

# Hierbas & Especias

Guía de uso culinario con condimentos naturales que busca la preservación del patrimonio gastronómico local.



Ibarra, Ecuador 2020

# Hierbas y Especias

Guía de uso culinario con condimentos naturales que busca la preservación del patrimonio gastronómico local.



MSc. **Mónica Buenaño**  
MSc. **Francisco Guevara**  
MSc. **Estefanía Tapia**  
MSc. **Carlos Ortiz**  
MSc. **Pablo López**  
Lcdo. **Bryan Villarreal**  
Lcdo. **Byron Morales**



Ibarra, Ecuador 2020

# CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS .....	4
PRÓLOGO .....	5
PRESENTACIÓN .....	6
INTRODUCCIÓN .....	8
DESCRIPCIÓN DEL PUEBLO INDÍGENA OTAVALO .....	10
<b>CAPÍTULO I. HIERBAS</b> .....	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO II. ESPECIAS</b> .....	<b>134</b>
ÍNDICE POR FAMILIA Y NOMBRE CIENTÍFICO .....	178
ÍNDICE POR RECETA .....	179
ÍNDICE POR NOMBRE COMÚN Y NOMBRE CIENTÍFICO .....	180
FUENTES CONSULTADAS .....	181

# AGRADECIMIENTOS

La participación conjunta de varias dependencias de la **Universidad Técnica del Norte** hizo posible la realización de esta guía. Especialmente, expresamos nuestro sincero agradecimiento al Herbario Natural de la Facultad de ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales de la Universidad Técnica del Norte, así también a los docentes: **Ing. María Isabel Vizcaíno Pantoja** - ingeniería forestal - FICAYA e **Ing. José Raúl Guzmán Paz** - ingeniería en avalúo, catastro y agronegocios - FICAYA.

Agradecemos de manera especial el importante aporte de cada habitante de las comunidades rurales de Imbabura como Ángel Pamba y Quinchuqui pertenecientes al pueblo indígena kichwa **Otavaló**, quienes actuaron como informantes y permitieron descubrir en sus comunidades y compartirnos sus conocimientos sobre las especies de uso culinario y así enriquecer nuestras observaciones, los mencionamos a continuación:

Albarrán Blanca	Chichiguango María	Embela Rosa	Pineda Manuel
Albarrán Estela	Chisa Cristina	Gonzáles Blanca	Pineda Martha
Albarrán Rosa	Conterón Etelvina	Gonzáles Rosa	Pineda Reinaldo
Albarrán Elena	Córdova Carmen	Guaján Dolores	Piyujo Olga
Andrade Josefina	Córdova José	Guaján Luis	Quilumba Jessica
Buitrón Luisa	Córdova María	Guaján Luz María	Quinchiguando Deivi
Cacuango María	Córdova María	Lema Alicia	Quindapi Rosario
Cacuango María	Córdova Rosa	Maldonado Elena	Ramírez Jaime
Cajas María	Coyaguso Elizabeth	Maldonado José	Ramírez José
Cajas María	Criollo Blanca	Maldonado Josefina	Ramírez Luz María
Carmen Yamberla	De la torre Antonio	Maldonado María	Rocío Pineda
Cáceres Cecilia	De la torre Laura	Maldonado Martha	Santillán Zoyla
Cáceres Genobebe	De la torre Lucila	Manes Blanca	Segovia Carmen
Cáceres Jobany	De la torre María	Montalvo Rosa	Segovia Luz
Cáceres Jonaida	De la torre Marian	Morales Leydi	Segovia María
Cáceres José	De la Torre Martha	Morales María	Tandapi Elena
Cáceres Lucila	De la torre Néstor	Morales Nely	Tandapi Josefina
Cáceres Luz María	De la torre Rosa	Otavaló Martha	Tituaña Jessica
Cáceres Luzmila	De la torre Rosa	Otavaló Sayri	Tituaña Rosalvina
Cáceres Matilda	De la torre Slvia	Otavaló Yolanda	Tituaño Rocío
Cáceres Viviana	De la torre Tamia	Perugachi Rosa	Tránsito María
Cáceres Yolanda	Del Rocío Otavaló Ana	Picuasi Alejandro	Tuquerrez María
Cabascango Lucila	Díaz Manuel	Picuasi Josefina	Tuquerrez Rosa
Chalampunte Margarita	Díaz Margarita	Picuasi Sisa	Vinueza María
Chalampunte María	Díaz Silvana	Pineda Elena	Vinueza Oswaldo
Chalampunte Blanca	Duchilema Jenny	Pineda Erika	Yamberla Zoyla

# PRÓLOGO

Los diferentes componentes de la gastronomía local de un país son eficientes transmisores de su cultura, ya sean productos, elaboraciones como técnicas propias del territorio. Los productos que forman parte de la gastronomía son, sin lugar a dudas, elementos que describen las tradiciones, oficios y paisajes del lugar del que son originarios, pero también ponen en evidencia aquella evolución e influencias de otras culturas que han tenido a lo largo de su historia.

Además, la puesta en valor de la gastronomía local es también una forma de trabajar la sostenibilidad del territorio en todas sus dimensiones: tanto la económica, social, la cultural como la medioambiental.

En referencia a su contribución medioambiental, las iniciativas dedicadas a la conservación de determinados productos agroalimentarios favorecen la conservación de paisajes gracias al mantenimiento de determinados cultivos, aportando a la biodiversidad del territorio. Los beneficios socioculturales son una evidencia confirmada por múltiples autores, la preservación del patrimonio gastronómico tanto en sus elementos materiales como inmateriales (tradiciones, fiestas, historias...) son ayudan a la supervivencia del patrimonio cultural. Finalmente, y en referencia a su contribución económica, la conservación del patrimonio gastronómico apoya al sostenimiento de oficios y actividades relacionados con el cultivo, elaboración y

distribución de los productos.

El presente libro es una excelente recopilación de hierbas y especies. Estas tienen un papel importante en la caracterización de la cocina y recetas propias de un territorio, aportando características difíciles de incorporar mediante otro tipo de elementos gastronómicos.

Las hierbas y especies aportan a la cocina de cada territorio aquellas cualidades diferenciales que caracterizan de forma inequívoca los sabores de la cocina de un determinado lugar, y en muchos casos, son aquel elemento que hace de esa cocina única en referencia a otras cocinas similares o de zonas próximas. Las hierbas y especies transmiten clima, tierra, origen, historia, incorporando a las recetas sabores genuinos y singulares.

Sin lugar a dudas, el presente libro es una importante contribución a la puesta en valor de uno de los elementos clave de la gastronomía de un país, Ecuador, como son las hierbas y las especies, y, por lo tanto, una obra necesaria.

Una obra que no solo añade conocimiento sobre las hierbas y especies ecuatorianas, sino que además aporta su granito de arena a la sostenibilidad del país y a la conservación del patrimonio cultural gastronómico de Ecuador.

*Emma Pla Rusca*

Directora del Máster en Innovación de la Gestión del Turismo

Gastronómico (CETT – Universidad de Barcelona)

Barcelona - España

# PRESENTACIÓN

Es un gusto presentar a los lectores el libro **“Hierbas y especias: Guía de uso culinario con condimentos naturales que busca la preservación del patrimonio gastronómico local”** realizado de forma conjunta por varias dependencias de la Universidad Técnica del Norte, el cual recoge parte del conocimiento tradicional de las comunidades rurales de la sierra norte del país, en particular de los habitantes de dos comunidades de Imbabura, pertenecientes al pueblo indígena Kichwa Otavalo, Ecuador, sobre las especies de uso culinario cotidiano, la forma de preparación de sus alimentos, sus usos terapéuticos, su valor nutricional y la realización de propuestas gastronómicas para revalorizar el uso de hierbas y especias como sazonadores naturales de alto valor nutricional y cultural para las comunidades locales.

El desarrollo de estas comunidades ha estado ligado al aprovechamiento que realizan con elementos de la diversidad biológica presentes en sus territorios, en los cuales desarrollan sus prácticas culturales, entre ellas el cultivo y uso de hierbas, especias y una variedad de alimentos que se consumen a nivel local y nacional, cuya utilización mejora la calidad nutricional de las dietas y pueden tener un alto potencial para ser insertados en las cadenas de mercado contemporáneas, con opciones dietéticas saludables para los consumidores, generando recursos económicos para estas comunidades y propiciando la conservación de la diversidad biológica de variedades silvestres y cultivadas de muchas especies usadas en sus prácticas comunitarias.



El conocimiento tradicional es un activo importante de estas comunidades, por el papel que juega en la provisión de variedades vegetales localmente diversas a los sistemas alimentarios, por lo que el estudio y documentación de sus prácticas tradicionales debe estar acompañado con el desarrollo de acciones locales que fortalezcan las estrategias comunitarias y favorezcan la conservación de sus patrones culturales, como el uso de las especies de uso culinario cotidiano, incorporando dimensiones como los valores simbólicos y sus visiones del mundo, generando beneficios económicos y la conservación de las especies y los ecosistemas, propiciando un camino hacia la reducción de la pobreza rural.

En esta época de globalización en que se ha impulsado la intensificación agrícola y la demanda global de

cultivos de cereales como el maíz y el trigo, entre otros, fácilmente las prácticas tradicionales como el uso de variedades silvestres o el cultivo de productos localmente importantes como hierbas y especias, pueden entrar en conflicto con los cambios de usos de suelo y las demandas del mercado, poniendo en riesgo las condiciones de seguridad alimentaria y las prácticas culturales de las comunidades rurales e indígenas y conduciendo a la simplificación de sus agro ecosistemas y sus dietas. Por esto, la documentación del conocimiento de los sistemas tradicionales de alimentación puede ayudar a su conservación en el tiempo, así como a mejorar la capacidad de recuperación económica y social de las comunidades rurales e indígenas de nuestros países Andinos y a promover esquemas que garanticen su seguridad alimentaria y nutricional de manera sostenible.

*N. Javier Mancera Rodríguez*

Profesor Titular, Departamento de Ciencias Forestales

Universidad Nacional de Colombia

Medellín, Colombia, junio de 2020

# INTRODUCCIÓN

La riqueza de la cultura culinaria de Ecuador es el resultado de su diversidad de nacionalidades y pueblos indígenas, del conocimiento de las poblaciones locales sobre el uso sustentable de plantas y animales que obtienen de su entorno, además del conocimiento sobre métodos de cultivo, recolección, caza, conservación y utilización para la producción de alimentos (Sukenti, Hakim, Indriyani, Purwanto, & Matthews, 2016).

En la actualidad existe un interés inusitado sobre los saberes gastronómicos de pueblos indígenas, debido al conocimiento que estos han mantenido en el uso de técnicas y del valor nutricional en sus preparaciones. Cada vez la sociedad actual es más consciente sobre la calidad de alimentación, y el uso de plantas como sazónadores naturales en sus preparaciones, reemplazando así a los muy comunes condimentos artificiales.

Hay varias investigaciones realizadas en el campo de la gastronomía que han permitido documentar la gastronomía tradicional, por la importancia en la cultura y su legado patrimonial (Batu & Batu, 2018; Brownlee & Xiong, 2018; Karizaki, 2016; Pérez Gálvez, Jaramillo Granda, López-Guzmán, & Reinoso Coronel, 2017; Tanwar, Tanwar, Tanwar, Kumar, & Goyal, 2018). Otros autores como Oktay, Sadikoglu (Oktay & Sadikoglu, 2018) explican como la cultura gastronómica impacta sobre la cocina de un país, considerada como un indicador económico y parte de la identidad de un país (Hovsepyan, Stepanyan-Grandilyan, Harutyunyan,

& Melkumyan, 2016). Además, es un pilar fundamental en desarrollo turístico (Sengel et al., 2015), hasta ser reconocido como una modalidad turística la gastronomía como lo ha demostrado Perú (Pérez Gálvez, López-Guzmán, Córdova Buiza, & Medina-Viruel, 2017). Es así que la comida nos permite hacer conexiones y movernos a través de la ruptura de límites geográficos, y puede ser un medio para comprender el mundo (Sukenti et al., 2016).

Esto es, sin duda, el mejor precedente que nos permitirá responder, por ejemplo, que especies de plantas son más utilizadas en la cocina local, cuál es el aporte culinario de una hierba o especie en un plato tradicional, por qué el uso de una hierba o especie es parte de la cultura alimentaria de un pueblo. Esto nos ayudará a tener una visión más amplia sobre el estado actual del uso de hierbas y especias en la cocina de las comunidades rurales de la Provincia de Imbabura como Ángel Pamba y Quinchuqui que son parte del pueblo indígena “Otavaló”, cuyo conocimiento escrito se basa en el conocimiento oral de la cultura culinaria transmitido a través de generaciones.

El presente libro es el resultado de un estudio etnobotánico - gastronómico desarrollado por profesores y estudiantes de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte, durante el periodo académico 2019-2020.

Mediante caminatas en los huertos con cada informante, se pudo registrar 33 especies de plantas, distribuidas en 20 familias en su mayoría de crecimiento silvestre; una pequeña representación de las 25 mil especies de plantas vasculares registradas en el Ecuador. A cada una de ellas, se le hizo la correspondiente descripción botánica y su determinación taxonómica, se llevó a cabo el proceso de herborización (colecta, secado y montaje) las muestras fueron identificadas, considerando el sistema de clasificación APG – Angiosperm Phylogeny Group (Stevens, P.F. 2001). La familia Lamiaceae, con cinco especies diferentes es la más utilizada en las preparaciones locales, seguida de la Apiaceae. Además, se identificó la parte de la planta

utilizada, la técnica aplicada y el aporte culinario de la hierba o especie a la preparación.

Finalmente, se presenta platillos tradicionales y de fusión, mediante recetas estándar que permiten respaldar innovaciones en las formas de utilización de plantas que se encuentran en el entorno, con la finalidad de brindar opciones de uso variado y evitar el desuso y pérdida de las hierbas y espacias con las que cuentan estas localidades. Es importante mencionar que este libro contiene conocimientos técnicos, teóricos, científicos y culturales que han sido aporte de cada uno de los actores que han hecho posible este sumario de conocimientos.





## DESCRIPCIÓN DEL PUEBLO INDIGENA KICHWA OTAVALO

10

Los Otavalo son un pueblo indígena de la Nacionalidad Kichwa del Ecuador. Se encuentran ubicados en el Cantón Otavalo de la provincia de Imbabura, situada en la región sierra norte del Ecuador. Está conformado por 2 parroquias urbanas y 9 parroquias rurales. Tiene 7 zonas de vida: que van desde 1000 m.s.n.m. que corresponde a Bosque húmedo Montano (bhM), Bosque húmedo Montano Bajo (bhMB), Bosque muy húmedo Montano (bmhM), Bosque muy húmedo Montano Bajo (bmhMB), Bosque seco Montano Bajo (bsMB), Bosque muy húmedo Sub Alpino (bmhSA), hasta los 4700 msnm que corresponde a la zona identificada como Páramo pluvial sub alpino (ppSA).

Con una temperatura que oscila entre 9 a 21° C, registra una precipitación anual que va desde los 800 hasta 1800 mm. En el cantón Otavalo se han registrado 442 familias de flora.

El cantón Otavalo está dedicado en gran parte a la producción y comercialización artesanal e industrial de diferentes productos, como textiles, sombreros, instrumentos musicales, entre otros. La actividad artesanal representa una de las principales fuentes de ingresos que poseen los habitantes en Otavalo, luego está el comercio de alimentos, el turismo y finalmente, la agricultura y la ganadería. Las artesanías y el turismo son sectores que dinamizan la economía de este próspero cantón.



# Qué entendemos por Hierbas

## CAPÍTULO

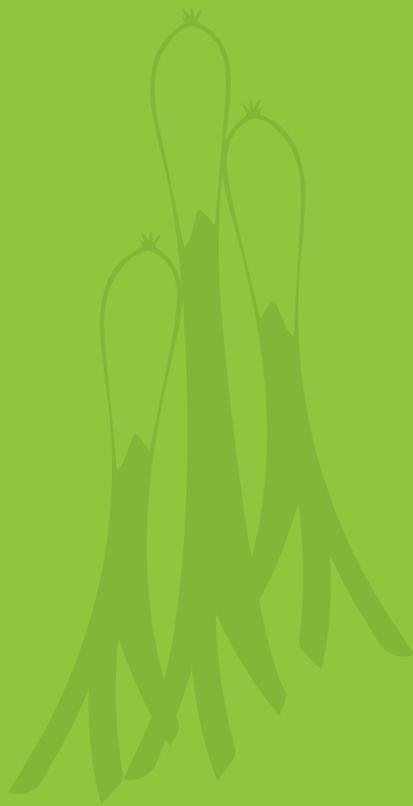
# 1

Las hierbas son las hojas de las plantas que no poseen tallos leñosos, conocidas también como plantas herbáceas. Muy a menudo empleadas en la cocina y se han convertido en una parte importante del arte culinario. Las hierbas que se utilizan en la cocina pueden ser frescas o secas de ciertas plantas aromáticas.



# Alliaceae

## Alliaceae



Incluye las más de 500 especies del género **Allium**. La mayoría de las especies del género **Allium** son plantas originarias de Eurasia, este grupo se encuentran entre las plantas más antiguas cultivadas por el hombre. Las hojas nacen de un tallo subterráneo y comprimido, siendo lanceoladas y de base tubular, por lo que conforman un falso “tallo”. Los tallos florales, o “**escapos**” florales, no presentan hojas, excepto una bráctea que protege la inflorescencia (Krarup, 1998)

# CEBOLLA LARGA

*Allium fistulosum* Linnaeus.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de Siberia**, siendo introducida a Europa a finales de la edad media, su cultivo óptimo está en climas cálidos a fríos, suelos fértiles, ligeramente ácidos y con una textura algo arenosa. La cebolla pertenece al género *Allium*, el más importante de la familia de las Liliáceas. Las raíces se producen en la base del tallo, son fasciculadas y poco abundantes; verticalmente miden hasta 30-45 cm y horizontalmente unos 30 cm. Cada hoja tiene una base larga y carnosa, que se une estrechamente con la base de las demás hojas,

formando un seudotallo, envuelto por láminas finas o túnicas, y el exterior es seco. Las hojas son tubulares de 25-35 cm de largo y 5-7 mm de diámetro. El tallo verdadero es un disco comprimido, de donde parten las raíces y la base de las hojas. El tallo floral es hueco y cilíndrico, parecido a las hojas, termina en una umbela de pedicelos cortos y forma ovalada. Cada umbela tiene de 350 a 400 flores hermafroditas muy pequeñas que producen cada una seis semillas pequeñas, planas negras (Machado, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



14

## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Arroz de cebada	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Colada de maíz de sal	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Seco de gallina	Principal	Tallo	Estofar	Saborizante
Salsa de Aji	Salsa	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Frejol	Guarnición	Tallo	Estofar	Saborizante
Arroz	Guarnición	Tallo	Picado-Fresco	Saborizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Pasta de verduras con salsa de cebolla larga *	Guarnición	Tallo	Picado-Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

CONSEJOS DE USO  
CULINARIO



- Las cebollas necesitan hervir o sofreír un tiempo algo prolongado para disipar el sabor picante que proporciona el sulfuro de alilo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g
<b>Familia</b>	Alliaceae
<b>Genero</b>	Allium – Cebolla
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
calorías	32
Carbohidratos	5
Proteínas	1.4
Fibra	1.3
Grasas	0.25
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio	8
Calcio	25.4
Hierro	1
Magnesio	0
Fósforo	42
Potasio	140
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A	0
Vitamina B1	0.03
Vitamina B2	0.03
Vitamina B3	0.72
Vitamina B12	0
Vitamina C	6.9

USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada de diversas maneras tanto en la cocina como en la salud, siendo en este último caso empleada como antiinflamatorio, antiparasitario y calmante. Preparado por lo general en infusiones y empleando el tallo, la raíz y las hojas de esta. Cuando las mujeres tienen cólicos menstruales se emplea la raíz de la cebolla en infusión. Se calienta el tallo de la cebolla y se pasa por el estómago para aliviar dolencias e incluso en regímenes dietéticos se puede tomar una infusión de cebolla para dar fuerza y ánimo.



# Mellocos con salsa de cebolla

**Clasificación:** Entrada

**Descripción:**

Además de poder servirlo como entrada de una comida, es una gran opción para acompañar carnes de borrego o res, los mellocos son de uso muy popular en la región andina desde la época prehispánica, se los ocupa en locros, sopas, ensaladas, por esta razón y su gran consumo se mantiene aún en nuestras cocinas regionales. En esta preparación se agrega una salsa muy fácil que ayuda a potenciar el sabor de los mellocos cocidos.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mellocos	g	200	Cocinar
Cebolla larga	g	50	Picar/brunoise
Huevos	g	120	Pesar
Sal	g	5	Pesar
Agua	ml	200	Tibiar
Mantequilla	g	25	Derretir
Leche	ml	50	
Nuez Moscada	g	5	En polvo
Maicena	g	15	



1. Lavar bien los mellocos y cocerlos en agua, enteros y con sal, durante unos 30 minutos o hasta que estén suaves.
2. Una vez que estén listos, pasar por agua fría para limitar su sobre cocción.
3. Mientras tanto se debe preparar un refrito con cebolla larga y mantequilla
4. En un recipiente agregar un huevo, maicena disuelta en leche y batir.
5. Una vez cocida la cebolla (cristalizada), agregar el huevo batido e ir agregando poco apoco agua, mover a fuego moderado hasta que espese.
6. Para finalizar agregar sal y un poco de nuez moscada.
7. Servir la salsa como acompañante de los mellocos.

# Ají de cuy

**Clasificación:** Salsas

**Descripción:**

La cosmovisión de los pueblos andinos se basa en el respeto al entorno y la “pacha mama” en ese sentido el desperdicio de alimentos es casi nulo, devienen de estos aspectos platillos tradicionales del país, que lo principal del plato normalmente son las partes de los animales no usadas comúnmente, ejemplo: Papas con cuero, ají de cuy, caldo de tripas, tripa mishqui entre otras.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Tripas de cuy	g	125	Picar
Ajo	g	20	Brunoise
Sal	g	10	Pesar
Maní	g	50	Tostar
Cebolla larga			
Leche	ml	50	Medir
Ají	g	20	Licuar
Aceite	g	10	Para sofrito



## Procedimiento



1. Lavar bien las vísceras del cuy y freírlas en una sartén, cuando estén listas cortarlas en cubos pequeños y preservarlas.
2. Preparar un refrito con ajo, cebolla larga en la misma sartén que se frieron las vísceras.
3. Licuar leche con maní tostado y agregar al refrito.
4. Dejar cocinar hasta que se espese un poco.
5. Una vez pasado este tiempo, agregar las vísceras del cuy y servir.
6. Es tradicional servir con papas enteras cocidas en fogón de leña.



# Amaranthaceae

## Amaranthaceae



Amaranthaceae es una familia de hierbas perennes, algunos arbustos y pocas lianas o árboles pequeños, distribuida en los trópicos y zonas templadas, donde crece preferentemente en zonas secas. En el Ecuador se conocen 15 géneros y 74 especies, de estas 20 son consideradas endémicas. En Galápagos crecen 16 de las 20 especies endémicas. En Galápagos se han registrado: 11 Vulnerables o de Preocupación Menor, tres En Peligro y la especie **Blutaparon rigidum** es considerada **Extinta** como resultado de la introducción de cabras. Las cuatro especies del continente habitan en los valles secos interandinos, los bosques del litoral y los bosques montanos de la cordillera occidental de Los Andes, no existen especies endémicas en la Amazonía. **Amaranthus squamulatus** es la única especie que crece tanto en los bosques secos del continente como en Galápagos (León-Yáñez et al., 2019).

# PAICO

*Chenopodium ambrosioides* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Proveniente de Hispanoamérica.** Herbácea perenne de más o menos 40 cm de longitud. Raíces subterráneas y axonomorfas. Tallos circulares y erectos. Hojas simples, alternas, cortamente pecioladas, papiráceas, ovoides y lanceoladas, dentadas o profundamente

sinuosas y glabras. Inflorescencia en forma de espiga, con numerosas flores terminales, hermafroditas, pequeñas, de color verde. Perianto profundamente lobado, con 5 estambres, 3 estigmas y 2 carpelos. Fruto en pericarpio delgado que se desprende fácilmente.

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



20

## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Caldo de res	Sopa	Hojas	Infusión	Estimulante
Sopa de paico	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Locro de papa	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Zambo con sal	Sopa	Hojas	Vapor	Aromatizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Caldo de fideo	Caldo	Tallo- Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Tortilla de huevo	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Estofado de carne	Estofado	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante-Aromatizante
Agua de paico	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Crema de arveja con paico *	Entrada/Postre	Hojas	Hornear	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Las hojas jóvenes de paico menu-  
damente picadas se añaden en po-  
cas cantidades a las sopas, caldos,  
chupes y en la salsa de ají
- Se lo debe agregar al final de la  
preparación de sopas o locros y  
dejar infusionar por unos minutos,  
posterior a esto hay que retirara  
las ramas u hojas de paico, caso  
contrario el sabor del paico es muy  
fuerte.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g
<b>Familia</b>	Amaranthaceae
<b>Genero</b>	Paico
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Fibra (g)	2.10
Calcio (mg)	459
Hierro (mg)	6.30
Yodo (µg)	-
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	54
Proteína (g)	5
Grasa Total (g)	1.10
Colesterol (mg)	-
Glúcidos (g)	9.20
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina C (mg)	34.70
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina B12(mg)	-
Folato (µg)	-

## USO TERAPÉUTICO



En infusión del tallo y hojas es uti-  
lizado como antiinflamatorio, anti-  
parasitario, estimulante, expecto-  
rante, hipotensor y calmante.





# Locro de papa con paico

22

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

La característica básica de esta preparación ancestral es su refrito y el uso generoso de la cebolla larga potenciará y dará el toque característico del locro. Su aroma singular lo da el paico, sin embargo, debe ser cuidadoso con el uso excesivo de esta hoja, ya que, podría modificar y potencializar demasiado su sabor.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Papas	g	300	Picar, Macedonia
Paico	g	5	Picar, brunoise
Crema de leche	ml	100	Fresca y refrigerada
Sal	g	15	Pesar
Ajo	g	50	Picado finamente



## Procedimiento

1. Pelar las papas y cortar en cubos, cebolla larga y ajo, picar en brunoise.
2. Preparar un refrito utilizando la cebolla y el ajo, una vez que la cebolla haya cristalizado, agregar las papas y sofreírlas por un par de minutos.
3. Cuando las papas tomen una coloración algo transparente, agregar agua hirviendo para acelerar el proceso de cocción.
4. Cuando la papa este suave, aplastarlas en la misma olla hasta formar el locro (una textura espesa).
5. Agregar crema de leche y una hoja de paico, calentar la preparación por unos cinco minutos más para que el locro se perfume, retirar el paico.
6. Por último, colocar sobre la crema unas ramitas de paico picadas finamente y servir.

# Suflé de paico y verduras

**Clasificación:** Guarniciones / Entrada

**Descripción:**

Esta receta se la puede hacer con los vegetales blanqueados y hecho pure o a su vez curdos y picados finamente, si escoge la opción de blanquear obtendrá un color más vivo del suflé, es ideal para acompañar platos fuertes o como bocadillos salados.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Verduras cocidas (brócoli, zanahoria, coliflor)	g	100	Picar
Huevo	g	60	Pesar
Clara de huevo	g	60	Pesar
Crema de leche	g	20	Medir
Aceite girasol	ml	10	Medir
Queso crema	g	50	Pesar
Harina	g	30	Tamizar
Sal	g	4	Pesar
Pimienta	g	3	Moler
Nuez moscada	g	3	Rallar
Orégano	g	3	Triturar
Paico	g	2	En hoja, fresco

**Procedimiento**

1. Blanquear los vegetales por unos 10 minutos y formar un puré, o si desea incorporarlos crudos, lavarlos y picarlos bien.
2. Luego, colocar las verduras en un bol, condimentar la preparación, agregar la yema de huevo, la crema de leche, el queso cremoso y el paico picado finamente, mezclar bien.
3. Aparte, batir a punto nieve las claras, mezclarlas con la preparación anterior, espolvorear la harina e ir integrando todo con movimientos envolventes.
4. Colocar en los moldes enharinados y cocinar en horno caliente por 15 minutos a 190 °C aproximadamente.



# Amaryllidaceae



La familia Amaryllidaceae, en el Ecuador está representada por 33 especies, de estas 12 son consideradas endémicas y corresponden a géneros agrupados filogenéticamente en el subclado andino de **Amaryllidaceae** (Meerow et al. 2000), cuyo rango de distribución geográfica está restringido al norte de la cordillera de Los Andes. Las especies endémicas de esta familia están distribuidas entre 0 y 4000 m de altitud, en hábitats variados como valles secos interandinos, bosques andinos y bosques del litoral seco y húmedo. La mayor parte de estas especies se han colectado en zonas alteradas, en bordes de caminos, taludes, zonas agrícolas y ganaderas. La mayor parte de las 12 especies endémicas corresponden a los géneros **Phaedranassa** y **Eucrosia** con seis y cuatro especies endémicas (León-Yáñez et al., 2019).

# CEBOLLA PAITEÑA

*Allium cepa*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de las regiones montañosas de Asia Central.** Plantas anuales o perennes con bulbo entero, globoso, elipsoideo o aplanado, de 6-12 cm de diámetro. Las raíces no superan los 30 cm de profundidad. Hojas basales, cilíndricas, fistulosas, de 10 mm o más de diámetro, con el ápice largo acuminado y vaina

que envuelve la parte inferior del tallo. Las flores están agrupadas en una umbela simple. Son hermafroditas, pero no autógamas por presentar protandria (liberación del polen antes que el estigma sea receptivo) (Menéndez Valderrey, J.L.; y Oliveros Perez, 2016).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Ensaladas	Guarnición	Fruto	Picado -Fresco	Saborizante
Cebollas glaseadas *	Guarnición	Fruto	Sofreír	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

CONSEJOS DE USO  
**CULINARIO**



- Si se desea tener la cebolla ya picada con anterioridad es preferible picarla y sofreírla con un poco de mantequilla y guardarla en el refrigerador para evitar que esta adquiera un sabor rancio.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g
<b>Familia</b>	Amaryllidáceae
<b>Genero</b>	Cebolla Paiteña
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Fibra (g)	0.60
Calcio (mg)	20
Hierro (mg)	0.50
Yodo (µg)	-
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	0.52
Proteína (g)	1.20
Grasa Total (g)	0.10
Colesterol (mg)	-
Glúcidos (g)	12.60
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (mg)	1.67
Vitamina C (mg)	6
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	0
Vitamina B12(mg)	-
Folato (µg)	0

**USO TERAPÉUTICO**



Su uso se asocia con la reducción de lípidos en sangre, el colesterol y la actividad antiplaquetaria, factores que contribuyen a disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares.



# Sopa de cebolla

28

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Es una tradicional sopa de origen francés, forma parte de este documento debido a su delicioso sabor y la importancia de la cebolla como ingrediente, la receta original se la realiza con cebolla perla, sin embargo, en esta receta se utiliza cebolla paitaña, ya que, es de uso y producción común al sector donde se realizó la investigación y la región en general.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Cebolla paitaña	G	200	Picar
Caldo de verduras	L	1.5	Hervir agua con verduras hasta obtener su concentración de sabor.
Queso fresco	G	350	Rallar
Mantequilla	G	20	Pesar
Vino blanco	ML	200	Medir
Pan	G	220	Rebanar
Harina de trigo	G	60	Tamizar
Sal	G	10	Pesar
Pimienta	G	3	Pesar
Aceite de oliva	ML	100	Medir



1. Cortar la cebolla en pluma, después sofreírla con la mantequilla y el aceite a fuego bajo hasta que quede blanda.
2. Añadir harina y dejar cocinar por unos tres minutos. Después añadir vino blanco y dejar cocinar por unos dos minutos más.
3. Añadir el caldo de verduras, cocinar por unos 15 min.
4. Colocar la sopa en cuencos resistentes al calor, poner encima de la sopa el pan y sobre este el queso para que se gratine.
5. Enviar al horno o una gratinadora a 200 °C por 10 minutos

# Jarabe de cebolla y rábano

**Clasificación:** Salsas

**Descripción:**

Por su acción prebiótica, la cebolla también es utilizada para ayudar en las enfermedades gripales, por lo cual se cree importante, además, brindar una receta casera del jarabe que se obtiene de esta planta, en este caso el jarabe de cebolla y rábano.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Cebolla paitaña	G	40	Picar
Rábano	G	40	Picar
Miel de panela	MI	150	Medir



## Procedimiento



1. Lavar los ingredientes y después picarlos.
2. Una vez picados el rábano y las cebollas dejarlos reposar en agua por toda la noche.
3. Preparar un almíbar con panela, es decir, mezclar una parte de agua con dos de miel.
4. Escurrir la cebolla y los rábanos, pasarlos por chorro de agua nuevamente.
5. Colocar en una botella y sobre ellos el almíbar.
6. Cerrar herméticamente y dejar reposar por un par de días antes de tomar.



# Apiaceae



Incluye cerca de 3000 especies distribuidas preferentemente por las regiones templadas y subtropicales del hemisferio boreal. La familia **Apiaceae** está representada por 26 géneros y 64 especies en el Ecuador (Jørgensen & León-Yáñez 1999), siete son endémicas. El género **Hydrocotyle** característico de zonas húmedas, incluye cinco especies endémicas, de estas tres son consideradas Vulnerables. **Cotopaxia asplundi** es la única representante de este género endémico y monotípico y también se considera Vulnerable. **Niphogeton sprucei** es una planta muy pequeña, conocida por poquísimas colecciones y se considera en peligro (León-Yáñez et al., 2019).

# APIO

*Apium graveolens*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Procedente de los países mediterráneos y oriente medio.** Hierba bienal, fuertemente olorosa. Tallos no enraizantes en los nudos. Hojas alternas, 1-2 pinnatisectas, las basales con segmentos terminales ovados, rómbicos o lanceolados, inciso-dentados, las terminales 1-pinnatisectas con segmentos menores y enteros. Inflorescencia umbela compuesta, generalmente opuestas a las hojas, sin

brácteas ni bractéolas. Flores hermafroditas, actinomorfas, pentámeras. Cáliz ausente o formado por dientes diminutos. Corola con pétalos blancos, enteros. Androceo con 5 estambres. Fruto esquizocarpo, ovoideo u oblongo-elipsoideo, con costillas primarias prominentes (Tardío, Pardo-De-Santayana, & Morales, 2006).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de pollo	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Sopa de arroz de cebada	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de verduras	Sopa	Hojas	Picado - fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de apio	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Agua de apio	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Color- sabor
Apios rellenos*	Bebida	Tallo	Licudo	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO

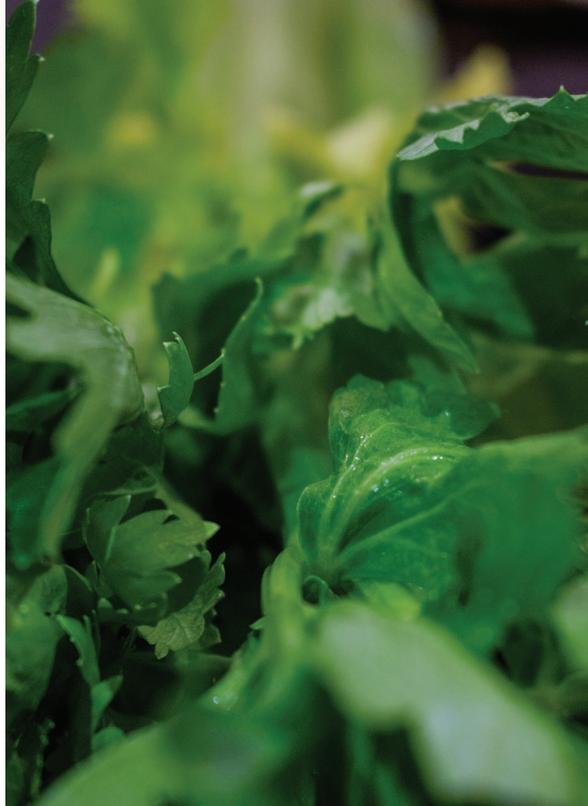


- El apio y particularmente las hojas se puede consumir crudas, pues de esta manera contribuyen al buen funcionamiento de la flora bacteriana intestinal.
- Las hojas frescas pueden recolectarse durante todo el año y se pueden conservar picadas y secas sin perder su aroma.
- El intenso aroma del apio destaca mucho entre los demás sabores, por lo que es necesario dosificar con cuidado.
- Las semillas de apio pueden ser molidas con sal y usadas incluso como reemplazante para la sal de mesa.

## USO TERAPÉUTICO



Esta es una planta que cumple funciones como cicatrizante y se la prepara principalmente en infusión utilizando el tallo y las hojas. También se lo aplica para problemas de la gastritis mezclando con huevo, panela y jugo de naranja.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g
<b>Familia</b>	Apiaceae
<b>Genero</b>	Apio
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Fibra (g)	2
Calcio (mg)	52
Hierro (mg)	0.50
Yodo (µg)	-
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	.11
Proteína (g)	0.90
Grasa Total (g)	0.10
Colesterol (mg)	0
Glúcidos (g)	1.50
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (mg)	95
Vitamina C (mg)	8
Vitamina D (µg)	-
Vitamina E (mg)	0.20
Vitamina B12(mg)	-
Folato (µg)	18



# Apios relleno

**Clasificación:** Entrada

**Descripción:**

Para esta preparación es necesario conseguir tallos de apio bastante anchos y largos para poder rellenarlos, sirve perfectamente como entrada con panes artesanales o guarnición.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Apios	g	20	Limpiar
Queso mozzarella	g	100	Rallar
Pimiento rojo y verde	g	80	Picar en juliana
Sal, pimienta	g	10	Pesar
Carne molida de res o cerdo	g	170	Preparar



## Procedimiento

1. Limpiar los apios sacando las fibras delgadas que tiene cada rama.
2. Luego, saltear los pimientos y agregar la carne molida y sazonar.
3. Una vez lista la carne, poner el relleno sobre los apios y sobre estos queso mozzarella rallado.
4. Enviar al horno durante 10 minutos a 180 °C para que se gratine.
5. Servir caliente.

# Pollo cocido en sal de apio

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

Al tener un fuerte aroma y sabor, el apio también puede ser utilizado como condimento y aporte principal de sabor en un género cárnico, esta ocasión se le combinará con pechuga de pollo y se realizará una sal de apio casera.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Hojas de apio	g	10	Picar
Sal	g	5	
Pechuga de pollo	g	200	Limpiar



## Procedimiento



1. Secar las hojas apio por un par de semanas, una vez secas triturar y mezclar con la sal fina.
2. Con la sal de apio lista, disponernos a preparar el pollo
3. Cubrir la pechuga con sal y disponer en una fuente resistente al horno, cubrirla con papel aluminio y dejar reposar 20 minutos
4. Pasado ese tiempo enviar al horno previamente calentado a 180 °C y dejar cocer por 40 minutos
5. Posteriormente retirar el papel aluminio rociar mantequilla y dejar dorar por 5 minutos más.
6. Puede acompañar con pure de papas, ensalada de mellocos, o vegetales salteados.



# CILANTRO

*Coriandrum sativum* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



Originario del Oriente Medio. Hierba anual, glabrescente, fétida cuando fresca. Hojas alternas, las inferiores lobadas, las caulinares 1-3 pinnadas, segmentos ovado-cuneados en las hojas inferiores, irregularmente dentados, lineares en las hojas superiores. Inflorescencia umbela compuesta, brácteas 0-1, bracteólas generalmente 4, lineares. Flores herma-

froditas, zigomorfas, pentámeras. Cáliz con sépalos desiguales. Corola con pétalos blancos, los externos mayores y profundamente bilobados con ápice inflexado. Androceo con 5 estambres. Fruto esquizocarpo, ovoideo o globoso, mericarpos no separándose en la madurez, costillas poco prominentes (Mauer & El-Soehmy, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Arroz de cebada	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Sopa de fideo	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Sopa de avena	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Caldo de 31	Caldo	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Locro de papa	Sopa	Hojas- Tallo	Mixta	Saborizante
Carne al jugo	Estofado	Hojas	Estofar	Saborizante
Ensalada de tomate	Guarnición	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Ají	Salsa	Hojas-Tallo	Picado- Fresco	Saborizante- Aromatizante
Muslos de pollo al cilantro con jugo de limón *	Salsa	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante - colorante

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO:



- Las hojas frescas picadas y trituradas se utilizan para aromatizar guisos, sopas, carnes, verduras y ensaladas. También sirven para decorar los platos.
- Las semillas pueden ser tostadas antes de ser usadas para realzar su sabor aromático.
- Todas las partes de la planta se usan en la cocina: raíces, tallos, hojas y semillas aromatan alimentos, sobre todo en la comida asiática.

### USO TERAPÉUTICO



Esta planta se emplea como antiinflamatorio, antiespasmódico y sedante principalmente. Las semillas en infusión estimulan la digestión.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Apiaceae
<b>Género</b>	Cilantro
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	46
Calcio (mg)	67
Hierro (mg)	1.77
Potasio (mg)	521
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	23
Proteína (g)	2.13
Grasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	46
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	6748
Vitamina C (mg)	27.0
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	2.50
Vitamina B12(mg)	-
Folato (µg)	-



# Piernas de pollo al cilantro

38

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

Una de las mejores formas de uso para el cilantro es agregarlo lo más fresco posible a las preparaciones, ya que al cocerlo pierde sus propiedades organolépticas, por tal motivo la recomendación que se presenta es agregar al inicio de la preparación, pero también hacerlo de manera directa simplemente picada al final de la preparación.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Pierna de pollo	g	450	Limpiar
Cilantro	g	50	Picar finamente
Zumo de naranja	ml	120	Exprimir
Pimienta	g	5	Moler
Sal	g	10	
Aceite	ml	100	



## Procedimiento

1. Marinar la pierna de pollo con sal, pimienta, zumo de naranja y aceite por aproximadamente 20 min.
2. Una vez marinado el pollo, llevarlo al horno y hornearlo aproximadamente por 30 min dependiendo de la cantidad de presas o tamaño del pollo.
3. Cuando esté listo bañarlo con la salsa restante sobre la superficie y espolvorear un poco de cilantro finamente picado.
4. Se puede acompañar con tubérculos andinos cocidos y ensalada.

# Cuy con vinagreta de cilantro

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

Las preparaciones con cuy como ingrediente principal de un plato son típicas de nuestro país, ya sea acompañado con papas, arroz, salsas de maní o de yema, son considerados de los platillos más emblemáticos, en esta oportunidad se ha querido dar un nuevo toque a este importante alimento andino con una vinagreta a base de cilantro que, a pesar de no ser de uso común, brinda un toque de sabor que resalta nuevos aromas en el cuy.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Cuy	g	800	Limpiar
Sal	g	10	Pesar
Cilantro	g	5	Picar
Zumo de limón meyer	ml	40	Exprimir
Aceite	ml	50	Pesar
Pimiento rojo y verde	g	60	Picar en brunoise



## Procedimiento

1. Preparar la vinagreta emulsionando cilantro, sal, zumo de limón meyer, aceite, pimiento rojo y verde.
2. Limpiar el cuy, adobar con la vinagreta durante una hora.
3. Pasado ese tiempo se lo puede hornear o asar
4. Servir acompañado de papas y ensalada (recomendación).



# HINOJO

Foeniculum vulgare



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



Planta nativa de la zona meridional de Europa, ampliamente cultivada en Egipto y Turquía. Planta perenne con tallo de 50-205 cm, de tallos erectos ramificados en la mitad superior, con hojas basales muy divididas, terminadas en filamentos, umbelas terminales y laterales con 5 a 44 radios, flores con pétalos amarillos (CONABIO, 2016).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



**USO GASTRONÓMICO:**



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua aromática		Tallo, hierbas	Infusión	Aromatizante

**CONSEJO DE USO CULINARIO**



- Como hierba aromática se utilizan los tallos y las hojas picadas.
- El hinojo marida excelentemente con el pescado tanto o más que el eneldo.
- Las hojas se las conservan también secas o congeladas.



**USO TERAPEÚTICO:**



Las raíces del hinojo se utilizan tradicionalmente como diurético para facilitar las funciones de eliminación urinaria y digestiva y para favorecer la eliminación renal de agua. Las hojas se han empleado como vulnerarias y antiasmáticas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Apiaceae
<b>Género</b>	Hinojo
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	52
Calcio (mg)	49
Hierro (mg)	-
Potasio (mg)	414
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	31
Proteína (g)	1.24
Grasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	52
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	963
Vitamina C (mg)	12.0
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	62.8
Folato (µg)	-



# Pescado en salsa de hinojo

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Es común la combinación de hinojo en preparaciones de pescado, ya que, da un aroma y sabor muy peculiar parecido al anís, en esta receta resaltamos su uso en las comunidades cercanas donde se realizó la investigación y se invita a preparar nuevas alternativas culinarias con esta planta.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Pescado blanco mediano	g	450	Lavado
Cebolla perla o paitaña	g	40	Picado
Diente de ajo	g	5	Picado
Perejil	g	10	Picado
Mostaza	g	10	
Hinojo	g	25	Picado
Sal	g	15	



## Procedimiento

1. Lavar el pescado.
2. Licuar la cebolla, apio, mostaza y el diente de ajo.
3. Colocar en un bowl y sumergir el pescado por 30 min. (marinar)
4. Realizar un refrito de cebolla hinojo y perejil agregando un poco de la mezcla anterior.
5. Enviar el pescado al horno a 180°C por 20 min.
6. Acompañar con arroz, patacones y/o ensalada

# Ensalada de hinojo

**Clasificación:** Ensaladas

**Descripción:**

Al ser una planta bastante aromática es muy buen ingrediente para ensaladas frescas, por su aporte de frescura al plato, por su sabor anisado y fuerte se recomienda acompañar con carnes rojas y aves silvestres.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Hinojo	g	30	Picado
Tomate cherry	g	50	Picado
Aceite de oliva	ml	10	
Cebolla perla	g	50	Picado
Sal	g	5	



**Procedimiento**

1. Lavar los vegetales, picar el hinojo y tomate cherry.
2. Cortar la cebolla perla en aros, agregar sal y aceite de oliva.
3. Mezclar, dejar reposar unos minutos, y
4. Servir con el acompañamiento deseado.



# PEREJIL

*Petroselinum crispum*



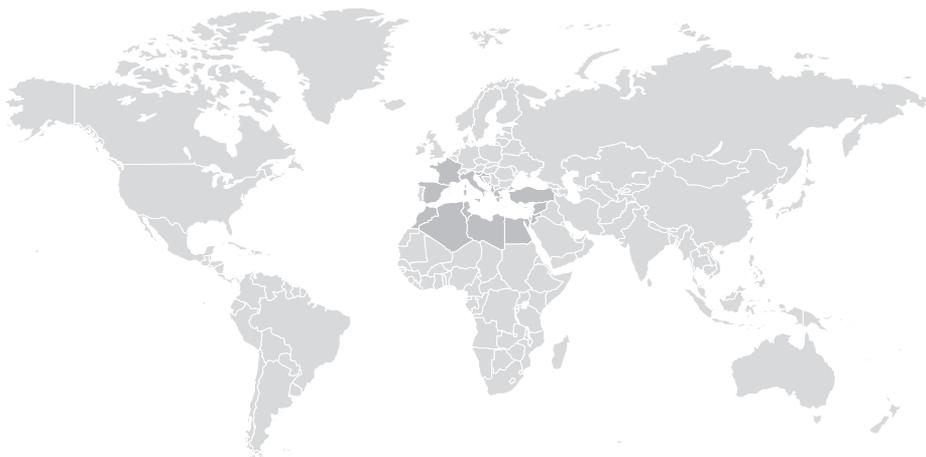
## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



Originario de los países de la cuenca mediterránea. Una planta herbácea de 30-80 cm de altura, con un tallo erecto, hojas rizadas y espesas, con raíces primarias largas, cónicas, blancas u ocre. En su primer año forma una roseta terrestre de hojas compuestas, divididas hasta tres veces, de color verde oscuro y

brillante; durante su segundo año produce un tallo ramificado de hojas alternas y que termina en umbelas de flores verde amarillosas, las frutas del perejil son pequeñas diaquenas ovoides o esféricas, con dos laterales unidos, llamados mericarpos (Reyes-Munguía, Zavala-Cuevas, & Alonso-Martínez, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de carne	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de verduras	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Frejol	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Papas salteadas	Plato principal	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Encurtido	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Ensaladas		Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Ají	Salsa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Agua de perejil	Bebida	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Estimulante
Agua fresca de perejil y limón*	Bebida	Hojas	Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO

- Como su aroma no soporta temperaturas elevadas, ni largos tiempos de cocción, las hojas cortadas y frescas se agregan a los guisos después de cocidos.
- Es preferible consumir esta hierba cruda. Si se seca o se cuece, el perejil pierde una gran parte no solo de su aroma, sino también de las vitaminas que contiene.
- Ayuda a realzar el sabor de los alimentos y va muy bien mezclado con otras hierbas aromáticas.
- Además de sazonar cualquier preparación sin alterar su sabor dominante, también ornamenta el plato con su hermoso color verde.

## USO TERAPÉUTICO

Esta planta se emplea como antiinflamatorio hipotensor y calmante, además la infusión de perejil ayuda a controlar la presión arterial elevada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g
<b>Familia</b>	Apiaceae
<b>Género</b>	Perejil
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	56
Calcio (mg)	138
Hierro (mg)	6,20
Potasio (mg)	554
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	36
Proteína (g)	2.97
Gasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	56
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	8424
Vitamina C (mg)	133.0
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	1.640,0
Folato (μg)	-



# Papas al horno con mayonesa de perejil

46

**Clasificación:** Guarniciones / Entrada

**Descripción:**

Su uso en la cocina es común como saborizante, aromatizante y estimulante de sabor, y en esta receta se realizará una mayonesa, la cual acompaña muy bien con papas horneadas o cocidas.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Perejil fresco	g	30	Picar
Papa chaucha	g	200	Lavar
Aceite	ml	400	Medir
Sal	g	10	Pesar
Pimienta	g	10	Moler
Huevos	g	100	Batir con 300 ml de aceite
Mostaza	g	30	
Vinagre	ml	20	



**Procedimiento**

1. Pelar y lavar bien las papas, después mezclarlas con 100 g de aceite sal y pimienta
2. Mayonesa: licuar huevos, mostaza y vinagre e ir agregando paulatinamente el aceite para lograr emulsionar el contenido y formar una mayonesa, antes de finalizar agregar hojas de perejil fresco y seguir licuando por un momento hasta integrar todo.
3. Una vez que las papas estén listas, mezclarlas con la crema, rectificar los sabores y servir, puede acompañar con carnes al horno o asadas.

# Codorniz en adobo de perejil

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

El siguiente adobo ayuda a la maceración del producto aportando un gran sabor, aroma y color, en este caso a la codorniz, que cuenta con un sabor ligero, lo cual combina perfectamente con el perejil.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Codorniz	g	400	Limpiar
Sal en gado	g	30	Pesar
Pimienta	g	10	Moler
Perejil	g	5	Picar
Aceite	ml	100	Medir

47



## Procedimiento

1. Adobo: picar finamente perejil y mezclar con aceite, dejar reposar 5 minutos y agregar sal en grano.
2. Cubrir la codorniz con la preparación anterior y dejar macerar por 1 hora.
3. Hornear durante unos 30 min aproximadamente, cubierta con papel aluminio por 25 min y otros 5 min al grill.
4. Cuando esté lista la codorniz, licuar y cernir la salsa restante de la misma y bañarla.
5. Acompañar con ensalada y papas. (recomendación).



# Asteraceae

## Asteraceae



La familia **Asteraceae** ocupa el segundo lugar en número de especies endémicas en el país, después de las orquídeas. Las asteráceas endémicas son principalmente arbustos y hierbas. Su centro de diversidad y endemismo está en Los Andes aunque existen especies en la Costa, Amazonía y Galápagos. Actualmente, se conocen 360 especies endémicas, 32 exclusivas de Galápagos, de las cuales una está extinta (**Delilia inelegans**, colectada por Charles Darwin hace 170 años y jamás vista desde entonces), 30 están En Peligro Crítico, 93 están En Peligro, 149 son Vulnerables y 48 se consideran Casi Amenazadas. Solamente 19 especies se consideran no amenazadas, otras 20 no se han podido evaluar por falta de datos o por tener problemas taxonómicos. Se cree que la mitad de las especies consideradas En Peligro Crítico podrían estar ya extintas (León-Yáñez et al., 2019).

# MANZANILLA

*Matricaria recutita* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originaria de Europa** y se ha naturalizado en algunas regiones de América y Australia. Planta herbácea anual. Raíz delgada. Tallo ramificado de hasta medio metro de altura, con hojas aisladas, pequeñas, de pecíolo corto. Cabezuelas florales compuestas por numerosas flores amarillas pequeñas tubulosas

centrales, cuyo conjunto conforma un receptáculo central sobresaliente cónico y hueco, rodeadas de lígulas o pétalos blancos. Frutos son aquenios obovoides, convexos en la cara dorsal, oblicuamente truncados en su parte superior (Sanchez, 2017).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de manzanilla	Bebida	Tallo-Flores	Infusión	Saborizante
Torta de plátano ceda con flores de manzanilla *	Postre	Tallo-Hojas	Infusión-confitar	Saborizante-Colorante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Se usa preferentemente las flores de la planta porque brindan un mayor aporte en cuanto a sabor y propiedades curativas.
- Se puede hacer uso de esta planta no solo en infusiones, sino también en postres, almibares y más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Asteraceae
<b>Género</b>	Manzanilla
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	1
Calcio (mg)	2
Hierro (mg)	-
Potasio (mg)	9
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	1
Proteína (g)	0
Gasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	1
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	20
Vitamina C (mg)	-
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Folato (μg)	-

## USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada como antiinflamatorio, antiespasmódico y calmante, para lo cual se emplea sus hojas, tallo, flores y las raíces. Se puede usar especialmente para tratar golpes o desinfectar heridas y torceduras, mezclada con cebolla larga y sal. Incluso se trata dolor de estómago mezclando bicarbonato y sal. Para el dolor de huesos por el frío mediante emplastes.



# Alitas de pollo en salsa de naranja y manzanilla

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Presenta varios usos dentro de la gastronomía como un saborizante y colorante, y que en este caso se presenta como una salsa acompañante para fortalecer el sabor de la salsa.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Alas de pollo	g	500	Limpiar
Zumo de naranja	ml	200	Fresco
Manzanilla	g	100	Infusión
Azúcar	g	70	Almíbar
Sal	g	20	Pesar



**Salsa:**

1. Preparar el zumo de naranja y ponerlo a cocinar con azúcar, a esta preparación se la debe cocinar por aproximadamente 15 min.
2. Pasado este tiempo se debe agregar las flores de manzanilla para que aromatice la salsa.
3. Cocinar un par de minutos más, dejar enfriar.

**Pollo:**

1. Sal pimentar las alitas de pollo, después hornearlas cubriéndolas con papel aluminio para que no pierdan muchos líquidos y se cocinen bien aproximadamente por 15 min.
2. Posteriormente, quitarle el papel aluminio y agregar la salsa de naranja y manzanilla y dejar hornear sin el papel aluminio por aproximadamente 10 minutos más.

# Bombones rellenos con jarabe de manzanilla

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

Al realizar las pruebas sensoriales se identificó que, al combinar el sabor y aroma de la manzanilla con el chocolate, da como resultado un bombón con contrastes de sabores y aromas especiados.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Manzanilla	g	10	Lavar
Azúcar	g	60	Pesar
Chocolate de cobertura	g	200	Rallar
Maicena	g	20	
Agua	ml	100	Hervir

53



## Procedimiento

### Relleno:

1. Preparar una infusión con manzanilla, azúcar y maicena previamente disuelta en dos cucharadas de agua, cocinar hasta que espese ligeramente.

### Cobertura:

1. Templar el chocolate poniendo la mitad del chocolate sobre un bowl y sometiéndolo a baño maría hasta los 45 °C, una vez fundido el chocolate se mezcla con el chocolate restante hasta que baje a 27 °C, después nuevamente se lo lleva a baño maría hasta llegar a los 45 °C y el chocolate se halla derretido completamente.
2. Ubicar el chocolate sobre moldes para bombones, se deja enfriar el chocolate y se rellena con la preparación de manzanilla y sobre esta se coloca otra capa de chocolate.
3. Enfriar, desmontar y servir.



# Brassicaceae



Brassicaceae es una familia que incluye 330 géneros y 3500 especies distribuidas principalmente en las áreas templadas y montañas de Eurasia, la región Mediterránea y el oeste de Norteamérica. Sudamérica tiene 30 géneros endémicos y cerca de 400 especies nativas distribuidas a lo largo de Los Andes desde Colombia y los páramos de Venezuela hasta el sur en la Patagonia. El Ecuador tiene 20 géneros (ninguno endémico, 10 con taxones nativos) y 63 especies, de las cuales 22 son naturalizadas y 41 son nativas (incluyendo 18 endémicas, o el 44%). Los géneros más diversos de la familia son **Draba** (cerca de 360 spp.; 70 en Sudamérica; 17 en Ecuador, 11 endémicas), **Lepidium** (220 spp.; 60 en Sudamérica; 7 en el Ecuador, 3 endémicas) y **Cardamine** (200 spp.; 25 en Sudamérica; 8 en el Ecuador, 2 endémicas) (León-Yáñez et al., 2019).

# BERROS

*Nasturtium officinale*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario de Europa y Asia Central.** Es una planta herbácea, perenne, perteneciente a la familia de las crucíferas. Es común en Oriente, Europa y en América; es conocido ya desde la antigüedad, creciendo espontáneamente en las cercanías de casi todos los cursos de agua (Rhode, Lilia, Rosa, María, & Raúl, 2008). Es una planta rastrera y perenne, acuática o semiacuática de entre 10 a 50 cm de altura,

con tallo suave y muy ramificado. Las hojas compuestas de color verde oscuro son glabras, bipinnadas y con limbo ancho. Las flores blancas pequeñas, tienen cuatro sépalos, cuatro pétalos, seis estambres y un único pistilo, agrupadas en inflorescencias axilares y terminales, el fruto de los berros es largo y delgado, y sus semillas se utilizan como condimento

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de berros	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Berros con papas	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Berros con tostados	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Tostadas de berros y pollo a la plancha*	Tentempié	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Su uso más frecuente es como ensalada, solo se mezcla con todas las verduras, aderezados con aceite y vinagre
- Puede utilizarse para sopa, cocidas como las espinacas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Brassicaceae
<b>Género</b>	Berros
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	41
Calcio (mg)	120
Hierro (mg)	-
Potasio (mg)	330
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	11
Proteína (g)	2.30
Gasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	41
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	3191
Vitamina C (mg)	43.0
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	250,0
Folato (μg)	-

## USO TERAPÉUTICO



Son recomendados para problemas renales, su tratamiento consiste en moler o picar toda la planta, con o sin raíz, para ingerirla como té. En el tratamiento de dolores de estómago se hace un cocimiento con las ramas frescas o se muelen para tomarse como agua de uso. Para tratar la anemia, bocio y diabetes. El tratamiento, para estos casos, consiste en la infusión de sus ramas.



# Locro de Berros

58

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Esta variación de locro es muy tradicional en las regiones de la serranía ecuatoriana, adicionar berro al locro le aporta un toque aromatizado muy característico además de color y espesor.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Berros	g	175	Lavar
Papas	g	500	Picar
Sal	g	10	Pesar
Agua	ml	250	Medir
Cebolla	g	30	Picar
Aceite de achiote	g	25	Medir
Leche	ml	50	Medir



1. En una olla grande colocar el agua, las papas, una pizca de sal y llévelas a ebullición.
2. Cocinarlas durante 10 minutos espumando de vez en cuando.
3. Realizar un refrito de cebolla, aceite de achiote y leche, dejar cocer durante 15 minutos y agregar al locro.
4. Añadir los berros y deje cocer la preparación durante 5 minutos más o hasta espesar.
5. Debe aplastar las papas y los berros para conseguir un locro espeso.
6. Rectificar la sazón y servir muy caliente.

# Empanadas de berros

**Clasificación:** Guarniciones / Entrada

## Descripción:

El berro al desprender sus líquidos forma una especie de masa que combinada con un refrito y algún tipo de carne resulta como un relleno excelente de empanas, rollos, tortillas.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Harina	g	600	Tamizar
Mantequilla	g	187	Pomar
Sal	g	10	Pesar
Agua	ml	50	Tibiar
Pollo	g	100	Cocinar
Berros	g	300	Cocinar
Ajo	g	20	Picar
Cebolla perla	g	40	Picar
Huevo	g	40	Para pintar las empanas



## Procedimiento



### Masa:

1. Tamizar la harina junto con la sal, luego hacer un volcán y en el centro poner la mantequilla.
2. Agregar el agua caliente y mezclar, una vez que esté bien mezclado. Amasar sobre una superficie plana por aproximadamente 10 min.
3. Reposar la masa en un bowl por unos 20 min.
4. Posteriormente, hacer bolitas de aproximadamente 25 g y aplanarlas para poner el relleno.

### Relleno:

1. Lavar bien los berros y poner a cocinar enteros durante unos 15 min aproximadamente, luego poner a cocinar una pechuga de pollo con sal y ajo, la cual una vez lista desmecharemos y mezclaremos con un refrito básico (cebolla, ajos, sal)
2. Añadir la carne a los berros y mezclar bien.
3. Poner el relleno en cada disco de empanada y cerrar.
4. Pintar con huevo batido y mandar al horno por unos 20 min a 185 °C aproximadamente.



# Lamiaceae



La familia **Lamiaceae** incluye hierbas, arbustos y árboles, de tallos cuadrangulares y característico olor a menta. Sus flores son polinizadas por insectos y aves. Esta familia es de distribución cosmopolita pero su centro de diversidad está en las zonas templadas. Pocos géneros son nativos de los bosques **pluviales tropicales**; la mayor parte de las especies crece en lugares abiertos y muchas se consideran pioneras. A pesar de su abundancia en áreas disturbadas y sitios abiertos, en el Ecuador existe un bajo número de colecciones en los herbarios y en general es una familia poco estudiada.

En el país se han registrado aproximadamente 27 géneros y 219 especies, de las cuales 29 (13,24 %) son endémicas. La mayor parte de las especies crecen en los bosques andinos, páramos y valles interandinos secos, sobre los 1000 m de altitud, con menor frecuencia en los bosques secos de la Costa, Galápagos y Amazonía. Solo siete especies se han registrado dentro de un área protegida (León-Yáñez et al., 2019).

# ALBAHACA

*Ocimum basilicum* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**No se conoce con seguridad el origen de esta hierba, probablemente Asia Meridional** (India y Persia). Actualmente, se cultiva en las regiones subtropicales y, principalmente, en toda el área mediterránea. Planta anual de 20-50 cm de altura con tallos erectos y ramificados. Las hojas son opuestas, pecioladas, de forma oval u ovallanceoladas con borde ligeramente dentado. Las flores son blancas o blanco rosa,

zigomorfas, reunidas en corimbos axilares, dispuestas de 5 a 6 flores por verticilo. Las mismas se encuentran en la parte superior del tallo o en los extremos de las ramas. Florece en verano: diciembre-enero. El fruto es un tetraquenio, contiene 4 semillas ovales, lisas, cuyo color varía del marrón al negro. Olor: agradablemente aromático. Sabor: Especiado y ligeramente salado (Fernández, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



62

## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Carne al jugo	Plato principal	Hojas	Vapor	Aromatizante
Estofado de pollo	Plato principal	Hojas	Picada	Saborizante
Carne asada	Plato principal	Hojas	Confitar	Aromatizante
Ensalada de tomate		Hojas	Fresco	Saborizante

CONSEJO DE USO  
CULINARIO



- Se puede consumir fresca o seca para aderezar ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta, con guisos de todo tipo de carnes.
- Marida también con el ajo, la cebolleta, calabacines, aves y pescados.
- La hierba fresca se puede mantener en el frigorífico durante cortos periodos de tiempo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Lamiaceae
<b>Género</b>	Albahaca
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	4
Calcio (mg)	177
Hierro (mg)	3,17
Potasio (mg)	295
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	23
Proteína (g)	3,15
Gasa Total (g)	0
Coolesterol (mg)	0
Sodio (mg)	4
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	5275
Vitamina C (mg)	18,0
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	414,8
Folato (μg)	-

USO TERAPEÚTICO



Se le atribuye propiedades digestivas, estimulante láctico, para evitar el vómito, para la gastralgia, otitis. También es usado como repelente de mosquitos.



# Fideos con salsa de albahaca

64

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

El propósito de la mayoría de las recetas planteadas en esta guía culinaria es también poder brindar a los pobladores de las zonas investigadas, un documento en el cual puedan basar sus preparaciones cotidianas con los Ingredientes que tengan a su alcance, por lo cual en esta preparación se realiza una salsa de albahaca que no llega a ser una salsa pesto, sin embargo, combina bien con pastas y fideos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Cebolla perla	g	40	Picada
Pimiento rojo, verde	g	40	Picada
Arvejas	g	125	Cocidas
Dientes de ajo	g	10	Picado
Albahaca	g	15	Lavado deshojado
Aceite de oliva	ml	15	
Fideos	g	300	



## Procedimiento

1. Licuar hojas de albahaca, dientes de ajo, sal y agua hasta obtener una salsa consistente suave
2. Cocinar los fideos y arveja.
3. Realizar un refrito con la cebolla, pimientos, ajo y agregar la arveja y los fideos.
4. Mezclar con la salsa de albahaca, cocinar dos minutos mezclando todo.
5. Servir caliente

# Albóndigas de albahaca

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

La preparación que se realiza en esta receta se la puede utilizar además para hamburguesas y como parte de un relleno, el toque de sabor que brinda la albahaca combinada con la carne de res es muy aceptable y recomendable para varias formas de elaboración

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Carne molida de res o cerdo	g	250	
Pimiento rojo y verde	g	80	Picado
Cebolla paiteña	g	40	Picado
Comino y sal	g	5	
Albahaca	g	15	Lavada y deshojada
Dientes de ajo	g	10	Picado
Apanadura	g	100	
Aceite	ml	50	



## Procedimiento



1. Picar los pimientos, ajo, cebolla paiteña en brunoise.
2. Condimentar la carne con sal, ajo y comino
3. Agregar la cebolla, pimiento y albahaca picados, mezclar todos los Ingredientes e ir incorporando en la mezcla poco a poco la apanadura hasta obtener una masa uniforme
4. Realizar bolitas de carne tipo albóndigas y, por último, freírlas.
5. Servir caliente y acompañado de ensalada o como relleno de un sánduche.



# HIERBA BUENA

*Mentha spicata*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originaria de Europa.** Hierba de tallos vellosos, algo rojos o morados, con bordes de hojas dentados, herbácea perenne, hasta de 30 cm de altura, aromática. Tallos rastreros, caducos, cuadrangulares, algo pubescentes, alados, rojizos o morados. Hojas opuestas, simples, ovales, aovadooblongas y oblogo-

lanceoladas, limbo rugoso. Flores tubulares, rosado pálido o morado rojizo, reunidas en densas panículas terminales. Fruto seco indehiscente. Toda la planta exhala un agradable y fuerte aroma. Las hojas tienen sabor picante que deja fresca la boca al masticarlas (INKA PLUS, n.d.-b).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Caldo de carne	Caldo	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante-Aromatizante
Sopa de trigo	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Yahuarlocro	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante-Aromatizante
Menestra	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Frejol	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado- fresco	Saborizante
Agua aromática	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante y medicinal
Choclo mote con queso y hierba buena*	Bebida	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO



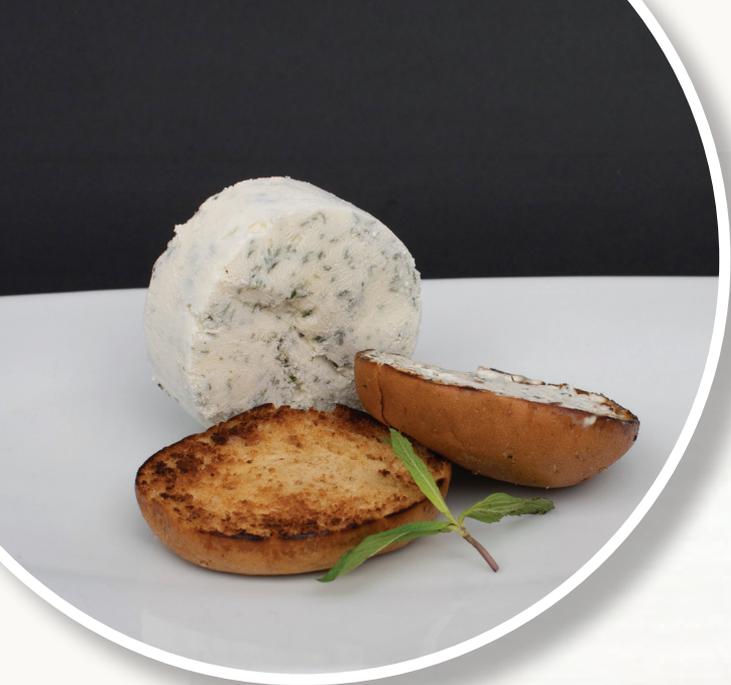
- Sus hojas se pueden macerar y usar como decoración en postres específicamente.
- Se puede hacer uso de sus hojas en la elaboración de cocteles a base de alcohol.
- Se utiliza para aderezar ensaladas, sopas, carnes, pescado.
- Su uso es muy popular en cócteles, el mojito cubano

### USO TERAPÉUTICO



Esta planta es empleada como antiinflamatorio, antiparasitario, antiséptico, laxante, sedante, calmante, carminativo. Por lo general se emplea en infusión con sus hojas y su tallo. En infusión con la raíz de cebolla cuando tiene dolor de estómago. Cuando existe una herida se pone a secar las hojas de hierba buena, se tritura y se aplica sobre la herida. Se puede preparar una infusión con paico cuando este resfriado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Lamiaceae
<b>Género</b>	Hierba buena
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	30.0
Calcio (mg)	199.0
Hierro (mg)	11.87
Potasio (mg)	458.0
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	-
Fosforo	60
Gasa Total (g)	0.73
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	30
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	4054.0
Vitamina C (mg)	13.3
Vitamina B6 (mg)	0.158
Vitamina B12 (mcg)	0.0
Vitamina K(mg)	-
Folato (µg)	105.0



# Queso crema con hierba buena

**Clasificación:** Guarniciones / Entradas

## Descripción:

Esta es una preparación muy sencilla y básica que ayuda a potenciar el sabor del queso que puede ser utilizado en aderezo, rellenos, untar pan, etc.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Queso crema	g	250	Pomar
Hierba buena	g	3	Picar
Molde para queso	u	1	



## Procedimiento:

1. Mezclar el queso crema con hojas picadas finamente de hierba buena.
2. Dejar enfriar en un molde por 24 horas.
3. Acompañar con pan o galletas que a su vez pueden ser utilizados como entremeses.

# Mojito de hierba buena

**Clasificación:** Bebidas

**Descripción:**

Existe una leve similitud de la menta con la hierba buena por ser aromática y de dejar una ligera frescura al paladar, por lo cual se ha realizado una variación de este conocido coctel con el uso de una planta que se encuentra en estas comunidades.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Hierba buena	g	10	Triturar
Ron blanco	ml	200	Medir
Limón sutil	g	30	Picar
Azúcar blanca	g	50	Pesar



1. Lavar y desinfectar los ingredientes a usar principalmente las hojas de hierba buena y el limón.
2. Triturar en un mortero el azúcar con el limón y la hierba buena, hasta que adquieran forme una especie de mosto.
3. Pasar a un vaso y agregar el ron blanco y hielo si se desea.



# MENTA

*Mentha pulegium*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



### Procede del Mediterráneo y Asia occidental.

Planta herbácea perenne, hasta de 45 cm, muy aromática, con tallos cuadrangulares de los que pueden crecer estolones. Hojas de 20-30 x 4-15 mm, opuestas, cortamente pecioladas, elípticas, con el margen ligeramente aserrado, agudas, atenuadas en la base, más o menos pelosas. Inflorescencia en verticilastros globosos dispuestos en espigas (pseu-

doespigas), con brácteas como las hojas, de hasta 12 x 6 mm. Flor pentámera, con cáliz 3-3,7 mm, tubuloso con dientes subiguales, ciliados y garganta pelosa. Corola rosada, de 5-6 mm, con cuatro lóbulos subiguales. Estambres salientes, púrpuras. Fruto con 4 núculas elipsoidales, de unos 0,7 mm, color castaño claro (González-Tejero, Casares Porcel, Molero, & Benítez, 2013).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chicha	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Aroma
Agua de menta	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor
Mojito de menta*	Postre	Hojas	Picado fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO:



- Es recomendable no usarla a diario pues su uso excesivo altera los jugos gástricos.
- Combina con otras hierbas como son: albahaca, eneldo, perejil, jengibre, comino, cardamomo, clavos de olor.
- Está extendida como condimento de ensaladas, verduras, platos a base de carne y productos lácteos.
- Se puede usar para aromatizar y dar sabor a bebidas refrescantes.
- La menta da un toque refinado a las verduras, sobre todo a las berenjenas.
- Se puede usar para condimentar las carnes de sabores fuertes como el pato y el cordero.

### USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada como antiinflamatorio, antiespasmódico y antiparasitario. Se prepara en infusión, siempre de preferencia con las hojas y el tallo frescos de la planta. También es usada para tratar problemas digestivos, mal aliento y encías

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Brassicaceae
<b>Género</b>	Menta
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	31
Calcio (mg)	243
Hierro (mg)	5,08
Potasio (mg)	569
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	70
Proteína (g)	3.75
Gasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	31
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	4248
Vitamina C (mg)	31,8
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Folato (µg)	-



**Clasificación:** Salsa

**Descripción:**

Una sencilla salsa que debe ser picada y macerada en vinagre para que libere sus aromas que acompañan bien al sabor característico del borrego, sin embargo, podría ser usada en carne de res o pollo.



# Salsa de menta con borrego

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Vinagre de vino blanco	ml	200	Medir
Azúcar	g	10	Pesar
Hojas de menta	g	3	Picar
Costillas de cordero	g	300	Limpiar y cocer al horno o en parrilla



## Procedimiento

1. Picar las hojas de menta en brunoise fino y dejar remojar en vinagre.
2. Una vez que las hojas han absorbido el líquido, agregar el azúcar, y cocinar hasta que espese y tome la consistencia de salsa.
3. Servir sobre la carne cocida a su gusto, ideal para acompañar carne de cordero asado o al horno.

# ORÉGANO

*Origanum vulgare* L.



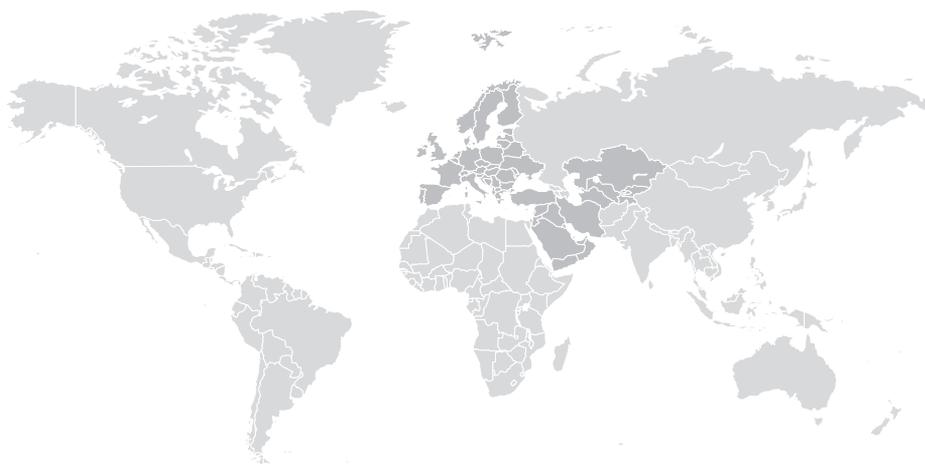
## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario de Europa y Asia.** Planta herbácea o sufruticosa, perenne, rizomatosa. Los tallos son erectos, de unos 90 cm o más, generalmente ramificados en la parte superior, pubescentes, hirsutos o vellosos, raramente glabros. Las hojas, de 10-40(-50) x 4-25 mm, son ovaladas, enteras o ligeramente crenacio-serradas, glabras o pilosas, punteadoglandulosas y pecioladas. Flores dispuestas en espiga de verticilastros de 5-30 mm, ovoide, oblonga o prismática, formando en conjunto, una inflorescencia corimbosa densa. Bracteos florales de 4-5 mm, diferentes a las hojas, casi dos

veces más largas que el cáliz, ovaladas u oblongas, no apiculadas, pilosas o glabras, sin glándulas o ligeramente punteado-glandulosas, herbáceas, generalmente de color púrpuravioláceo o grisáceo. El cáliz, punteado de glándulas amarillas, con 5 dientes iguales, es piloso o glabro. La corola de 4-7 mm, es bilabiada, con el labio superior entero o escotado y el inferior trilobulado, blanca o rojo-púrpura. Androceo formado por 4 estambres fértiles, con los filamentos divergentes, didínamos. Florece desde julio hasta septiembre (L. M. Muñoz Centeno, 2002).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



74

## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Yahuarloco	Sopa	Hojas	Infusión	Sabor
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Vapor	Aroma
Sopa de carne	Sopa	Hojas	Triturado	Saborizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Triturado	Saborizante
Agua de orégano	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor
Mantequilla de orégano *	Salsa	Hojas	Triturado	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Combina muy bien con perejil, romero y tomillo.
- En los guisos se lo debe agregar al final de la cocción para que no se amargue.
- El orégano ayuda a digerir las comidas grasas. Por eso se añade a los platos fuertes, como la carne de cordero o de cerdo.
- Debe dosificarse cuidadosamente, para que su sabor no acabe enmascarando el resto de los Ingredientes.
- Dejar macerar con aceite para crear un aderezo para ensaladas.



## USO TERAPÉUTICO



Es una planta medicinal y aromática, con propiedades digestivas, carminativas, antioxidantes y expectorantes. Tradicionalmente, esta planta se ha utilizado como remedio antiespasmódico, como antiséptico y antibiótico natural en caso de infecciones respiratorias y digestivas. En infusión para combatir insomnio, estrés, fiebre y estados de ansiedad, o aplicado como cataplasma para atajar dolores reumáticos y de las articulaciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Brassicaceae
<b>Género</b>	Orégano
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	31
Calcio (mg)	243
Hierro (mg)	5,08
Potasio (mg)	569
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	265
Proteína (g)	9,00
Gasa Total (g)	4,28
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	25
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	1701
Vitamina C (mg)	2,3
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	621,7
Folato (μg)	-



# Mantequilla de orégano

**Clasificación:** Condimentos

**Descripción:**

El orégano tiene la capacidad de transformar el sabor de un alimento, por su propiedad aromática resalta de manera positiva los sabores. La mantequilla de orégano es una preparación muy sencilla que sirve perfectamente con panes, galletas, adobos de sándwich, refritos, etc.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mantequilla con sal	g	100	Pomar/derretir a mano
Orégano	g	10	Seco
Ajo	g	10	Picar



1. Pomar la mantequilla y mezclar con orégano y ajo finamente picado
2. Formar un rectángulo si se desea, o de forma cilíndrica y refrigerar para que mantenga su nueva forma.
3. Listo para los usos recomendados

# Pasta de tomate y orégano

**Clasificación:** Salsa

**Descripción:**

Como se ha mencionado anteriormente, el orégano resalta el sabor de los alimentos con los que se combina, en el caso del tomate es una de las mezclas, más acertadas para deleitar un paladar. La siguiente pasta sirve como base para acompañar carnes, fideos, hacer pizzas e incluso rellenos de diferentes tipos de empanadas.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Tomate riñón	g	350	Licuar
Orégano	g	5	Triturar
Sal	g	5	Medir
Azúcar	g	15	Pesar



## Procedimiento

1. Tomate concasse, es decir, pelar el tomate que ha pasado por agua caliente y retirar las semillas.
2. En un sartén hacer un refrito con cebolla paiteña y ajo.
3. Sobre este poner a cocinar el tomate riñón en concasse el cual debe licuarlo previamente con un poco de sal y azúcar.
4. Finalmente, agregar un poco de orégano sobre la preparación para que tenga un aroma y sabor potenciado.



# ROMERO

Rosmarinus officinalis L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de la cuenca mediterránea, es muy abundante en esa región y Península Ibérica.** Arbusto perennifolio, aromático, de hasta 2 m de altura, con ramas marrones, erectas, raramente procumbentes. Las hojas, de 10-36 x 1,2-3,5 mm, son lineares, coriáceas, con márgenes revolutos; el haz verde brillante y rugoso; envés cubierto por tomento blanco. Los pedúnculos y pedicelos son estrellado-tomentosos. Las flores están dispuestas en verticilastros axilares, paucifloros. El cáliz, cuando es joven, mide 3-4 mm, verde o púr-

pura y esparcidamente tomentoso; después mide 5-7 mm, es subglabro y con los nervios marcados. La corola, de 10-12 mm, es de color azul pálido, raramente blanca o rosa. Androceo formado por 2 estambres fértiles distintamente exsertos, paralelos, los filamentos con un pequeño diente lateral, recurvado cerca de la base, anteras uniloculares con conectivo muy corto, no articulado con el filamento. Estilo alargado, simple. Núculas ovoides, lisas y marrones. Florece durante todo el año (L. Muñoz Centeno, 2002)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Carne estofada de res	Estofado	Hojas	Estofar	Saborizante-Aromatizante
Agua de Romero	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Color- sabor
Albóndiga de cordero al romero*	Plato principal	Tallo	Asar	Aromatizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO

- Las hojas frescas presentan una mayor concentración de aceites naturales entre junio y agosto y sus hojas pueden ser sometidas a un proceso de secado para prolongar su uso.
- Acompaña muy bien la carne de cordero.
- En las sopas y guisos se lo puede añadir desde el inicio de la preparación.
- Se puede espolvorear las preparaciones con orégano para añadir sabor.

## USOS TERAPEÚTICOS



El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. En infusión es favorable para la digestión. La planta ejerce también un efecto diurético, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Lamiaceae
<b>Género</b>	Romero
Kilocalorías	131
Carbohidratos	20,70
Proteínas	3,31
Fibra	14,10
Gasas	5,86
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	26
Calcio (mg)	317
Hierro (mg)	6,65
Zinc (g)	0,93
Fósforo (mg)	66
Potasio (mg)	668
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	486,7
Vitamina D (UI)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,15
Niacina (mg)	0,91
Vitamina C (mg)	22



# Aceite ahumado aromatizado de romero

80

**Clasificación:** Condimentos

## Descripción:

Los aceites aromatizados son una manera muy sutil y fácil de dar toques especiales de sabor a las diferentes preparaciones tanto en carnes maceradas, salteados, ensaladas etc. Se puede aprovechar varias plantas aromáticas para realizar estas sencillas claves culinarias.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Ramas de romero	g	2	Frescas
Aceite neutro	ml	250	Medir



## Procedimiento:

1. Ahumar las ramas de romero sometiéndolas a calor directo de la parrilla.
2. Poner las ramas en una botella que se pueda cerrar herméticamente junto con el aceite.
3. Macerar por al menos 20 días antes de su uso.

# Vinagreta aromatizada de romero

**Clasificación:** Condimentos

**Descripción:**

Las vinagretas son utilizadas para brindar sabores especiados a las ensaladas y conservas de vegetales, en este sentido se ha buscado el aprovechamiento de la existencia de plantaciones de romero en la zona para dar una opción de uso a las y los comuneros.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Romero fresco	g	10	Picado
Zumo de limón meyer	ml	5	Fresco
Sal	g	10	
Mostaza	g	10	
Pimienta negra	g	10	Molida
Aceite	ml	50	Medir



## Procedimiento

1. Preparar el mise en place de zumo de limón, sal, mostaza, pimienta y romero.
2. Mezclar todo y marinar por unas horas para que se intensifiquen los sabores.
3. Agregar está vinagreta en la ensalada fresca de su elección.



# TORONJIL

*Melissa officinalis* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de los países mediterráneos** Planta herbácea vivaz de hasta 1 m, bastante ramificada. Hojas pecioladas, opuestas, ovales, rugosas y de borde festoneado. Flores blanco-rosadas reunidas en verticilastos

axilares con 3-6 flores. Fruto en tetraquenio. Esta planta huele agradablemente con aroma que recuerda al del limón. Florece en primavera y verano, desde el mes de mayo en adelante (Saz, Gálvez, Ortiz, & Saz, 2011)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chicha	Bebida	Tallo- Hojas	Infusión	Sabor
Agua de toronjil	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor
Salpicón de mango con toronjil*	Postre	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

**CONSEJOS DE USO  
CULINARIO:**


- Sus hojas frescas pueden ser empleadas en la elaboración de caldos y sopas.
- Sus hojas pueden ser picadas finamente y esparcidas sobre las ensaladas de frutas para aprovechar su peculiar aroma a limón.
- En algunos casos puede reemplazar a la ralladura de limón o naranja en la elaboración de pasteles o postres.

## USO TERAPÉUTICO



Toda la planta es usada como antiespasmódico, sedativa, digestiva, antiparasitario, estomáquica, cefálica, vulneraria, carminativa y estimulante. Se aconseja contra las digestiones difíciles, los cólicos nerviosos, los vértigos y los zumbidos del oído. Se la receta bajo forma de infusión.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Brassicaceae
<b>Género</b>	Toronjil
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	6
Calcio (mg)	65
Hierro (mg)	-
Potasio (mg)	-
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	1
Proteína (g)	0
Gasa Total (g)	0
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	35
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina B1 (tiamina)	0,065
Vitamina B6 (piridoxina)	0,080
Vitamina C	2,6
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Folato (µg)	-



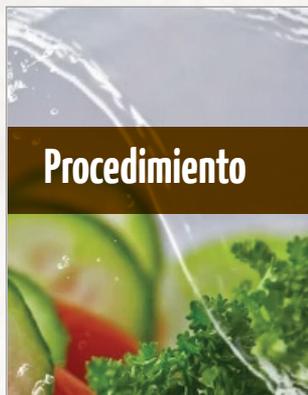
# Locro de tubérculos andinos aromatizado con toronjil

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

La preparación de locros de diferentes tubérculos existentes en las zonas andinas del Ecuador es muy tradicional en la cotidianidad de las comunidades, se ha buscado un toque de sabor aromático que refuerce y resulte más interesante al paladar de los pobladores, el toronjil muy utilizado para aguas aromáticas en esta receta aporta un aroma y sabor muy adecuado.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Ajo	g	10	Triturar
Papas	g	100	Picar
Mellocos	g	50	Picar
Leche	ml	400	Hervir
Huevo	g	60	Batir
Sal	g	10	Pesar
Cebolla larga	g	40	Picar
Toronjil	g	5	Picar



1. Preparar un refrito a base de cebolla, ajo y sal, agregar las papas peladas y cortadas al refrito y cocer hasta que comience a transparentar la parte exterior de la papa
2. Agregar agua y una vez que las papas estén suaves, agregar mellocos limpios, y cuando estos estén cocidos agregar la leche y un huevo batido.
3. Al final cuando se haya formado el locro y todos los Ingredientes estén suaves 3 minutos antes de apagar, agregar el toronjil en rama, tapan y dejar que infusione, retirar y sacar del fuego el locro.

# Pure de papa con toronjil

**Clasificación:** Guarniciones/ Entrada

**Descripción:**

En el mismo sentido del loco anterior, se busca dar una variación a los platillos preparados diariamente con sabores nuevos sin cambiar su esencia.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Papas	g	200	Picar
Toronjil	g	5	Picar
Sal	g	10	Pesar
Leche	ml	200	Hervir
Yema de huevo	g	30	Batir



## Procedimiento

1. Pelar las papas y cocinarlas con sal, una vez listas, aplastar y mezclar con la leche, y las yemas de huevo.
2. Cuando estén incorporados los Ingredientes anteriores, mezclar con un poco de hojas de toronjil finamente picadas para añadir sabor al puré.



# Lauraceae



La familia **Lauraceae** en el Ecuador está representada por 15 géneros y más de 167 especies (Jørgensen & León-Yáñez 1999), de las cuales 23 son endémicas y están distribuidas en todos los bosques húmedos de las tres regiones naturales del Ecuador continental. Algunas especies endémicas forman parte de la vegetación interandina húmeda, la más amenazada y fragmentada del país. Esta familia está usualmente compuesta por árboles, aunque existen excepciones como **Ocotea rotundata**, **Persea conferta** y **Persea nudigemma** que son arbustos (León-Yáñez et al., 2019).

# CANELA

*Cinnamomum verum* J. Presl



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originaria de Sri Lanka (Ceilán), Birmania, India y América del Sur.** El árbol de la canela es un pequeño árbol o arbusto perennifolio con corteza papirácea. Puede alcanzar 10 m de altura en su estado silvestre, pero se poda en árboles más pequeños y densos para facilitar su cultivo. Tiene hojas perennes, casi opuestas, con 3 venas prominentes, simples, coriáceas, largas y aromáticas. Flores en panículas, hermafroditas, muy inconspicuas. Sus ramas

crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren. La especia es la corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas y que, una vez desprendida, es a su vez separada y vuelta a pelar. Las cortezas se enrollan una dentro de otra hasta formar una barra de aproximadamente un metro de largo que se seca y blanquea antes de su comercialización (EcuRed, n.d.).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de canela	Bebida	Tallo	Infusión	Saborizante
Natilla de canela*	Postre	Tallo	Hervir	Saborizante

nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Se puede añadir canela en polvo a los guisos, pero se debe tener en cuenta no dejar cocinar por más de 10 min porque tiende a tomar un sabor amargo al cocinarse demasiado, en tal caso es preferible añadir canela en rama.
- Ingrediente tan empleado en la cocina para postres con leche y harinas, poco usada en los guisos, pero es buen acompañante de las carnes; un poco de esta ayudara a realzar los sabores y evitar que la carne se eche a perder fácilmente.



## USO TERAPÉUTICO



Se le atribuye propiedades beneficiosas contra las enfermedades digestivas, respiratorias, usada para estimular el sueño, relajación y contra la diabetes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	LAURACEAE
<b>Género</b>	Canela
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	414
Calcio (mg)	71
Hierro (mg)	1,96
Potasio (mg)	125
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	403
Proteína (g)	7,00
Gasa Total (g)	22,40
Colesterol (mg)	21
Sodio (mg)	414
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	24
Vitamina C (mg)	-
Vitamina D (µ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	9,4
Folato (µg)	-



# Pollo al horno en canela

90

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

El uso de canela para saborizar un pollo no es novedad, ya que, en las culturas de medio oriente es muy común su aplicación, sin embargo, en nuestras comunidades es un ingrediente novedoso, pero que se espera gran aceptación debido al gran aporte de sabor al pollo que brinda una combinación deliciosa de sabores.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Pollo	g	225	Lavar
Zanahoria	g	75	Cocinar
Canela en polvo	g	25	
Apio	rama	1	Picar
Mostaza	g	15	
Diente de ajo	g	3	Picar
Cebolla perla	g	40	Picada
Comino	g	1	



1. Licuar la zanahoria, el apio, la cebolla perla, el ajo y el comino agregando un poco de agua, sal.
2. Agregar el pollo y dejar en reposo durante 30 min.
3. Espolvorear la canela y meter el pollo al horno a 180° durante 40 min o hasta que este cocido y dorado.
4. Acompañar con ensalada o papas al horno.

# Estofado de carne con canela

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

La sencillez de las preparaciones es el objetivo de este trabajo, tratando que las y los pobladores continúen cocinando como lo han hecho toda la vida, pero agregando toques de Ingredientes que tiene en sus huertos y que aportan sabores diferenciadores, así dan uso a sus productos y se alimentan de la mejor forma.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Carne de res	g	250	En cubos
Arvejas	g	125	Lavadas
Fondo de res	ml	1000	En cubos
Sal	g	4	
Cebolla perla	g	40	Picado
Papas	g	100	Cubitos
Ajo	g	5	Picado
Tomate riñón	g	50	Picado
Pimientos	g	90	Picado
Comino	g	1	



## Procedimiento

1. Cortar la carne en cubos y los demás Ingredientes picar en brunoise.
2. Realizar el refrito añadiendo los vegetales.
3. Saltear la carne agregando comino, sal y canela.
4. Mezclar el refrito con la carne salteada y colocar el fondo de res.
5. Por último, agregar las papas picada en cubitos y dejar hasta que todas las papas este cocidas.
6. Servir con arroz cocido y ensalada.



# Malvaceae

## Malvaceae



**Malvaceae** es una familia cosmopolita, desarrollada más ampliamente en los trópicos y subtrópicos de ambos hemisferios, en altitudes que varían entre 0 y más de 5000 m de altitud; su mayor diversidad se encuentra a bajas elevaciones, en condiciones de climas secos a medianamente húmedos. Las formas de desarrollo son hierbas anuales o **perennes, sufrútices, arbustos**, raramente árboles o lianas. Esta familia está representada en el Ecuador (incluyendo Galápagos) por 33 géneros y 113 especies, además tres variedades y dos subespecies. No existe ningún género endémico, 12 especies y una subespecie son endémicas, cuatro especies están confinadas a Galápagos, mientras ocho especies y una subespecie viven en las regiones de la Costa y Sierra del Ecuador (León-Yáñez et al., 2019).

# MALVA

*Malva silvestris* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de Europa.** Planta herbácea, algo leñosa en la base, que alcanza una altura de 30-60 cm. La raíz es fusiforme y de ella salen tallos ramificados y vellosos; las hojas de nervaduras, palmeadas y por lo regular con cinco gajos o lóbulos profundos y festoneados en dientes redondeados recubiertos de pelos.

Las flores grandes y vistosas tienen un cáliz de cinco piezas unidas, con tres hojitas en la base que constituye el cálculo. El fruto se constituye de un conjunto de frutitos primero carnosos y luego secos y rugosos ordenados en rueda. Florece en primavera y verano (Gimeno, 2000)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de malva	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Saborizante
Ensalada de malva*	Guarnición	Flores	Picado-Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Se puede hacer uso de las flores de esta planta para ser consumidas en ensaladas preferentemente como decoración en la elaboración de diversos platos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	MALVACEAE
<b>Género</b>	Malva
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	-
Calcio (mg)	3
Hierro (mg)	5
Potasio (mg)	-
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	403
Proteína (g)	3
Gasa Total (g)	22,40
Colesterol (mg)	74
Sodio (mg)	126
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	10
Vitamina C (mg)	-
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Folato (μg)	-

## USO TERAPÉUTICO



Esta planta se emplea como antiinflamatorio y antiespasmódico. Usualmente preparando una infusión con las hojas y las flores. Además, se puede usar para reducir el calor corporal preparando una infusión con pelo de choclo y azúcar.




# Empanadas rellenas de malva

**Clasificación:** Entrada

**Descripción:**

Es común utilizarlas como decoración comestible de platillos, además brinda un gran aroma a ensaladas y sopas, se ha utilizado en este relleno efectivamente para mejorar sabores y aportar un aroma especial a la empanada

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
<b>Masa de empanadas</b>			
Harina de fuerza	g	200	
Manteca de chancho	g	50	
Agua Sal			Agregar poco a poco
<b>Relleno</b>			
Carne molida	g	170	Pesar
Malva	g	2	Moler
Ajo	g	3	Picar
Cebolla perla	g	20	Picar
Sal	g	3	Pesar



## Procedimiento

### Masa

1. Tamizar la harina juntamente con la sal, luego hacer un volcán y en el centro poner la manteca.
2. Agregar el agua caliente y mezclar, una vez que esté bien mezclado. Amasar sobre una superficie plana por aproximadamente 10 min.
3. Dejar reposar la masa en un bowl por unos 20 min.
4. Hacer bolas de 25 g (aprox.) y aplanarlas hasta obtener discos, para poner el relleno sobre ellos.

### Relleno

1. Preparar un refrito con cebolla paitaña, ajo, tomate riñón, una vez listo poner la carne cortada en cubos y a esto agregar unas hojas picadas finamente de malva.
2. Poner el relleno en cada disco de empanada y cerrar.
3. Pintar con huevo batido y enviar al horno por unos 20 min a 185 °C aproximadamente.

# Ensalada de malva

**Clasificación:** Ensalada

**Descripción:**

Como se menciona anteriormente, su uso en ensaladas no es nuevo, ya que, sus colores son muy llamativos y aportan toques aromáticos a las preparaciones.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Lechuga crespa	g	100	Lavar
Tomate cherry	g	20	Picar
Pimientos rojos y verdes	g	50	Picar
zanahoria	g	50	Rallar
brócoli	g	50	Vapor
Malva	g	10	Picar
Queso fresco	g	30	De tipo prensado
Vinagreta			
Mostaza	g	15	Disuelta
Azúcar	g	10	
Naranja	ml	25	En jugo
Limón	ml	10	En jugo

97



## Procedimiento

1. Lavar bien todos los vegetales, una vez hecho esto, picarlos a la medida que se crea conveniente (revisar columna de procedimiento).
2. Aparte picar algo de queso en cubo y reservar para luego mezclar con la ensalada.
3. Preparar una vinagreta sencilla, para aderezar la ensalada se usará jugo de limón, naranja, azúcar, mostaza y sal.
4. Poner todos los vegetales en un bowl juntamente con la vinagreta y mezclar bien.
5. Una vez mezclado todo, agregar los quesos y servir.



# Myrtaceae

**Myrtaceae** es una familia representada por alrededor de 30 géneros y 1500 especies en el **Neotrópico**. Las especies nativas son útiles, principalmente por sus frutos comestibles y su madera.

En el Ecuador se encuentran 15 géneros nativos y alrededor de 200 especies. Sin embargo, muchas de estas especies no son bien conocidas taxonómicamente o son probablemente nuevas para la ciencia. Consecuentemente, la lista completa de especies endémicas es un trabajo aún en desarrollo y la lista presentada aquí es preliminar. De las ocho especies endémicas de la familia, **Psidium galapageium** es la única endémica en Galápagos (León-Yáñez et al., 2019)



# ARRAYÁN

*Myrcianthes* O. Berg



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Nativo de los bosques andinos de Ecuador y Perú.** Árbol 10 m de altura, con tricomas simples, moderadamente sinuados, 0.2-0.6 mm de largo, blancos a blanco-grisáceos. Ramitas jóvenes marrón anaranjadas, aplanadas a semiteretes, moderada a densamente tomentosas. Ramitas viejas marrón rojizas a marrón

violáceas, teretes, glabras a glabrescentes. Inflorescencias generalmente dicasios simples, ocasionalmente dicasios compuestos, axilares, 5.5-9 cm de largo, marrón-violáceas en seco, con ejes aplanados, ligera a densamente tomentosos, con 3-7 flores (Parra-O, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Champús	Bebida	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante – Aromatizante
Avena aromatizada*	Bebida	Hojas	Fresco	Aromatizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Es recomendable usar solamente sus hojas más frescas y en cantidades moderadas para evitar que la receta adquiera un sabor excesivo a arrayán.
- Las hojas también se utilizan para dar sabor al cerdo asado y las aves pequeñas, que son un manjar en los países mediterráneos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	MYRTACEAE
<b>Género</b>	Arrayán
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	414
Calcio (mg)	71
Hierro (mg)	1,96
Potasio (mg)	125
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	403
Proteína (g)	7,00
Gasa Total (g)	22,40
Colesterol (mg)	21
Sodio (mg)	414
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	24
Vitamina C (mg)	-
Vitamina D (μ)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	9,4
Folato (μg)	-

## USO TERAPÉUTICO



Esta planta se la utiliza como antiparasitario. Usando principalmente sus hojas en infusiones y además se puede usar para sacar el frío del cuerpo lavándose con agua de arrayán. Además de ser usado como antibiótico y astringente natural.



# Champús con arrayán

102

**Clasificación:** Bebidas

**Descripción:**

El Champús una bebida típica del Ecuador, hecha a base de maíz, que ha pasado por generaciones hasta nuestra época, el arrayán le da realmente ese aroma característico que perfuma la bebida.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mote	g	200	Cocinar
Hojas de arrayán	g	3	Limpiar
Miel de panela	ml	100	Pesar
Agua	ml	100	Hervir
Hojas de naranja	g	10	Limpiar
Hierba luisa	g	10	Limpiar
Cedrón	g	10	Limpiar



## Procedimiento

1. Remojar la harina, junto con las hojas de naranja bien lavadas y colocar con las demás especias en un recipiente (pondo de barro).
2. Cubrir completamente con agua, y déjelo reposar toda la noche.
3. Pasado este tiempo ponga a cocinar sobre una olla de fondo grueso junto con panela y el atado de hierbas (hojas de naranja, hierba luisa, cedrón, arrayán)
4. Mezclar constantemente, a fuego medio, añada poco a poco el agua que sea necesaria. Agregue la pizca de sal y deje hervir 15 a 30 minutos.
5. Dejar hervir y añadir el mote precocido, dejarlo cocinar por unos 30 minutos más meciendo constantemente
6. Sacar las especias, pruebe el dulce, y añadir el jugo de limón y la ralladura.

# Avena de arrayán

**Clasificación:** Bebidas

**Descripción:**

Además, esta planta puede ser usada para sacar el frío del cuerpo y ser usado como un astringente natural. Y que en este caso es presentado como un ingrediente en la elaboración de una bebida a base de avena.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Avena cruda	g	50	Tostar
Leche	ml	400	Hervir
Arrayán	u	4	Hojas/limpiar
Azúcar	g	100	Pesar



## Procedimiento

1. Tostar la avena y poner a cocinar en  $\frac{3}{4}$  partes de agua, agregar las hojas de arrayán a la cocción para que aromatice la bebida.
2. Una vez cocinada la avena, agregar azúcar y la cantidad de leche que se necesite adicionar para obtener una bebida algo cremosa.



# Piperaceae



Para el Ecuador se han registrado 450 especies en cuatro géneros, de los cuales el más diverso es **Peperomia** con 180 especies nativas y 50 endémicas, seguido por **Piper** con 157 especies nativas y 61 endémicas. Los géneros **Sarcorhachis** y **Trianaeopiper** presentan una sola especie cada uno, ninguna endémica. A pesar de los intensos muestreos en la región neotropical, la diversidad de especies para familias de plantas como Piperaceae no es bien conocida todavía. En el Ecuador, de manera particular, exploraciones dirigidas a localizar especies de **Peperomia** en la región de Napo (Guido Mathieu, 2003, com. pers.), resultaron en la colección de un número significativo de especies previamente desconocidas para el país y referidas originalmente como endémicas de Perú o Brasil, y además en la localización de poblaciones de especies endémicas para las cuales los únicos registros conocidos eran las colecciones tipo (León-Yáñez et al., 2019).

# MATICO

*Piper aduncum* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario de Perú y extendida al sur y centro de América.** Este árbol pequeño o arbusto, es fácilmente reconocible por: Las ramitas de color verde amarillento, ligeramente en zigzag con pelos finos y con articulaciones (nudos) anilladas, recrecidas. Las hojas estrechas elípticas, de punta larga y de color verde amarillento, asimétricas en la base, algo ás-

peras encima, con venas largas laterales, ligeramente curvas, y aromáticas o con olor a especias trituradas. Las flores y los frutos diminutos, apiñados en un eje semejante a cordones, curvos y laterales de 3/4 pulgadas largo y 1/8 pulgadas de diámetro. El sabor y olor a pimienta de las hojas, fruto y semilla (Abreu, Rodríguez, Morgado, & Cao, 2012).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



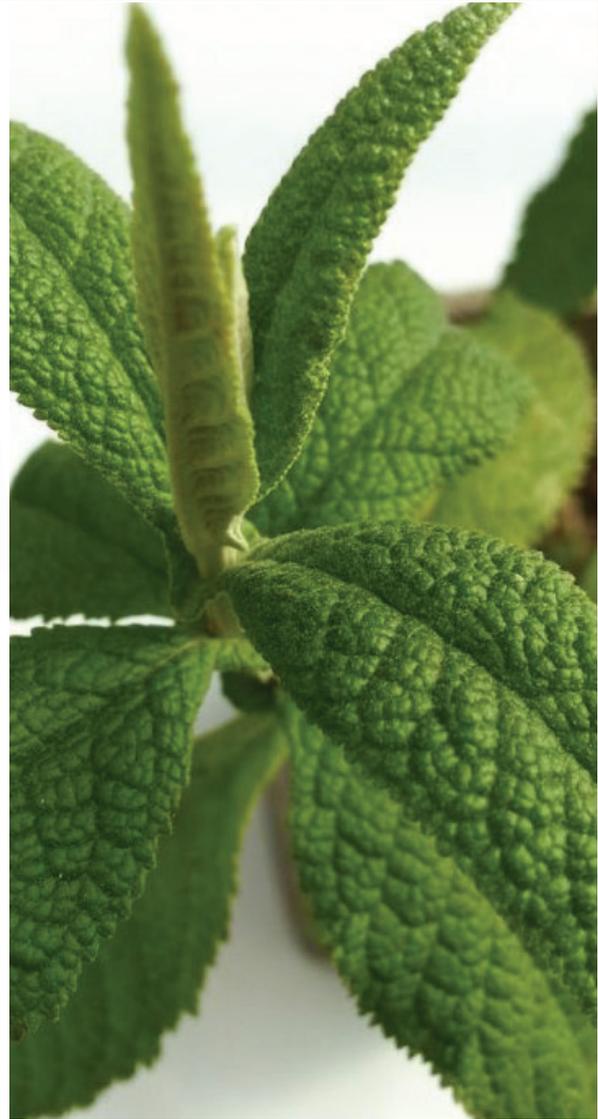
Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de matico	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante
Conchas rellenas*	Plato principal	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Se puede secar las hojas de matico para potenciar su efectividad.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Piperaceae
<b>Género</b>	Matico
<b>Composición</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	0
Carbohidrato (g)	14.63
Hierro (mg)	0
Fibra (g)	0,79
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Energía (Kcal)	-
Proteína (g)	0,1
Gasa Total (g)	-
Colesterol (mg)	-
Sodio (mg)	1,4
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	0
Tiamina (mg)	0.11
Riboflavina (mg)	0.05
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Niacina (mg)	1.28

### USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada como antiespasmódico y cicatrizante, principalmente usado para calmar el dolor de estómago y pequeñas heridas y se lo prepara en infusiones.



# Conchas rellenas de matico

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Dentro de la cocina no es usado con frecuencia, sin embargo, en esta preparación aporta un aroma que combina bien con el sabor de las conchas al asarlas.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Matico	g	5	Picar
Conchas	g	200	Lavar
Sal	g	10	Pesar
Aceite	ml	100	Medir
Limón			Gotas
Comino	g	5	
Mostaza	g	10	Disuelto en agua y limón



## Procedimiento

1. Lavar bien las conchas, con la ayuda de un cepillo apropiado, luego ponerlas sobre una plancha muy caliente y agregar los condimentos disueltos.
2. Una vez abiertas cocinarlas por unos minutos más.
3. Sacar el interior de las cochas, picarlo y mezclarlo con matico picado, a esta mezcla calentarla nuevamente en la misma sartén
4. Finalmente, rellenar cada concha y servir.

# Locro de habas aromatizado con matico

**Clasificación:** Plato principal

## Descripción:

Es interesante analizar cada matiz que le brinda una u otra planta aromática a preparaciones como locros, ya que, absorben y se complementan muy bien los sabores, en este sentido el matico aporta con un sabor de tipo silvestre a la preparación.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Papas	g	100	Picar
Habas	g	75	Cocinar
Cebolla	g	20	Picar
Sal	g	10	Pesar
Ajo	g	5	Picar
Matico	g	10	En atado
Huevo	g	60	



## Procedimiento

1. Preparar un refrito con ajo y cebolla, a esto agregue los tomates picados, el comino, el achiote molido, y sal. Mezcle bien y cocine por unos minutos.
2. Agregar las papas picadas en cubos y el agua, y déjelo hervir.
3. Agregar 2 tazas de las habas peladas, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves.
4. Batir la leche y los huevos, cuando las habas estén suaves, agregue esta mezcla sobre la sopa. Cuando los huevos estén cocinados, agregue el queso desmenuzado y mezcle bien.
5. Retirar del fuego y espolvorear con el cilantro picado.



# Poaceae

## Poaceae



En esta edición del Libro Rojo de las Plantas Endémicas del Ecuador se consideran 65 especies endémicas de **Poaceae**. Desde el año 2000, tres especies han perdido su estatus de endémicas por haber sido encontradas en Colombia o Perú, otras dos han sido relegadas a sinónimos y **Agrostis soldiroana**, fue transferida al género **Lachnagrostis** y reconocida como endémica del Ecuador. Además, se incluyen cuatro nuevas especies y tres subespecies de Festuca.

La mayoría de gramíneas endémicas son andinas, y muchas requieren un hábitat abierto y luminoso. Esto significa que algunas especies con una distribución histórica muy restringida han prosperado en áreas que han sido deforestadas por el hombre y remplazadas por pastos. Al contrario de lo que sucede con la mayor parte de las especies endémicas en otros grupos, el rebrote y crecimiento natural de arbustos y árboles representa una amenaza fuerte para las gramíneas (León-Yáñez et al., 2019).

# HIERBA LUISA

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de Sur América.** Es una yerba perenne perteneciente a la familia Poaceae, que logra alcanzar hasta 2 metros de alto, con hojas aromáticas entre 30 y 100 centímetros, ampliamente distribuida y usada alrededor del mundo en forma de decocción e infusión (Soto, Alvarado, Rosales, & Cerna, 2017).

Las flores se reúnen en espiguillas de 30-60 cm de longitud formando racimos. Las hojas son muy aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro, que brotan desde el suelo formando matas densas. Las flores están agrupadas en espigas y se ven dobladas al igual que las hojas.

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de hierba luisa	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Chicha	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante
Avena	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante-Aromatizante
Tres leches de hierba luisa *	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

**CONSEJOS DE USO  
CULINARIO**


- La hierba luisa puede ser usada picándola finamente sobre las carnes rosadas y blancas al momento de servir para agregar un toque agradable y diferente llamativo al paladar.

## USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada como antiespasmódico, febrífuga, analgésica, para vértigos, acidez estomacal, digestión difícil, ventosidad y cefaleas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Poaceae
<b>Género</b>	Hierba Luisa
Kilocalorías	1
Carbohidratos	0,4
Proteínas	0,2
Fibra	0,55
Gasas	0,02
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	10
Calcio (mg)	3
Hierro (mg)	0,17
Zinc (g)	-
Fósforo (mg)	3
Potasio (mg)	16
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	0
Vitamina D (UI)	-
Vitamina E (mg)	0,08
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0
Riboflavina (mg)	0,01
Niacina (mg)	0
Vitamina C (mg)	0

# Tabletas de chocolate de hierba luisa



**Clasificación:** Postre

## Descripción:

La hierbaluisa por su tonalidad afrutada y dulce brinda al paladar un sabor único al mezclar con chocolate y matices cremosos.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Crema de leche	g	30	Refrigerar
Chocolate de cobertura	g	100	Rallar
Esencia de hierba luisa	ml	5	Pesar



## Procedimiento

1. Rallar el chocolate previamente para evitar que se quem.
2. Derretir el chocolate a baño maría acompañado de la crema de leche. (para lograr la esencia se debe hervir hojas de hierbaluisa y triturar para sacar su extracto)
3. Agregar esencia de hierba luisa.
4. Poner en los moldes y dejar enfriar.



# Rutaceae



Agrupada alrededor de 160 géneros y 1.600 especies. Son plantas leñosas o raramente **herbáceas**, con hojas muy variables, compuestas, con uno o muchos foliíolos con glándulas conteniendo aceites esenciales, estas se reconocen como puntos translúcidos esparcidos en los foliíolos de las hojas. Ausencia de estípulas. Con flores **hermafroditas** a veces **unisexuales**. (Cabañas, M., de la Luz, M., Lamothe, A. L., Auáñez, D., Domínguez, 2005)

# HOJA DE NARANJO

*Citrus sinensis* (L) Osbeck



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Probablemente nativas de China o Vietnam.** Árbol perenne que llega a medir hasta 6 m de altura. Tallos ligeramente espinosos. Hojas coriáceas, elípticas o elípticolancelada, agudas y con el peciolo provisto de alas estrechas.

Flores solitarias de color blanco muy perfumadas y con 5 pétalos y numerosos estambres. El fruto es un hesperidio con la corteza bastante lisa.

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Champús	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante-Saborizante
Chicha	Bebidas	Hojas	Infusión	Aromatizante-Saborizante
Champús de hoja de naranja*	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Se debe procurar usar las hojas de naranja tiernas para que influya con mucho más sabor y color.

## USO TERAPÉUTICO



El zumo es muy beneficioso para la salud humana por sus vitaminas. En infusión de sus hojas es recomendada para limpiar y tonificar la sangre y todos sus tejidos, músculos y células.



# Pollo a la naranja

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

Esta es una variación de la receta original, ya que, no necesita horno, debido a que en la comunidad es poco común el uso de este, en este sentido y para que las personas la puedan preparar con más facilidad, se ha realizado una cocción previa al pollo buscando aromatizarlo. Para que posteriormente se realice la salsa que acompañará al género cárnico principal.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Pollo	g	250	Lavado
Naranjas	ml	300	Jugo/zumo
Hojas de naranja	g	50	Lavar
Sal	g	5	
Pimiento	g	40	Picado
Cebolla perla	g	40	Picado
Perejil	g	10	Picado
Apio	g	10	Picado
Azúcar	g	15	



## Procedimiento



1. Cocinar en agua el pollo con la cebolla, zanahoria, apio y sal.
2. Aparte sacar el zumo de naranja.
3. Realizar un refrito de cebolla, pimientos y ajo en brunoise y zumo de naranja
4. Agregar a este refrito anterior, el pollo con un poco de azúcar y las hojas de naranja lavada.
5. Dejar hervir por 10 min.
6. Servir acompañado con papas salteadas y una ensalada de tomates y rábanos. (opcional)



# Verbenaceae

## Verbenaceae



El Ecuador cuenta con 141 especies de Verbenaceae dentro de 22 géneros y un total de 23 especies endémicas (excluidos tres híbridos endémicos). La mitad de las endémicas, que incluyen hierbas, arbustos y árboles, pertenecen a los géneros **Aegiphila** (7 especies) y **Citharexylum** (5) (León-Yáñez et al., 2019).

# CEDRÓN

*Aloysia citrodora*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de la región montañosa de Argentina, Chile y Perú,** en donde se la puede encontrar de manera silvestre. El Cedrón es una planta arbustiva que puede medir entre 1,50 y 2,50 metros de altura. Sus tallos son largos, leñosos, redondos o angulosos, ramificados en la parte superior, provistos de finas rayas lineares. Las hojas son simples, rugosas, reunidas en verticilos de tres, raro cuatro, su limbo, entero o un poco dentado, de color verde pálido, presenta una nervadura mediana, saliente en la cara inferior, de la cual se destaca una se-

rie de nervaduras secundarias paralelas, que se reúnen para formar una especie de cordón paralelo al borde foliar, y despiden, al ser res-tregadas, un agradable olor a limón, lo mismo que las flores; éstas son pequeñas, con la corola ensanchada superiormente y bilabiada, blancas por fuera y azul violáceo por dentro, y se ubican al extremo de los tallos en espigas agrupadas en panojas. El fruto es una drupa que encierra dos granos que a veces no llegan a la madurez (INKA PLUS, n.d.-a)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USOS CULINARIOS



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada de cedrón	Bebida	Tallo- Hojas	Infusión	Saborizante
Agua de cedrón	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Tarta mojada de cedrón*	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

CONSEJOS DE USO  
CULINARIO



- En algunos casos se puede utilizar hojas de cedrón para marinar carnes blancas y pescados, a variante del limón por su peculiar aroma.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Verbenaceae
<b>Género</b>	Cedrón
Kilocalorías	83
Carbohidratos	15
Proteínas	3,32
Fibra	0
Gasas	0
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	2905
Calcio (mg)	0
Hierro (mg)	0
Zinc (g)	-
Fósforo (mg)	-
Potasio (mg)	0
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	0
Vitamina D (UI)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	-
Riboflavina (mg)	-
Niacina (mg)	-
Vitamina C (mg)	-

USO TERAPÉUTICO



Esta planta es usada de diversas maneras como antiinflamatorio, antiespasmódico, sedante y calmante, para lo cual se precisa por lo general realizar una infusión con las hojas y el tallo de la planta. Pero también se lo puede emplear triturando sus hojas y aplicar sobre las heridas para que ayude en el proceso de cicatrización.



# Salsa de cedrón para carnes blancas

122

**Clasificación:** Salsa

**Descripción:**

El cedrón, planta muy aromática que al mezclar con ciertos condimentos bases para hacer salsas, brinda matices ácidos que conjugan correctamente con aves y pescados.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Hojas de cedrón	g	10	Picar
Aceite de oliva	ml	50	Medir
Sal	g	10	Pesar



**Procedimiento:**

1. Picar las hojas de cedrón en brunoise fino y mezclar con aceite y sal.
2. Macerar por unas horas para que el aceite adquiera el sabor del cedrón.
3. Servir fría en un salsero acompañando a la preparación para que el comensal se sirva a su gusto.

# Trufas de chocolate rellenas de mermelada de cedrón

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

Al igual que la hierbabuena, el cedrón aporta un fuerte aroma con tamicos dulces y afrutados, lo cual lo vuelve versátil al uso en la cocina.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Cedrón	g	5	Lavar
Azúcar	g	250	Pesar
Chocolate de cobertura	g	200	Pesar
Pastel de naranja	g	300	Desmenuzar



**Procedimiento:**



1. Preparar un almíbar de cedrón poniendo a hervir 200 ml de agua con 150 g de agua, y mezclar con pastel de naranja desmenuzado, después hacer bolas de 3 cm aproximadamente.
2. Refrigerar la mezcla obtenida por alrededor de una hora, posteriormente napar las bolitas con chocolate de cobertura derretido.
3. Dejar reposar unos minutos, montar y servir.



# VERBENA

Verbena officinalis



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Planta americana, crece desde México hasta Chile.** Hierba perenne de hasta 0,7 m de altura, con tallos de sección cuadrangular de ángulos escábridos (con pelos cortos, rígidos y ásperos). Tallo y hojas con pelos dispersos. Hojas opuestas, las inferiores pecioladas, con limbo triangular de hasta 9 cm de longitud, pinnatífido a pinnatipartido, con los lóbulos ± divididos o dentados; las superiores casi sésiles, menores y de forma más sencilla. Las inflorescencias son laxas espigas multifloras, largas y estrechas, agrupadas en panículas.

Flores pequeñas, sésiles, con cáliz tetrámero o pentámero, de 2 mm de longitud, y corola pentámera formando un corto tubo (3-5 mm) que se abre en 5 lóbulos, ligeramente bilabiada, de color lila. 4 estambres fusionados a la corola e incluidos dentro del tubo corolino. Ovario súpero, bicarpelar, que fructifica en un lomento con clusas pequeñas (1,5-2 mm), longitudinalmente acostilladas, pardo oscuras. Florece durante el verano (Renobales & Sallés, 2007).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de verbena	Bebida	Flores	Infusión	Color- sabor
Gomitas de verbena*	Postre	Hojas-Flores	Infusión	Sabor- olor

\*propuesta de nuevas preparaciones

### CONSEJOS DE USO CULINARIO

- Las facultades aromáticas de la planta pueden ser preservadas por más tiempo si la misma es sometida a un proceso de secado.
- Esta planta además de ser usada para la preparación de infusiones, puede ser aprovechada en la cocina en la preparación de esencias y postres.

## USO TERAPÉUTICO

Popularmente utilizada como desintoxicante del organismo, en diarreas y desórdenes gastrointestinales, y también por sus propiedades antifebriles. Se puede preparar una infusión con las flores de la planta y ser usada como antiinflamatorio, principalmente para aliviar el dolor de cabeza y de forma externa para usarla como cicatrizante triturando las hojas y aplicándolas sobre la herida directamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Verbenaceae
<b>Género</b>	Verbena
Kilocalorías	60
Carbohidratos	12
Proteínas	0
Fibra	6
Gasas	3
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	0
Calcio (mg)	0
Hierro (mg)	0
Zinc (g)	-
Fósforo (mg)	-
Potasio (mg)	0
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	0
Vitamina D (IU)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	-
Riboflavina (mg)	-
Niacina (mg)	-
Vitamina C (mg)	-



# Gomitas de verbena

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

Gomas de gelatina que aromatizan esta preparación y le dan una tonalidad de color verde.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Agua de verbena	ml	250	Infusión
Gelatina sin sabor	g	15	Disolver
Azúcar blanca	G	250	Pesar



1. Preparar una infusión con las hojas de verbena. A continuación, mezclar con la cantidad de azúcar pesada.
2. Agregar la gelatina sin sabor.
3. Colocar en moldes de silicona y dejar enfriar, una vez listo, desmontar y espolvorear con azúcar granulada.

# Aire de verbena

**Clasificación:** Guarniciones

**Descripción:**

La verbena ha sido utilizada desde hace mucho tiempo atrás como un calmante, principalmente en la medicina alternativa, para efectos de este trabajo se presenta de una manera innovadora, un aire de verbena, que serviría como acompañante ideal para cualquier preparación de platos fuertes con un toque vanguardista.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Infusión de verbena	ml	100	Medir
Lecitina de soya	g	3	Pesar
Azúcar blanca	g	50	Pesar



## Procedimiento

1. Preparar la infusión de verbena con azúcar blanca
2. Mezclar con lecitina de soya, luego ayudándose con una turbina de cocina agitar hasta que adquiera la textura adecuada (el aire).
3. Montar sobre el plato deseado con la ayuda de una cuchara



# Urticaceae

## Urticaceae



**Urticaceae** es una familia ampliamente distribuida en los Trópicos. El Ecuador alberga a 87 especies de las cuales 10, pertenecientes al género **Pilea**, son endémicas. El 80% de las especies endémicas de **Urticaceae** son hierbas que crecen sobre los 1000 m, apenas dos especies son arbustos. **Pilea baurii** es endémica de Galápagos, **P. riopalenquensis** y **P. selbyanorum** son propias de la región litoral. En la provincia de Tungurahua se registran dos especies endémicas: **P. topensis** y **P. tungurahuae**. Las restantes cinco especies de **Pilea** se encuentran distribuidas en provincias orientales y provincias del norte y sur de la Sierra. La destrucción del bosque montano y de los bosques de tierras bajas para dar paso a zonas urbanizadas y agrícolas, afecta gravemente el desarrollo de varias de estas especies que se protegen en los restos de vegetación nativa; el 40% de ellas es Vulnerable, una especie está En Peligro y otra En Peligro Crítico de extinción (León-Yáñez et al., 2019).

# ORTIGA COMÚN

*Urtica dioica* L



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originaria de las zonas frías del norte de Europa y Asia.** Planta herbácea vivaz perenne de hasta un metro de altura. De cepa ramificada con tallo erguido y cuadrangular. Hojas ovales opuestas dos a dos dispuestas por todo el tallo, con largo peciolo, acabadas en punta y bordes fuertemente dentados. De las axilas de estas hojas brotan, en la parte superior de los tallos, inflorescencias en forma de panículas. Son flores muy menudas, verde amarillo-

sas con estambres amarillos, las masculinas con cuatro estambres y las femeninas en forma de bolita (el estigma). Sus frutos son asquenos (cápsulas). Toda la planta se cubre de pelillos urticantes (tricomas compuestos), que se abren y al rozar con la piel vierten su contenido sobre la herida que producen, provocando un intenso escozor (Huerta Ciriza, 2007).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Aromática	Bebida	Hojas, tallo	Infusión	Estimulante

## CONSEJO DE USO CULINARIO



- Los tallos jóvenes pueden consumirse en ensalada, son una buena fuente de vitamina C.
- Se pueden elaborar revueltos u otros guisos, utilizándola como las espinacas.
- La propiedad urticante puede eliminarse secando la planta, escaldándola o cocinándola.
- Tradicionalmente se han utilizado en infusiones de las hojas.



## USO TERAPÉUTICO



Tiene gran cantidad de propiedades medicinales: analgésica, antialérgica, antianémica, antihistamínica, antiinflamatoria, antirreumática, astringente, colagoga, depurativa, diurética, galactógena, hemostática, hipoglucemiante, uricosúrico. Además, la planta seca se utiliza en cosmética como acondicionador capilar. El extracto de partes aéreas se usa, además, como anticasma, tónico, astringente y calmante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Urticaceae
<b>Género</b>	Ortiga común
Kilocalorías	40
Carbohidratos	1,31
Proteínas	7,37
Fibra	3,11
Gasas	0,61
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	-
Calcio (mg)	713
Hierro (mg)	4,1
Zinc (g)	1
Fósforo (mg)	138
Potasio (mg)	475
Cobre (mg)	0,24
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	2,47
Vitamina D (IU)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	-
Riboflavina (mg)	-
Niacina (mg)	-
Vitamina C (mg)	333



# Bombones rellenos de ortiga y coulis de mora

132

**Clasificación:** Postres

**Descripción:**

En este postre el ingrediente principal es la ortiga acompañado de un coulis de mora con el cual se rellenará los bombones.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mora	g	125	Licuar
Chocolate en barra	g	100	Derretir
Azúcar	g	75	
Ortiga fresca	g	25	Lavado



## Procedimiento

1. Colocar la mora licuada, el azúcar en un recipiente, cocinar y reducir hasta obtener una salsa homogénea, antes de finalizar agregar la ortiga fresca y tapar por unos minutos hasta que aromaticé.
2. Retirar la ortiga
3. Derretir el chocolate a baño maría
4. Colocar la mitad del chocolate derretido en moldes para bombones, el relleno (salsa de mora aromatizada con ortiga) y cubrir con el resto de chocolate.
5. Desmoldar los bombones y colocarlos en el refrigerador.

# Ensalada fresca de ortiga con panes crocantes

**Clasificación:** Ensalada

**Descripción:**

Para consumir la ortiga es necesario sacar sus tallos por el sabor amargo, además para bajar su picor las hojas deberán ser refrigeradas antes de su uso.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Ortiga fresca	g	50	Lavada
Pan crocante	g	100	
Lechuga crespa	g	100	Lavada
Tomate cherry	g	70	Picada
Aceite extra virgen	ml	10	

133



## Procedimiento



1. Lavar los vegetales y cortarlos de acuerdo con su gusto.
2. Cortar el tomate cherry por la mitad y agregarlo con la ortiga fresca a la fuente en donde se va a servir la ensalada.
3. Cortar el pan en rodajas.
4. Agregar un poco de sal, servir con aceite extra virgen sobre una cama de lechuga crespa.





# Qué entendemos por Especias

CAPÍTULO

2

Las especias son las partes duras de la planta, pueden obtenerse a partir de las raíces, tallos, semillas o frutos de ciertas plantas aromáticas. Normalmente, se usan para agregar sabor, color o preservar los alimentos.

## Amaryllidáceae

La familia **Amaryllidaceae**, en el Ecuador, está representada por 33 especies, de estas 12 son consideradas endémicas y corresponden a géneros agrupados filogenéticamente en el subclado andino de **Amaryllidaceae** (Meerow et al. 2000), cuyo rango de distribución geográfico está restringido al norte de la cordillera de Los Andes. Las especies endémicas de esta familia están distribuidas entre 0 y 4000 m de altitud, en hábitats variados como valles secos interandinos, bosques andinos y bosques del litoral seco y húmedo. La mayor parte de estas especies se han colectado en zonas alteradas, en bordes de caminos, taludes, zonas agrícolas y ganaderas. La mayor parte de las 12 especies endémicas corresponden a los géneros **Phaedranassa** y **Eucrosia** con seis y cuatro especies endémicas (León-Yáñez et al., 2019).

# AJO

*Allium sativum* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originaria de Asia.** Es una planta anual vivaz, el verdadero tallo del ajo es pequeño, de aproximadamente 3 cm de diámetro y 5 mm de altura, en forma de plato y de él nacen las hojas y las raíces. Las hojas están formadas por una vaina y un limbo aplanado, estrecho, largo y fistuloso, con un nervio central bien desarrollado y puntiagudo al final. Las vainas son de forma cilíndrica y llegan a constituir el falso tallo o pseudotallo corto y erecto, característico de la planta. Las hojas alcanzan un tamaño de 20 a 50 cm de longitud y de 1 a 3 cm de ancho. En las vainas de las hojas no se acumulan sustancias nutritivas y al morir éstas, se convierten en protectoras de los bulbos. El bulbo del ajo está compuesto por varios bulbillos, denominados dientes,

unidos a una base. En las axilas de las hojas se forman de seis a siete dientes, por lo que reciben el nombre de hojas fértiles, y las hojas de la primera hasta la quinta o sexta reciben el nombre de hojas estériles. Los dientes son envueltos por las túnicas interiores y el bulbo completo por las exteriores. El tamaño de los dientes formados en las axilas de las hojas fértiles de distintas categorías, es desigual. Como regla fundamental, los dientes más grandes se forman en las hojas fértiles y luego su peso promedio disminuye paulatinamente. El número de dientes en un bulbo no es igual para las diferentes variedades (Ramírez-Concepción, Castro-Velasco, & Martínez-Santiago, 2016)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



136

## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de pollo	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de cebada	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Menestra	Guarnición	Fruto	Estofado	Saborizante
Arroz	Guarnición	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Fritada	Plato principal	Fruto	Freír	Saborizante
Carne frita	Plato principal	Fruto	Freír	Saborizante
Ajos confitados*	Entrada	Fruto	Picado- Fresco	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- El ajo libera más sabor cuando se ha picado o en puré. No debe ser re-calentado ya que puede adquirir un sabor amargo.
- Las hojas también se utilizan para dar sabor al cerdo asado y las aves pequeñas.
- Si untamos la ensaladera con un diente de ajo partido por la mitad, la ensalada ganará en sabor con un toque picante muy suave.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Amaryllidaceae
<b>Género</b>	Ajo
<b>Calorías</b>	149
<b>Carbohidratos</b>	33,06
<b>Proteínas</b>	6,36
<b>Fibra</b>	2,1
<b>Gasas</b>	0,5
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	17
Calcio (mg)	181
Hierro (mg)	1,7
Zinc (g)	1,16
Fósforo (mg)	153
Potasio (mg)	401
Cobre (mg)	0,29
Selenio (mg)	14,2
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	0
Vitamina D (UI)	-
Vitamina E (mg)	0,08
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,2
Riboflavina (mg)	0,11
Niacina (mg)	0,7
Vitamina C (mg)	31,2



## USO TERAPÉUTICO

Es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus, en el control de enfermedades cardíacas, ya que reduce el bloqueo de las arterias; reduce la presión arterial y el colesterol; incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis, y el reumatismo. Se lo prepara de preferencia en infusiones usando unos cuantos bulbos. En algunos casos se puede tomar con leche para aliviar dolencias del corazón.



# Chips de ajo

**Clasificación:** Guarniciones

**Descripción:**

Esta preparación es sencilla y ayuda a incrementar el uso de este producto en la comunidad, ya que pueden acompañar con varias recetas como canguil o tosta-do dándole el toque crujiente al platillo.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Ajo	g	100	Picar
Sal	g	10	Pesar
Aceite	ml	150	Medir
Leche	ml	50	Entera



1. Pelar los ajos y luego picarlos en láminas de 1 mm aproximadamente para que los chips de ajo no se quemem.
2. Una vez terminados de cortar, ponerlos en leche para que pierda su sabor intenso.
3. Escurrirlos, secarlos y ponerlos a freír por unos 2 minutos aproximadamente
4. Dejarlos secar sobre un papel absorbente y servir con el acompañamiento que guste.

# Pescado al ajillo

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

La salsa ajillo es una preparación muy tradicional en varios países de latino américa, en la comunidad se cuenta con todos los Ingredientes para realizar esta salsa, sin embargo, no la preparan por falta de conocimiento.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Ajo	g	50	Picar
Sal	g	10	Pesar
Aceite	ml	150	Medir
Ají	g	10	Picar
Pimiento rojo	g	15	Picar
Vino blanco	ml	100	Medir
Crema de leche	ml	50	
Robalo (pesado)	g	100	Filetear



**Para el pescado**

1. Lavar y filetear el pescado, luego secarlo y añadir especias, sal y pimienta.
2. Poner sobre el pescado un chorrito de aceite y poner sobre un silpat.
3. Hornear durante 15 min a 190°C, dependiendo del tamaño del pescado.

**Para la salsa**

1. Picar en brunoise finos el ajo, cebolla, pimiento rojo y ají, Luego rehogar en aceite los Ingredientes, una vez cristalizada la cebolla agregar vino y dejar reducir el alcohol, cuando esté listo añadir un poco de crema de leche y sal, dejar espesar.
2. Agregar la salsa sobre el pescado una vez que esté listo.

**Procedimiento**



# Bixaceae



Árboles de hoja perenne o arbustos con savia amarilla o rojiza. Hojas, frutos y partes jóvenes de tallos con pelos marrones. Hojas alternas, simples y enteras, palma conservadas, pecioladas largas, estipuladas. Flores en tirosoides terminales, grandes y vistosas, bisexuales, hipogíneas, actinomorfas. Pedicelos con 5 glándulas conspicuas debajo del cáliz. Sépalos 5, libres, imbricados, caducos. Pétalos 5, libres, imbricados, alternando con sépalos, blancos o rosados. Estambres numerosos, libres, anteras ditecales, en forma de herradura, que se abren con hendiduras apicales cortas. Ovario superior, **sincarpo, 2-carpellate, 1-celled**; placentas parietales con numerosos óvulos antrópicos. Cápsula de estípites corto, **loculicidamente 2-valvato**, desarmado o con espinas largas y suaves. Semillas numerosas, obovoides, sarcotesta que se convierten en una pulpa carnosa cuando se humedecen (Kubitzki & Bayer, 2003).

# ACHIOTE

*Bixa orellana*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario de Suramérica, del Caribe y específicamente de la Cuenca Amazónica**, es considerado un colorante y aromatizante. Es un arbusto perenne, de 2 a 6 m de altura, copa baja y extendida; tallo pardo y ramifico a poca altura del terreno. Las hojas son simples, grandes, verdosas claras, de márgenes lisos. Las flores se disponen en ramilletes, blanquecinas a rosadas según las variedades. El fruto es una cápsula roja de 2 a 6 cm de largo, con

pelos gruesos espinosos, puede ser verdoso oscuro a morado (según las variedades), que al madurar pasa a pardo rojizo oscuro. En cada valva hay semillas en número variable (10-50, en relación con el tamaño capsular). La semilla es comprimida, de 5 mm de largo, con tegumento recubierto de una sustancia viscosa de color rojizo intenso (Lourido Pérez & Sánchez, 2010)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



142



### RELACIÓN CULTURAL



El achiote, además de servir como un aditivo que realza el color de los alimentos, tiene un significado cultural más profundo. Especialmente para la nacionalidad indígena Tsáchila, los cuales usan el achiote como un elemento principal, uso culinario para peinar su cabello, en el caso de los hombres, simbolizando vida y fortaleza.

### USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada de maíz salada	Sopa	Fruto	Rehogar	Colorante
Carnes coloradas*	Principal	Fruto	Freír	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Es recomendable comprar el achiote en pepa y sacar su color de manera casera sometiéndolo al calor con manteca y los condimentos que se desee agregar, esto servirá como un condimento para diversas recetas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Bixaceae
<b>Género</b>	Achiote
Kilocalorías	388
Carbohidratos	74,9
Proteínas	11,3
Fibra	14,3
Gasas	5,3
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	168
Calcio (mg)	11
Hierro (mg)	5,6
Zinc (g)	4,8
Fósforo (mg)	13
Potasio (mg)	1788
Cobre (mg)	0,867
Selenio (mg)	5,2
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	64
Vitamina D (IU)	0
Vitamina E (mg)	3,33
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,45
Riboflavina (mg)	0,16
Niacina (mg)	1,97
Vitamina C (mg)	0



## USO TERAPÉUTICO



El achiote ha sido utilizado desde tiempos primitivos, y lo es aún, por indígenas del Amazonas como tinte para la piel, además se usa para proteger contra las picaduras de insectos y ayuda en la cicatrización de las heridas.



# Ensalada de granos andinos con achiote

144

**Clasificación:** Ensalada

**Descripción:**

Se busca el aprovechamiento de los productos que la comunidad tiene en sus huertos para dar opciones de uso diferenciados a los cotidianos, ya que en este caso a los tubérculos se limitan únicamente a cocinarlos y servirlos con sal, por lo que con estas preparaciones con técnicas culinarias sencillas y con pocos condimentos que, de igual manera existen en la misma zona, se pueden crear más platillos de sabor gustoso.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mote	g	50	Cocinar
Tostado	g	50	Tostar
Arvejas	g	50	Cocinar
Frejol	g	50	Cocinar
Achiote	g	5	
Zumo de limón meyer	g	10	Medir
Sal	g	10	Pesar
Perejil	g	15	Fresco
Lechuga crespa	g	100	Lavar



1. Cocinar los granos por separados (choclo, frejol, alverja) con un poco de sal.
2. Una vez que estén cocinados los granos dejarlos enfriar.
3. Mientras se enfrían, preparar la vinagreta: el aceite con achiote, licuar con limón, sal y hojas de perejil.
4. Lista la vinagreta y los granos fríos, mezclar y servir sobre una base de lechuga crespa.

# Carnes coloradas

**Clasificación:** Plato principal

**Descripción:**

El achiote es uno de los varios Ingredientes que son de suma importancia para las preparaciones emblemáticas en la cocina ecuatoriana, claro ejemplo la preparación de este plato tradicional de la provincia de Imbabura.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Carne de cerdo	g	300	Limpiar
Achiote	g	10	En semilla
Sal	g	5	Pesar
Cebolla colorada	g	10	Picar
Orégano	g	5	Pesar
Limón	ml	20	Jugo/zumo
Ajo	g	60	Licuar
Cerveza	ml	50	Medir



## Procedimiento



1. **Aliño de achiote:** licuar los dientes de ajo, cebolla colorada, achiote molido, orégano, sal, jugo de limón y la cerveza hasta obtener un puré.
2. Mezclar los pedazos de carne con el aliño de achiote en una fuente de vidrio o plástico, cubra y deje reposar por lo menos durante dos horas.
3. Calentar el aceite a temperatura baja en un sartén de buen tamaño, agregue las semillas de achiote y déjelas infusionar el aceite a fuego lento durante unos 10 a 15 minutos o hasta que el color de las semillas se haya transferido al aceite. Saque las semillas del aceite.
4. En el mismo sartén, calentar el aceite de achiote a temperatura media alta y añada la carne con el aliño. Cocine hasta que todo el líquido se haya reducido y la carne se empiece a dorar. Revuelva con frecuencia para evitar que la carne se queme y cocine hasta que la carne este completamente dorada.
5. **Nota:** este platillo lo puede acompañar con mote, llapingachos, plátano frito.



# Caricaceae



Esta familia está compuesta por cinco géneros y 22 especies. Cuatro géneros son neotropicales y uno está restringido al oeste de África. La importancia económica de esta familia se debe a sus frutas comestibles, entre ellas la más conocida es la papaya (*Carica papaya*), la cual es cultivada en varios países tropicales.

Actualmente, el género *Carica* se ha reducido por la rehabilitación del género ***Vasconcellea*** (Badillo, 2000), el cual era antes considerado una sección de *Carica*. Así, el género ***Carica*** mantiene una única especie (*Carica papaya*) y ***Vasconcellea*** incluye 21 especies.

En el Ecuador, ***Vasconcellea*** se encuentra representado por 11 especies, de las cuales cinco son endémicas. Cuatro crecen en el bosque andino (***V. sprucei***, ***V. pulchra***, ***V. palandensis***, ***V. omnilingua***) y una (***V. horovitziana***) en el bosque litoral húmedo (León-Yáñez et al., 2019).

# CHILGUALCÁN

Carica pentágona



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario de zonas tropicales y subtropicales de Colombia, Perú y Ecuador.** Planta arbustiva perenne, alcanza los 2 m de altura. Las hojas insertadas al tronco alternadamente limbo lobulado con cinco o siete lóbulos; nervadura marcada, pecíolo largo. Las flores aparecen de

manera continua en las axilas de las hojas, femeninas de forma acampanada, solitarias, de pétalos blanco-amarillento-verdoso y sépalos verde-oscuros. El fruto puede oscilar en su tamaño de 6 a 15 cm y 3 a 8 cm, con cinco señales longitudinales desde la base al ápice.

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Café de chilguacán	Bebida	Fruto	Infusión	Saborizante
Mermelada de chilguacán*	Postre	Fruto	Hervir	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Para cuando se desea hacer jugo de esta fruta es preferible lavarla bien, cortarle las puntas de cada lado, picarla en trozos más pequeños y licuarla para optimizar tiempo y aprovechar el producto al máximo.
- Las pepas de la fruta pueden ser sometidas a un proceso de secado y después molidas con café para obtener un café de aroma y sabor más sofisticado.



## USO TERAPÉUTICO



Esta planta tiene uso diurético, para lo cual se cocina el fruto y se come con panela. Ayuda a mantener una buena salud de la próstata para los hombres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Caricaceae
<b>Género</b>	Chilguacán
<b>Kilocalorías</b>	
<b>Carbohidratos</b>	8
<b>Proteínas</b>	2,9
<b>Fibra</b>	0
<b>Gasas</b>	0
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Sodio (mg)</b>	-
<b>Calcio (mg)</b>	59
<b>Hierro (mg)</b>	0,9
<b>Zinc (g)</b>	-
<b>Fósforo (mg)</b>	91
<b>Potasio (mg)</b>	0
<b>Cobre (mg)</b>	-
<b>Selenio (mg)</b>	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Vitamina A (IU)</b>	0
<b>Vitamina D (IU)</b>	-
<b>Vitamina E (mg)</b>	-
<b>Vitamina K (mg)</b>	-
<b>Tiamina (mg)</b>	-
<b>Riboflavina (mg)</b>	-
<b>Niacina (mg)</b>	-
<b>Vitamina C (mg)</b>	-



# Dulce de cortar de chiguacán

150

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

El dulce de chiguacán es una innovación del uso de esta fruta, ya que normalmente en la comunidad la consumen para jugos, con la técnica de conservación con azúcar aplicada al fruto los pobladores podrán consumir por más tiempo y usarla de diferentes maneras.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Chiguacán	g	160	Picar
Azúcar	g	25	Pesar
Maicena	g	10	
Gelatina sin sabor	g	15	Humectar



1. Lavar y pelar la fruta, luego poner a licuar hasta que todo esté bien triturado.
2. Tamizar y poner a cocinar con la cantidad de azúcar pesada.
3. Dejar un poco del jugo para mezclar con maicena y verter en la mezcla anterior al momento que se esté espesando la preparación
4. Cocinar moviendo con una cuchara de palo hasta que la mezcla espese y se pueda ver el fondo de la olla.
5. Mientras aún este caliente el dulce, verterlo sobre un molde para que tome forma y dejarlo enfriar.
6. Una vez frío, cortar y servir con panes artesanales, tortillas o el acompañamiento deseado.

# Láminas maceradas de chigualcán

**Clasificación:** Guarniciones

**Descripción:**

Otra forma de conservar esta fruta es realizar un macerado, lo cual puede ser utilizado por la comunidad como acompañantes de frutas frescas o coladas de la tarde.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Chigualcán	g	100	Picar
Azúcar	g	50	Pesar
Ron blanco	ml	100	Medir



## Procedimiento

1. Lavar y pelar la fruta.
2. Cortar por la mitad y sacar las semillas.
3. Cortar en láminas y ponerlas dentro de una botella de vidrio
4. Agregar el azúcar y el licor.
5. Una vez cerrada la tapa herméticamente agitar y dejar en un lugar oscuro y con temperatura baja por un mes aproximadamente antes de su uso.



# Lauraceae



La familia **Lauraceae** en el Ecuador está representada por 15 géneros y más de 167 especies, de las cuales 23 son endémicas y están distribuidas en todos los bosques húmedos de las tres regiones naturales del Ecuador continental. Algunas especies endémicas forman parte de la vegetación interandina húmeda, la más amenazada y fragmentada del país. Esta familia está usualmente compuesta por árboles, aunque existen excepciones como **Ocotea rotundata**, **Persea conferta** y **Persea nudigemma** que son arbustos (León-Yáñez et al., 2019).

# LAUREL

*Laurus nobilis* L.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Es originario del área mediterránea.** Árbol de pequeño tamaño, de hasta 15 m, dioico y de hojas perennes bastante aromáticas. Tiene tronco derecho con corteza lisa y ramas verdes, glabras y lustrosas de jóvenes, pero que se tornan de color gris oscuro al envejecer. Las hojas, simples y alternas, miden 6 - 15 x 2 - 5 cm, son de consistencia coriácea, de color verde intenso, lustrosas, mates en el envés, con un peciolo de 1 cm rojizo; tienen forma lanceolada, de borde ondulado y ápice agudo; tienen nerviación pinnada, siendo el nervio principal bien visible en el haz y prominente en el envés; en las axilas aparecen los únicos pelos de la hoja. Las flores son unisexuales y aparecen masculinas en un árbol y femeninas en otro; son de color amarillo

pálido y aparecen en umbelas en las axilas de las hojas; tienen un periantio formado por 4 piezas oblongas y caducas de 3 - 4.5 x 1.5 - 2 mm. Las masculinas tienen el androceo formado por 8 - 12 estambres amarillentos de unos 3 mm que tienen anteras redondeadas con un par de nectarios opuestos en su base; estas anteras se abren por unas valvas de hasta 1.2 mm. Las femeninas tienen entre 3 y 4 estambres, pero abortados, y un pistilo verde que finaliza en un estilo corto y un estigma trígono. El fruto es una baya de forma ovoide - globosa de 10 - 15 mm, aguda y con restos del receptáculo, de color negro en la madurez. Florece de febrero a abril ("Laurus nobilis, Laurel," n.d.).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Champús	Postre	Tallo, hojas	Infusión	Aromatizante
Aromática	Bebida	Tallo, hojas	Infusión	Aromatizante

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Generalmente se utilizan las hojas secas, dada la potencia aromática de las hojas, hay que dosificar bien su uso para no anular los otros aromas de los platos.
- Combina excelentemente con carne, pescado y legumbres.
- El laurel ofrece un paladar peculiar a las verduras y arroces.
- Las hojas de laurel son idóneas en los platos cocinados a fuego lento, combinan a la perfección con otras hierbas aromáticas como el perejil o el tomillo.
- En fresco se emplea para marinar, conservar en vinagre, aromatizar encurtidos, preparar aceites y vinagres al laurel o realizar tónicos mezclándolo con vino caliente.

## USO TERAPÉUTICO



Los aceites esenciales de *L. nobilis* son de gran valor y se utilizan como materia prima de perfumes, cosméticos, especias y productos de aromaterapia, fitoterapia y nutrición. Las hojas se han utilizado para tratar diversas enfermedades, como la epilepsia, el parkinson y neuralgias; además, se ha mencionado que tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas, antivirales, insecticidas y antioxidantes (Ayuntamiento de Murcia, 2000)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Lauraceae
<b>Género</b>	Laurel
Kilocalorías	188
Carbohidratos	47,1
Proteínas	4,2
Fibra	13
Gasas	1,2
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	-
Calcio (mg)	187
Hierro (mg)	5,4
Zinc (g)	-
Fósforo (mg)	70
Potasio (mg)	-
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	583
Vitamina D (IU)	0
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,04
Riboflavina (mg)	0,21
Niacina (mg)	1,70
Vitamina C (mg)	54



# Arroz relleno con laurel

**Clasificació:** Plato principal

**Descripción:**

Este es un platillo cotidiano, que se lo puede utilizar como receta de aprovechamiento, debido a que se puede utilizar varios Ingredientes vegetales y diferentes tipos de carne, de los alimentos que vayan sobrando o que puedan empezar a perecer. Por lo cual es económico, fácil y delicioso, además porque se le agrega el toque del laurel, muy aromático y que brinda toques diferentes al plato.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Arroz	g	500	Cocido
Arveja	g	100	Cocida
Salchichas	g	150	En rodajas
Pimiento verde y rojo	g	75	Picado
Cebolla perla	g	50	Picado
Achiote	ml	30	
Sal	g	5	
Hojas de laurel	g	5	



## Procedimiento

1. Cocinar el arroz y las arvejas.
2. Realizar un refrito con cebolla perla pimientos, ajo, y achiote.
3. Agregar las salchichas hasta dorarlas, poner una rama de laurel.
4. Por último, agregar el arroz y las arvejas, integrar bien todos los Ingredientes y servir

# Vegetales salteados con tomate y laurel

**Clasificación:** Guarniciones / Entradas

**Descripción:**

Esta preparación es un sencillo acompañamiento para choclos, habas, pollo, o diferentes tipos de carne, así se puede reemplazar en la dieta diaria el arroz y acompañar con alimentos más nutritivos.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Mellocos	g	250	Cocido y picado
Pimiento rojo y verde	g	75	Picado
Zanahoria amarilla	g	50	Picado
Vainitas	g	100	Cocidas
Lechuga crespa	g	60	Lavada
Tomate cherry	g	100	
Hojas de laurel	g	50	Lavado
Choclos	g	200	Cocidos



## Procedimiento

1. Cocinar y picar los mellocos en rodajas, cortar los pimientos y zanahorias en cubos, las vainitas a la mitad.
2. Hacer un refrito con cebolla, ajo, comino y sal, laurel.
3. Agregar los Ingredientes cocinados y saltearlos.
4. Servir y acompañar con choclos.



# Myrtaceae



**Myrtaceae** es una familia representada por alrededor de 30 géneros y 1500 especies en el Neotrópico. Las especies nativas son útiles, principalmente por sus frutos comestibles y su madera. En el Ecuador se encuentran 15 géneros nativos y alrededor de 200 especies. Sin embargo, muchas de estas especies no son bien conocidas taxonómicamente o son probablemente nuevas para la ciencia. Consecuentemente, la lista completa de especies endémicas es un trabajo aún en desarrollo y la lista presentada aquí es preliminar. De las ocho especies endémicas de la familia, **Psidium galapageium** es la única endémica en Galápagos (León-Yáñez et al., 2019).

# CLAVO DE OLOR

*Syzygium aromaticum*



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**El clavo de olor es procedente de Indonesia.** Es un árbol perenne con una altura entre 12 y 15 metros, su tallo es erecto, de corteza gris. Sus hojas de hasta 12 cm de longitud, puntiagudas, ovalados, oval-lanceolado o lanceolados, simples, muy aromáticos, verde lustrosas y coriáceas, semejantes a las del laurel. Se obtiene de un árbol perenne que florece dos veces al año. Los botones florales tienen inicialmente un color pálido que poco a poco se

convierte en verde para después tornar a un color rojo o marrón oscuro. Los clavos, son los capullos sin abrir y se cosechan cuando las hojas verdes externas (cáliz) han cambiado de color verde a un amarillo-rosa. Los tallos, las hojas y los botones sin abrir son las partes de esta especia que se utilizan principalmente para la extracción de aceite esencial (Aguilar & López, 2013)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada morada	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante
Avena	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante
Chicha	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante
Morocho	Postre	Semillas	Infusión	Aromatizante
Aliño	Sazonador	Semillas	Triturado	Aromatizante

## CONSEJO DE USO CULINARIO



- Proporciona sabores acres, calientes, refrescantes, picantes, dulces, astringentes
- Es tan poderoso en sabor y fragancia, que se debe usar en pequeñas cantidades para que resulte agradable y no enmascare los sabores principales de un plato
- Acompaña muy bien los platos dulces y los salados, para pastel de pollo frío y guisados.
- Muy común en la elaboración de salsas y guisos, en purés de legumbres, en carnes, en arroces, en cuscús, en conservas y escabeches, en bebidas o licores, en galletas y pasteles

## USO TERAPEÚTICO



Proporciona propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. Las altas cantidades de eugenol, un compuesto con propiedades antiinflamatorias y antivirales, pueden ayudar a combatir infecciones e inflamación. Mejora la función del sistema inmune. Los clavos de olor contienen altas cantidades de antioxidantes, los cuales ayudan a que el sistema inmune combata el daño oxidativo y los radicales libres. Trata las enfermedades bucales. Además de refrescar su aliento, el clavo de olor puede tratar afecciones orales como la gingivitis y la periodontitis. La propiedad antibacteriana del clavo de olor, ayuda a minimizar la propagación de bacterias dentro de la boca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Myrtaceae
<b>Género</b>	Clavo de olor
Kilocalorías	323
Carbohidratos	61,21
Proteínas	5,98
Fibra	34,20
Gasas	20,07
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	234
Calcio (mg)	646
Hierro (mg)	8,68
Zinc (g)	1,09
Fósforo (mg)	105
Potasio (mg)	1102
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	90
Vitamina D (IU)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,12
Riboflavina (mg)	0,27
Niacina (mg)	1,46
Vitamina C (mg)	81



# Avena

**Clasificación:** Bebida

**Descripción:**

Esta bebida es muy tradicional en la Sierra y Costa del Ecuador, se la sirve caliente y fría respectivamente y puede ser en el desayuno o merienda.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Avena cruda	g	150	
Agua	ml	500	
Canela	g	60	En polvo
Naranja	ml	200	Jugo/zumo
Panela	g	100	Rallada
Clavo de olor	g	50	



1. Remojar avena en agua
2. Hacer pulpa de naranja (licuar sin agua las naranjas)
3. En una olla cocinar: jugo de naranja (la mitad), canela, clavo de olor, panela.
4. Cuando hierba esta preparación debe cernir y esto licuar con la avena remojada y el resto de puré de naranja.
5. Hervir hasta que empiece y si desea al final volver a cernir
6. Puede servir caliente o frío.

# PIMIENTA DULCE

*Pimenta dioica* (L.) Merr.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originaria de México y Centroamérica.** Se extiende desde Veracruz y Oaxaca a Chiapas, Guatemala, Belice, Honduras, Nicaragua, El Salvador, Cuba y Jamaica. Se le conoce también como pimienta de Jamaica, pimienta gorda, pimienta guayabita, pimienta dulce, pimienta inglesa, malagueta, pimienta de chapa, pabasca. Se trata de un árbol de hasta 20 m o más, con corteza externa que se desprende en tiras alargadas y delgadas de color más oscuro que la parte interna de la misma. Hojas 5,5-17(22) x 2-6,5(8) cm, coriáceas, de color verde pálido y brillante por el

haz y más pálido por el envés. Inflorescencia en panícula, 5-12 cm, 3-4 veces compuesta, con 50-100 flores. Flores de color blanquecino rosado, con clara tendencia a la separación de sexos (CHAPMAN, 1964), en general plantas dioicas. Fruto 0,4-1 cm de diámetro, subgloboso, densamente cubierto por glándulas rugosas al tacto. Semillas c. 4 mm, suborbiculares, 1-2(3) por fruto. Toda la planta es muy aromática y la fragancia dura casi indefinidamente en los especímenes conservados en herbario (Macía, 1998).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada morada	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante, saborizante
Chicha	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante, saborizante
Avena	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante, saborizante
Jugos naturales	Bebida	Semillas	Infusión	Aromatizante, saborizante

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- En la alimentación, las hojas se emplean como condimento para preparar varios platos con carne.
- También los frutos molidos se aplican sobre las carnes y pescados como conservante.
- Su sabor combina el de la canela, clavo y nuez moscada
- Se utiliza en la elaboración de encurtidos, salsas y para condimentar carnes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Myrtaceae
<b>Género</b>	Pimienta dulce
Kilocalorías	255
Carbohidratos	64,81
Proteínas	10,95
Fibra	26,50
Gasas	3,26
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	44
Calcio (mg)	437
Hierro (mg)	28,86
Zinc (g)	1,42
Fósforo (mg)	173
Potasio (mg)	1259
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	50
Vitamina D (IU)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,11
Riboflavina (mg)	0,24
Niacina (mg)	1,14
Vitamina C (mg)	21



## USO TERAPÉUTICO



Debido a las concentraciones que posee la planta de eugenol se puede considerar un antiséptico local, además de un analgésico, y para el alivio de molestias gastrointestinales. Se usa la planta para: pasmo, ventazón, acelera el parto, náuseas, vómito, dolor de estómago, disentería, diarrea. El aceite de la semilla se usa como estimulante y tónico, también como antiséptico y carminativo. Las hojas una vez destiladas se usan como estomáquico contra dolores reumáticos (desinflamante) y contusiones, antidiabética, febrífuga, espasmolítica.




# Helado de pimienta dulce

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

Se ha buscado recetas que puedan atraer la atención y el interés de los pobladores, por lo cual esta preparación es muy adecuada para una fecha festiva de los niños o compartir entre la familia.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Crema de leche	ml	290	
Leche condensada	ml	100	
Yemas de huevo	g	25	
Azúcar	g	90	
Extracto de vainilla	ml	3	
Pimienta dulce molida	g	30	



## Procedimiento

1. Mezclar las yemas con la leche, el azúcar, la pimienta y la vainilla, calentar suavemente directamente sobre el fuego.
2. Remover sin parar con unas varillas o cuchara de madera hasta que espese.
3. Tapar y enfriar
4. Cuando la preparación esté fría meter al congelador.
5. Posterior, montar la crema y mezclar con la preparación anterior, enviar nuevamente al congelador por un par de horas más.
6. Servir como acompañante de postres.

# Arroz con leche

**Clasificación:** Postre

**Descripción:**

Esta técnica de cocción es muy típica entre los pueblos andinos de América, es una mazamorra con sabor dulce y textura cremosa, que se realiza en momentos especiales en los pueblos, sin embargo, hoy en día las tradiciones culinarias se han ido perdiendo por el desconocimiento de las formas de preparar.

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Arroz blanco	g	500	Lavado
Leche	ml	1000	
Azúcar	g	75	
Canela	g	5	
Pimienta dulce	g	3	
Pasas	g	100	Picada



## Procedimiento

1. Cocinar en agua el arroz hasta que tenga una consistencia muy suave.
2. Agregar la leche, el azúcar, la pimienta dulce y la canela.
3. Por último, agregar las pasas y dejar que hierba por unos minutos mas
4. Servir caliente o frío.



# Schisandraceae



El género **Schisandra** Michx. (Schisandraceae) consta de 23 especies de escandalosos vides leñosas. La mayoría de las especies crecen en bosques de hoja perenne de hoja ancha en zonas templadas y subregiones tropicales, aunque algunas ocurren en bosques tropicales húmedos de montaña, y una especie crece en bosques caducifolios y coníferos del norte. La distribución del género es disunión: una especie, **S. glabra**, es indígena de América del Norte, mientras que todas las demás especies ocurren en Asia Oriental, desde Hokkaido (Japón) y Siberia del Lejano Oriente en el noreste, hasta Java y Bali en el sur, y Uttar Pradesh (India) en el oeste. El centro del buzo la ciudad se encuentra en el sureste y centro-sur de China. Muchos de los rasgos característicos de **Schisandra** son indicativos de su carácter comparativo posición filogenética primitiva. Las flores son unisexuales, con un eje floral alargado teniendo esencialmente órganos florales dispuestos en espiral. El perianto consiste en un indefinido número de tépalos con una transición gradual de los tépalos externos con forma de sépalo clorofílicos a tépalos pigmentados en forma de pétalos (Saunders, 2000).

# ANÍS ESTRELLADO

*Illicium verum* Hook. F.



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario del suroeste de China.** Árbol pequeño, conocido como “badianero”, de color siempre verde, con hojas perennes de forma lanceolada y flores de color amarillo. Los frutos están formados por folículos en forma de barca, de color marrón rojizo, insertados en estrella sobre un pecíolo central. El pericarpio posee un olor y un sabor característicos, azucarado y anisado. El fruto está formado por seis

a once folículos (habitualmente ocho), desigualmente desarrollados y dispuestos alrededor de una columela corta, central y con el extremo despuntado. Su cara externa está fuertemente arrugada y es de color parduzco, mientras que la interna es brillante, lisa y algo rojiza. Contiene una sola semilla ovoide, comprimida y brillante (“Anís estrellado (badiana),” 2009).

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de anís	Bebida	Fruto	Infusión	Saborizante
Almíbar de anís estrellado *	Postre	Fruto	Infusión	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

## CONSEJOS DE USO CULINARIO



- Si se desea potenciar el sabor del anís estrellado es preferible tostar a fuego bajo por unos minutos unas cuantas pepas y después tritularlas en un mortero, de esta manera aporta un sabor mucho más agradable a sus recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Schisandraceae
<b>Género</b>	Anís estrellado
Kilocalorías	337
Carbohidratos	33,06
Proteínas	17,6
Fibra	14,6
Gasas	15,9
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	16
Calcio (mg)	646
Hierro (mg)	36,96
Zinc (g)	5,3
Fósforo (mg)	440
Potasio (mg)	1441
Cobre (mg)	-
Selenio (mg)	-
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	53,3
Vitamina D (UI)	400
Vitamina E (mg)	-
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,34
Riboflavina (mg)	0,29
Niacina (mg)	3,06
Vitamina C (mg)	21



## USO TERAPÉUTICO

Se le atribuye propiedades expectorantes, galactógena, facilita la respiración, activa la circulación tonificando el corazón.



# Adobo anisado en lomo de cerdo

**Clasificación:** Condimentos

## Descripción:

Preparaciones sencillas con Ingredientes que la comunidad tiene a la mano son los objetivos de este libro, en este sentido esta forma diferente de condimentar la carne ayudará a diversificar los sabores cotidianos de este pueblo.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Anís estrellado	g	5	Moler
Canela	g	2	Moler
Sal	g	5	Pesar
Lomo de cerdo	g	300	Limpiar
Aceite	ml	100	Medir



1. Tostar sobre una sartén las especias, triturarlas y mezclar con aceite.
2. Adobar la carne de cerdo y dejarla en el refrigerador por unos 20 min aproximadamente para que la carne adquiriera sabor.
3. A esta preparación ponerla sobre un satén y freírla. Bañando constantemente la carne con los jugos que suelta la carne durante el proceso.

# Solanaceae

La familia **Solanaceae** está compuesta por hierbas, arbustos y árboles de distribución cosmopolita, con un centro de diversidad sudamericano, principalmente andino. En el Ecuador se han registrado 362 especies, de las cuales 67 son endémicas del país, 58 en la porción continental y nueve en Galápagos. La familia tiene gran importancia económica con especies comestibles de origen sudamericano que también se cultivan en nuestro país como son la papa (***Solanum tuberosum***), el tomate (***Solanum lycopersicum***), el tomate de árbol (***Solanum betaceum***), la naranjilla (***Solanum quitoense***), el pepino (***Solanum muricatum***), entre otras. Las **solanáceas** endémicas están presentes en todos los hábitats, desde los bosques secos del litoral hasta los bosques amazónicos, con la mayor concentración de especies en la región andina (León-Yáñez et al., 2019).



# AJÍ

*Capsicum frutescens* L



## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA



**Originario del continente Centro Americano.** Es un arbusto de la familia de las solanaceas, la planta alcanza el metro de altura, aunque su tamaño varía de acuerdo a la riqueza del suelo y a la temperatura, desarrollándose en mayor grado en climas más cálidos. Presenta un follaje más denso y compacto que otras especies de *Capsicum*. Las hojas son ovoides, lisas, de color verde bastante claro y miden

unos 8 cm de largo. Las flores son de hábito vertical, y se presentan individualmente. La corola es lisa, de color blanquecino o verdoso. Los frutos, igualmente de porte vertical, son bayas amarillas o verdes, tornándose de color rojo intenso al madurar, cabe resaltar que los frutos de la mayoría de las especies de *capsicum* contiene capsaicina (Tejada-Tovar, Villabona-Ortiz, & Granados-Conde, 2018)

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## USO GASTRONÓMICO



Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Ají	Salsa	Fruto	Picado- Fresco	Saborizante
Mermelada de ají*	Postre	Fruto	Triturado	Saborizante

\*propuesta de nuevas preparaciones

**CONSEJOS DE USO  
CULINARIO**


- El uso más frecuente de los frutos, es en la elaboración de aderezos picantes.
- Se consumen molidos y secos, macerados en vinagre o fermentados en salmuera, o simplemente frescos.
- Dependiendo de la variedad de ají que se esté usando, es preferible quitarle las pepas del ají para disminuir su efecto al paladar.
- También se puede cocinar el ají antes de licuarlo, para reducir su excesivo sabor picante.
- Se puede preparar mermeladas de ají, o incluso caramelos con la esencia del ají.

**USO TERAPÉUTICO**


Se le atribuye propiedades antiinflamatorio (revulsivo) sobre piel y mucosas. Las hojas se utilizan en Cataplasma como Emenagogo y para tratar la inflamación ganglionar y los forúnculos; por vía oral como antigripal y antiasmático. El fruto es diurético, estomáquicos, antihemorroidal y antianginosos. Y las raíces digestivas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Composición nutricional por 100 g.
<b>Familia</b>	Solanaceae
<b>Género</b>	Ají
<b>Kilocalorías</b>	40
<b>Carbohidratos</b>	8,81
<b>Proteínas</b>	1,87
<b>Fibra</b>	1,5
<b>Gasas</b>	0,44
<b>Minerales</b>	<b>Cantidad</b>
Sodio (mg)	9
Calcio (mg)	14
Hierro (mg)	1,03
Zinc (g)	0,26
Fósforo (mg)	43
Potasio (mg)	322
Cobre (mg)	0,129
Selenio (mg)	0,5
<b>Vitaminas</b>	<b>Cantidad</b>
Vitamina A (IU)	48
Vitamina D (UI)	0
Vitamina E (mg)	0,69
Vitamina K(mg)	-
Tiamina (mg)	0,072
Riboflavina (mg)	0,086
Niacina (mg)	1,244
Vitamina C (mg)	143,7



# Mermelada de aji con humita

**Clasificación:** Postre

## Descripción:

Normalmente, las humitas son acompañadas con café y salsa de aji de sabor (picante / salado) en este caso se ha variado el acompañante con una mermelada de aji que a pesar de no ser de tradicional consumo se cree que la combinación obtenida es muy adecuada al paladar que busca nuevos sabores.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Aji	g	20	Cocinar
Azúcar	g	100	Pesar
Hoja de choclo	g	100	Limpiar
Maíz para humitas	g	500	Moler
Sal	g	30	Pesar
Polvo de hornear	g	30	Pesar
Manteca	g	100	Pesar
Harina	g	100	Tamizar
Huevos	g	360	Batir



## Procedimiento

### Para la mermelada:

1. Quitar las pepas al aji y picarlo finamente, luego poner a cocinar con un poco de agua y azúcar hasta que se disuelva y adquiera una textura ideal a mermelada.

### Para las humitas:

1. Moler el choclo y agregar sal, huevos, manteca, royal. Mezclar bien y poner sobre una hoja de choclo limpia.
2. Cocinar a vapor por una hora aproximadamente.
3. Poner la mermelada sobre las humitas y servir.

# Ají de piedra

**Clasificación:** salsa

**Descripción:**

Posiblemente, una de las primeras preparaciones culinarias de la cocina prehispánica en nuestro territorio, utilizada como condimento o acompañante, el ají o en este caso la salsa de ají que se realiza en una piedra brinda un toque muy tradicional y emblemático a los platos nacionales por su importancia histórica.

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
Sal	g	10	Pesar
Ají	g	20	Cocinar
Cebolla larga	g	50	Picar
Agua	ml	100	Hervir



## Procedimiento

1. Lavar el ají y ponerlo a cocinar por unos 15 min aproximadamente, esto se hace para que el ají se cocine y pierda su sabor intenso.
2. Cocinar y quitarle las pepas, luego usando una piedra de moler. Triturar el ají con un poco de agua, sal.
3. Triturar y agregar cebolla blanca picada finamente y servir.



# ÍNDICE POR FAMILIA Y NOMBRE CIENTÍFICO

**ALLICACEAE ..... 12**

*Allium fistulosum* Linnaeus

**AMARANTHACEAE ..... 18**

*Chenopodium ambrosioides* L.

**AMARYLLIDACEAE ..... 24**

*Allium cepa* L.

*Allium sativum* L.

**APIACEAE ..... 30**

*Apium graveolens* L.

*Coriandrum sativum* L.

*Foeniculum vulgare*

*Petroselinum crispum*

**ASTERACEAE ..... 48**

*Matricaria recutita* L.

**BIXACEAE ..... 140**

*Bixa orellana*

**BRASSICACEAE ..... 54**

*Nasturtium officinale*

**CARICACEAE ..... 146**

*Carica pentágona*

**LAMIACEAE ..... 60**

*Ocimum basilicum* L.

*Mentha spicata*

*Mentha pulegium*

*Origanum vulgare* L.

*Rosmarinus officinalis* L.

*Melissa officinalis* L.

**LAURACEAE ..... 86**

*Cinnamomum verum* J. Presl

*Laurus nobilis* L.

**MALVACEAE ..... 92**

*Malva silvestris*

**MYRTACEAE ..... 98**

*Myrcianthes* O. Berg

*Pimenta dioica* (L.) Merr.

*Syzygium aromaticum*

**PIPERACEAE ..... 194**

*Piper aduncum* L.

**POACEAE ..... 110**

*Cymbopogon citratus* (DC.)

Staf

**RUTACEAE ..... 114**

*Citrus sinensis* (L) Osbeck

**SCHISANDRACEAE ..... 168**

*Illicium verum* Hook. F.

**SOLANACEAE ..... 173**

*Capsicum frutescens* L.

**VERBENACEAE ..... 118**

*Aloysia citrodora*

*Verbena officinalis*

**URTICACEAE ..... 128**

*Urtica dioica* L.

# ÍNDICE POR RECETAS

## BEBIDAS

Avena.....	162
Avena de arrayán.....	103
Champús con arrayán.....	102
Mojito de hierba buena.....	69

## CONDIMENTOS

Adobo anisado en lomo de cerdo.....	
Aceite ahumado aromatizado de romero.....	80
Mantequilla de orégano.....	76
Mellocos con salsa de cebolla.....	16
Vinagreta aromatizada de romero.....	81

## ENSALADA

Ensalada de hinojo.....	43
Ensalada fresca de ortiga con panes crocantes.....	133
Ensalada de granos andinos con achiote.....	144
Ensalada de malva.....	97

## GUARNICIONES / ENTRADAS

Aire de verbena.....	127
Apios rellenos.....	34
Chips de ajo.....	138
Empanadas de berros.....	59
Empanadas rellenas de malva.....	96
Láminas maceradas de chilguacán.....	151
Mellocos con salsa de cebolla.....	16
Papas al horno con mayonesa de perejil.....	46
Puré de papa con toronjil.....	85
Queso crema con hierba buena.....	68
Suflé de paico y verduras.....	23
Vegetales salteados con tomate y laurel.....	157

## PLATO PRINCIPAL

Alitas de pollo en salsa de naranja y manzanilla.....	52
Albóndigas de albahaca.....	65
Arroz relleno con laurel.....	156

Carnes coloradas.....	145
Codorniz en adobo de perejil.....	47
Conchas rellenas de matico.....	108
Cuy con vinagreta de cilantro.....	39
Fideos con salsa de albahaca.....	64
Estofado de carne con canela.....	91
Locro de papa con paico.....	22
Locro de berros.....	58
Locro de habas aromatizado con matico.....	109
Locro de tubérculos andinos aromatizado con toronjil.....	84
Pescado al ajillo.....	139
Pescado en salsa de hinojo.....	42
Piernas de pollo al cilantro.....	38
Pollo cocido en sal de apio.....	35
Pollo al horno en canela.....	90
Pollo a la naranja.....	117
Sopa de cebolla.....	28

## POSTRE

Arroz con leche.....	167
Bombones rellenos con jarabe de manzanilla.....	53
Bombones rellenos de ortiga y coulis de mora.....	132
Dulce de cortar de chilguacán.....	150
Gomitas de verbena.....	126
Helado de pimienta dulce.....	166
Mermelada de ají con humita.....	176
Tabletas de chocolate de hierba luisa.....	113
Trufas de chocolate rellenas de mermelada de cedrón.....	123

## SALSAS

Ají de cuy.....	17
Ají de piedra.....	177
Jarabe de cebolla y rábano.....	29
Pasta de tomate y orégano.....	77
Salsa de cedrón para carnes blancas.....	122
Salsa de menta con borrego.....	72

## ÍNDICE POR NOMBRE COMÚN

ACHIOTE.....	141	HIERBA LUISA .....	111
AJÍ.....	174	HINOJO .....	40
AJO .....	135	HOJA DE NARANJO.....	115
ALBAHACA .....	61	LAUREL .....	153
ANÍS ESTRELLADO .....	169	MALVA .....	93
APIO .....	31	MANZANILLA .....	49
ARRAYÁN .....	99	MATICO .....	105
AVENA .....	162	MENTA .....	70
BERROS .....	55	ORÉGANO.....	73
CANELA.....	87	ORTIGA COMÚN.....	129
CEBOLLA LARGA.....	13	PAICO .....	19
CEBOLLA PAITEÑA.....	25	PEREJIL .....	44
CEDRÓN.....	119	PIMIENTA DULCE .....	163
CHILGUACÁN.....	147	ROMERO .....	78
CILANTRO.....	36	TORONJIL.....	82
CLAVO DE OLOR .....	159	VERBENA.....	124
HIERBA BUENA .....	66		

## FUENTES CONSULTADAS

Abreu, O., Rodríguez, A., Morgado, M., & Cao, L. (2012). Farmacognosia, farmacobotánica, farmacogeografía y farmacoetimología del platanillo de Cuba (*Piper aduncum* subespecie *ossanum*). *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 17(2), 181–193.

Aguilar, A. E., & López, A. (2013). Extractos y aceite esencial del clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) y su potencial aplicación como agentes antimicrobianos en alimentos. *Temas Selectos de Ingeniería de Alimentos*, 7(2), 35–41. Retrieved from <http://web.udlap.mx/tsia/files/2014/12/TSIA-72-Aguilar-Gonzalez-et-al-2013.pdf>

Anís estrellado (badiana). (2009). *Guía de Plantas Medicinales Del Magreb*, 18, 29–30.

Ayuntamiento de Murcia. (2000). *Laurus nobilis* L. In *Nouvelles Dermatologiques* (Vol. 19).

Batu, A., & Batu, H. S. (2018). Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*, 5, 76–82. <https://doi.org/10.3770033-2909.126.1.78>

Brownlee, I. A., & Xiong, D. X. (2018). Memories of traditional food culture in the kampong setting in Singapore. *Journal of Ethnic Foods*, 5, 133–139. <https://doi.org/10.3770033-2909.126.1.78>

Cabañas, M., de la Luz, M., Lamothe, A. L., Auárez, D., Domínguez, Y. (2005). Rutaceae - EcuRed.

CONABIO. (2016). *Método de Evaluación Rápida de Invasividad (MERI) para especies exóticas en México Foeniculum vulgare* Mill.

EcuRed. (n.d.). Canela. Retrieved June 16, 2020, from <https://www.ecured.cu/Canela>

Fernández, V. (2012). Fichas de cultivo de especies aromáticas tradicionales. In *Estudios en domesticación y cultivo de especies medicinales y aromáticas nativas* (pp. 205–225). Retrieved from [www.cbi.nl](http://www.cbi.nl)

Gimeno, J. (2000). *Malva silvestris* L. *Medicina Naturista*, 2, 109–111.

Gonzalez-Tejero, M., Casares Porcel, M., Molero, J., & Benítez, G. (2013). *Mentha pulegium* L. *Natural Compounds*, (December), 50–50. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0535-1\\_158](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0535-1_158)

Hovsepian, R., Stepanyan-Gandilyan, N., Harutyunyan, L., & Melkumyan, H. (2016). Food as a marker for economy and part of identity: on traditional vegetal food of Yezidis and Kurds in Armenia. *Journal of Ethnic Foods*, 3, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2016.01.003>

Huerta Ciriza, J. (2007). Plantas medicinales de la ribera navarra y el Moncayo aragonés. In *Medicina Naturista* (Vol. 1).

INKA PLUS. (n.d.-a). *Cedrón*. 2–4.

INKA PLUS. (n.d.-b). *Hierba buena*.

- Karizaki, V. M. (2016). Ethnic and traditional Iranian rice-based foods. *Journal of Ethnic Foods*, 3(2), 124–134. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2016.05.002>
- Krurup, H. M. M. I. (1998, February). Alliaceae.
- Kubitzki, K., & Bayer, C. (2003). The Families and Genera of Vascular Plants. In *Flowering Plants · Dicotyledons*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-07255-4>
- Laurus nobilis, Laurel. (n.d.). Retrieved June 17, 2020, from Asturnatura website: <https://www.asturnatura.com/especie/laurus-nobilis.html#descripcion>
- León-Yáñez, S., Valencia, R., Pitmam, N., Endara, L., Ulloa Ulloa, C., & Navarrete, H. (2019). Libro rojo de las plantas endémicas del Ecuador. Retrieved June 15, 2020, from Publicaciones del Herbario QCQ, Pontificia Universidad Católica del Ecuador website: <https://bioweb.bio/floraweb/librorrojo/ListaEspeciesPorFamilia/500033>
- Lourido Pérez, H. D. L. C., & Sánchez, G. M. (2010). La Bixa orellana L. en el tratamiento de afecciones estomatológicas, un tema aún por estudiar. *Revista Cubana de Farmacia*, 44(2), 221–234.
- Machado, M. (2012). *Planteamiento de un proceso para la conservación de la cebolla junca (Allium fistulosum linnaeus) mediante el método de deshidratación gravimétrica* (Universidad tecnológica de Pereira; Vol. 2). <https://doi.org/10.1007/s11837-012-0378-1>
- Macía, M. (1998). La pimienta de Jamaica (*Pimenta dioica* (L.) Merrill, Myrtaceae) en la Sierra Norte de Puebla (México). *Anales Jard.Bot.Madrid*, 56(2), 337–349.
- Mauer, L., & El-Sohemy, A. (2012). Prevalence of cilantro (*Coriandrum sativum*) disliking among different ethnocultural groups. *Flavour*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/2044-7248-1-8>
- Menéndez Valderrey, J.L. y Oliveros Perez, J. (2016). Naturaleza y turismo. Retrieved June 15, 2020, from Flora - Guía de plantas, flores y hongos y seta website: <https://www.asturnatura.com/>
- Muñoz Centeno, L. (2002). Plantas medicinales españolas: *Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae) (romero). *Studia Botanica*, (21), 105–118.
- Muñoz Centeno, L. M. (2002). Plantas medicinales españolas: *Origanum vulgare* L. (Lamiaceae) (Orégano). *Acta Botanica Malacitana*, 27, 273. <https://doi.org/10.24310/abm.v27i0.7343>
- Oktay, S., & Sadikoglu, S. (2018). The gastronomic cultures' impact on the African cuisine. *Journal of Ethnic Foods*, 5, 140–146. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Parra-O, C. (2012). Una especie nueva de myrcianthes (myrtaceae) de colombia. *Caldasia*, 34(2), 277–282.
- Pérez Gálvez, J., Jaramillo Granda, M., López-Guzmán, T., & Reinoso Coronel, J. (2017). Local gastronomy, culture and tourism sustainable cities: The behavior of the American tourist. *Sustainable Cities and Society*, 32(1), 604–612. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Pérez Gálvez, J., López-Guzmán, T., Cordova Buiza, F., & Medina-Viruel, M. (2017).

Gastronomy as an element of attraction in a tourist destination: the case of Lima, Perú. *Journal of Ethnic Foods*, 4, 254–261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>

Ramírez-Concepción, H. R., Castro-Velasco, L. N., & Martínez-Santiago, E. (2016). Efectos Terapéuticos del Ajo (*Allium Sativum*). *Salud y Administración*, 3(8), 39–47. <https://doi.org/10.1007/s00590-016-1762-2>

Renobales, & Sallés, J. (2007). *Plantas de interés farmacéutico*. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-71095-0\\_10999](https://doi.org/10.1007/978-3-540-71095-0_10999)

Reyes-Munguía, A., Zavala-Cuevas, D., & Alonso-Martínez, A. (2012). Perejil (*Petroselinum crispum*): compuestos químicos y aplicaciones. *TLATEMOANI Revista Académica de Investigación*, 11. Retrieved from <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/index.htm>

Rhode, N., Lilia, P., Rosa, D., María, P., & Raúl, S. (2008). Evaluación de la actividad antioxidante del Berro (*Nasturtium officinale*). *Revista de La Sociedad Química Del Perú*, 74(1), 40–45. Retrieved from <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-091.jpg><http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pm10.htm>

Sánchez, G. (2017). *Manzanilla Matricaria recutita L.* 107–108. Retrieved from <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-091.jpg><http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pm10.htm>

Saunders, R. (2000). *Systematic Monographs Botany* (Vol. 58).

Saz, P., Gálvez, J., Ortiz, M., & Saz, S. (2011). *Melissa officinalis*. *Medicina Naturista*, 5(1), 36–38. Retrieved from <file:///Users/monicabuenano/Downloads/Dialnet-MelissaOfficinalisL-3401263.pdf>

Sengel, T., Karagoz, A., Cetin, G., Dincer, F. I., Ertugral, S. M., & Balık, M. (2015). Tourists' Approach to Local Food. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195(2013), 429–437. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.485>

Soto, M., Alvarado, P., Rosales, L., & Cerna, J. (2017). Efecto del aceite de *Cymbopogon citratus*. In *Crescendo. Institucional.*, 8(1), 26–33.

Sukenti, K., Hakim, L., Indriyani, S., Purwanto, Y., & Matthews, P. J. (2016). Ethnobotanical study on local cuisine of the Sasak tribe in Lombok Island, Indonesia. *Journal of Ethnic Foods*, 3(3), 189–200. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2016.08.002>

Tanwar, M., Tanwar, B., Tanwar, R. S., Kumar, V., & Goyal, A. (2018). Himachali dham: Food, culture and heritage. *Journal of Ethnic Foods*, 5, 99–104. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>

Tardío, J., Pardo-De-Santayana, M., & Morales, R. (2006, September). Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. *Botanical Journal of the Linnean Society*, Vol. 152, pp. 27–71. <https://doi.org/10.1111/j.1095-8339.2006.00549.x>

Tejada-Tovar, C., Villabona-Ortiz, Á., & Granados-Conde, C. (2018). *Caracterización de la pulpa de ají tabasco (Capsicum frutescens L.) cultivada en el departamento de Sucre Colombia*. <https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>



## CARRERA DE GASTRONOMÍA

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

La Universidad Técnica del Norte, como institución educativa con más de 33 años de servicio a la comunidad, de gran influencia educativa en el norte del país, desde el 2010 oferta la licenciatura en la carrera de gastronomía de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas (FACAE).

La carrera de Gastronomía se creó como respuesta a una necesidad del entorno, Imbabura y las provincias del norte del país, dotando con talento humano con conocimientos, habilidades y competencias en el área de la gestión de los servicios gastronómicos, culturales y culinarios. Es la única institución de educación superior de carácter público (en la zona I) que oferta la carrera con título de gado, Licenciatura.

Docentes y estudiantes orgullosos de la cultura viva y costumbres de los pueblos del norte del país, dedican investigaciones como la que se plantea hoy, con objetivos claros como el de resguardar los conocimientos ancestrales en relación plantas y, sus usos medicinales como culinarios, este trabajo etnogastronómico realizado en una importante comunidad indígena del pueblo kichwa Otavalo brinda una opción renovadora e innovada del uso que se le puede dar a los diferentes insumos naturales en una cocina que son perder la tradición tiene matices diferenciados que aportan sabores olores y texturas nuevas.

## MAESTRIA EN GASTRONOMÍA

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Antes de la apertura a este programa de maestría en gastronomía, la oferta académica superior de cuarto nivel o de posgrado, era nula, sobre todo cuando se hablaba de esta, en relación con la capacitación y al perfeccionamiento de los docentes universitarios y de los profesionales ecuatorianos en el área culinaria. La oferta académica de programas de maestría en campos como el Turismo, la Hotelería y la Gastronomía, han sido muy escasas en el Ecuador, según se reporta en el Sistema Nacional de la Información del Ecuador - SNIESE-. Este abandono ha derivado en graves problemáticas sociales en el país, así se lo analizaba en el tratado de (Estrella, 1986), en su libro “EL Pan de América” quien menciona que, a causa de los defectos estructurales de la economía y organización social del país, se ha creado una condición de dependencia externa (...), lo cual ha ido distorsionando la producción agrícola, estimulado por la producción exportable y descuidando la producción de consumo popular. Los países del área Andina antes de la época colonial eran pueblos autosuficientes en cereales y otros alimentos nativos, desde entonces ha existido un proceso de aculturación y sincretismo cultural que han ido distorsionando la alimentación del pueblo.

Estas problemáticas que se mencionan son algunas consecuencias del descuido y poco interés público y gubernamental en el importante tema de alimentación. Las políticas estatales no han priorizado el cuidado y la revalorización del patrimonio culinario, y los profesionales que buscan una formación culinaria de 4to nivel estaban obligados a buscar alternativas fuera del país, ya que no las encontraban dentro del territorio, evidentemente aquellos programas no tendrán el enfoque local que se busca transmitir en la maestría en gastronomía UTN.

En este sentido, orgullosamente la Universidad Técnica del Norte es la primera Institución educativa que ofrece una formación de posgrado en gastronomía a nivel nacional y sus primeros maestrantes obtendrán para el año 2021. Siendo los primeros magísteres en gastronomía que apoyaran a la gestión y desarrollo culinario del país.

### DATOS GENERALES DE LA MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

Tipo de formación:	<b>Maestría Académica (MA) con Trayectoria Profesional</b>
Modalidad de estudios:	<b>Presencial</b>
Campo amplio:	<b>10 Servicios</b>
Campo específico:	<b>1 Servicios personales</b>
Campo detallado:	<b>Hotelería y Gastronomía</b>
Carrera/Programa:	<b>Gastronomía</b>
Titulación:	<b>Magíster en Gastronomía</b>



# Hierbas & Especias

Guía de uso culinario con condimentos naturales que busca la preservación del patrimonio gastronómico local.



Editorial Universitaria 2022 ©  
Universidad Técnica del Norte  
Av. 17 de Julio, 5-21  
Ibarra - Imbabura - Ecuador  
Tel. + 593 (6) 2997800  
[www.utn.edu.ec](http://www.utn.edu.ec)

ISBN: 978-9942-784-95-7



9 789942 784957