

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR. UNIBE

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de Ingeniera en Administración de
Empresas Gastronómicas.

**Valor alimenticio del zambo (Cucúrbita ficifolia L.) y su aplicación en la
gastronomía ecuatoriana a través de la creación de nuevas recetas.**

Gabriela Lisbeth Paillacho Guatemal.

Director: Ing. Paul Oña

Quito, Ecuador.

Enero 2016.

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Graduación o de Titulación “Valor alimenticio del zambo (Cucúrbita ficifolia L) y su aplicación en la gastronomía ecuatoriana a través de la creación de nuevas recetas”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE) para que haga de éste documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.

.....

Gabriela Paillacho

07/01/2016

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a Dios porque él es mi guía del alma, también agradezco al Ing. Paul Oña por dedicarme su tiempo para llegar a la culminación de mi trabajo y orientarme en los aspectos técnicos para obtener un trabajo de calidad y adecuado para su respectiva presentación y a mis lectores, y a mí por seguir esforzándome siempre y no desmayar en el proceso de la culminación del trabajo de titulación.

DEDICATÓRIA

Este trabajo va dedicado a las personas más importantes en mi vida, a mis 4 hermanos que con sus palabras me ayudaron a seguir a delante y en especial a mi Padre y a mi Madre mi gran apoyo incondicional, que a pesar de todo siempre siguieron conmigo, cuando los necesitaba y creyeron en mí y a mis dos grandes amigas karlita y Diana.

ÍNDICE TENTATIVO

CAPÍTULO I.....	2
Introducción.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Justificación.....	4
1.3 OBJETIVOS:.....	7
Objetivo General.....	7
1.3.1 Objetivos específicos.....	7
CAPITULO II.....	8
Marco teórico.....	8
2.1 Gastronomía.....	8
2.1 2 Cocina de Francia.....	9
2.1.3 Cocina japonesa.....	9
2.1.4 Cocina italiana.....	10
2.1.5 Cocina mexicana.....	11
2.1.6 Cocina peruana.....	11
2.1.7 Gastronomía en el Ecuador.....	12
2.2 Análisis sobre el aspecto agrícola del zambo.....	12
2.2.1 Definición de la planta.....	13
2.2.2 Origen.....	13
2.2.3 Norma INEN donde especifica que el zambo es una hortaliza.....	13
2.2.4 Información Taxonómica.....	14
2.2.6 Factores que influyen en la producción del zambo.....	16
2.2.6.1 El clima.....	17
2.2.7 Almacenamiento.....	18
2.2.8 Tiempo de conservación.....	18
2.2.9 Preparación del suelo para el cultivo del zambo.....	19
2.2.10 Plagas de los sembríos de zambo.....	20
CAPÍTULO III.....	36

METODOLOGÍA.....	36
3.1 Metodología.....	36
3.1.1 Metodología cualitativa.....	36
3.2 TECNICAS.....	36
3.2.1 Encuesta. (Anexo 1)	36
3.2.2 Entrevistas. (Anexo 2).....	36
3.2.3 Recetario	37
3.2.3.1 Receta estándar.....	37
CAPITULO IV	38
4.1 RESULTADOS E INTERPRETACIÓN.....	38
4.1.1 Fórmula para determinar el número de muestras (encuestas).	38
4.1.2 Resultados de las encuestas. (100)	40
4.1.3 Entrevista.....	52
4.2 RECETARIO.....	55
CAPÍTULO V	136
CONCLUSIONES.....	136
RECOMENDACIONES.....	137
GLOSARIO.	138
BIBLIOGRAFÍA.....	140
ANEXOS.....	142

INDICE DE CUADROS

Cuadro No. 01. Cucúrbita ficifolia, Información taxonómica. Fuente: SIOVM. , 2009/2010.....	15
Cuadro Nro. 02. Plagas del zambo. Fuente: Manual Técnico de producción orgánica de cultivos andinos, S/A	23
Cuadro Nro.03. Meses de producción del zambo. Fuente: Paillacho Gabriela. Ecuador, 2015.....	24
Cuadro Nro.4. Superficie sembrada por hectáreas en la provincia de Loja. Fuente: INEC. Ecuador, 2015	26
Cuadro Nro.5. Superficie sembrada por hectáreas en la provincia de Azuay. Fuente: INEC. Ecuador, 2015	28
Cuadro Nro. 06. Familia pertenece dentro de los productos agrícolas. Fuente. Inen.....	29
Cuadro Nro.07. Costos de producción del zambo. Fuente: Manual técnico de producción orgánica de cultivos andinos. Quito. Pg. 189. Manuel B.	32
Cuadro Nro.08. Nutrientes del zambo maduro. Fuente: SEN. Quito. Pg. 5. Bertha Nieto.	35
Cuadro Nro.09. Nutrientes del zambo tierno. Fuente: SEN. Quito. Pg. 5. Bertha Nieto.	35
Grafico Nro.8. Porcentaje de conocimiento sobre actividades que proporcionen nueva información del zambo. Fuente personas encuestadas.....	48
Tabla Nro.09. Resultados de la pregunta Nro. 9. Fuente: personas encuestadas.	49
Grafico Nro.9. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando el zambo. Fuente personas encuestadas.....	49
Grafico Nro.10. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de compartir nuevas recetas con otras personas. Fuente personas encuestadas.....	50

ÍNDICE DE ORGANIGRAMAS.

Organigrama Nro. 01. Preparación del cultivo del zambo. Fuente. Manual técnico de cultivos andinos.....	20
--	----

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla Nro.01. Resultados de la pregunta Nro. 1. Fuente: personas encuestadas	40
Tabla Nro.02. Resultados de la pregunta Nro. 2. Fuente: personas encuestadas.	41
Tabla Nro.03. Resultados de la pregunta Nro. 3. Fuente: personas encuestadas.	42
Tabla Nro.04. Resultados de la pregunta Nro. 4. Fuente: personas encuestadas.	43
Tabla Nro.05. Resultados de la pregunta Nro. 5. Fuente: personas encuestadas.	44
Tabla Nro.06. Resultados de la pregunta Nro. 6. Fuente: personas encuestadas.	45
Tabla Nro.07. Resultados de la pregunta Nro. 7. Fuente: personas encuestadas.	47
Tabla Nro.08. Resultados de la pregunta Nro. 8. Fuente: personas encuestadas.	48
Tabla Nro.09. Resultados de la pregunta Nro. 9. Fuente: personas encuestadas.	49
Tabla Nro.10. Resultados de la pregunta Nro. 10. Fuente: personas encuestadas.	50

ÍNDICE DE GRÁFICOS.

Grafico Nro.1. Porcentaje de conocimiento del zambo. Fuente personas encuestadas.....	40
Grafico Nro.2. Porcentaje de conocimiento sobre otras variedades del zambo. Fuente personas encuestadas.	41

Grafico Nro.3. Porcentaje de conocimiento sobre utilizar el zambo como alimento para animales domésticos. Fuente personas encuestadas.	42
Grafico Nro.4. Porcentaje de conocimiento sobre la proporción de información sobre el zambo. Fuente personas encuestadas.	44
Grafico Nro.5. Porcentaje de conocimiento sobre las preparaciones que se realicen con el zambo. Fuente personas encuestadas.	45
Grafico Nro.6. Porcentaje de conocimiento sobre las preparaciones en las cuales se utiliza el zambo. Fuente personas encuestadas.	46
Grafico Nro.7. Porcentaje de conocimiento sobre diferentes preparaciones utilizando el zambo. Fuente personas encuestadas.	47
Grafico Nro.8. Porcentaje de conocimiento sobre actividades que proporcionen nueva información del zambo. Fuente personas encuestadas.	48
Grafico Nro.9. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando el zambo. Fuente personas encuestadas.	49
Grafico Nro.10. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de compartir nuevas recetas con otras personas. Fuente personas encuestadas.	50

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen Nro.01. Hojas de zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia	15
Imagen Nro.02. Tallo del zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia	16
Imagen Nro.03. Tallo del zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia	16
Imagen Nro.04. Fruto. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia	16

RESUMEN.

La presente tesis procura dar a conocer información sobre el zambo, en sus distintos ámbitos, los cuales son: el valor nutricional que posee en su estado natural, el valor o la cantidad de nutrientes que aporta al cuerpo humano cuando se lo consume en preparaciones gastronómicas y así también las gastronomía, ecuatoriana. El zambo como producto agrícola no es tan conocido y por este motivo son insuficientes, las preparaciones que podemos encontrar; algunas de las recetas existentes son escasas entre estas tenemos: zambo de dulce, ají, fanesca y que por el desconocimiento no se lo combina con otros productos, haciendo que el zambo se vaya, quedando en el tiempo olvidando su consumo. Es por eso que la presente investigación pretende crear nuevas recetas, dando a conocer las recetas con zambo.

Buscando cumplir los objetivos propuestos, que en resumen buscan ampliar la información sobre su utilización, gustos y preferencias en el ámbito gastronómico. Se utilizaron herramientas como: encuestas, entrevistas, creación de un recetario que presentará las diferentes preparaciones gastronómicas, con una adecuada combinación de otros productos.

Como conclusión de este trabajo de este trabajo, se determina que las personas no conocen al zambo en otras preparaciones, se recomienda la socialización del presente recetario para aprovechar la versatilidad y preferencias de este producto.

Palabras claves: preparaciones gastronómicas, recetas, recetario, zambo, nutrientes, fanesca, creaciones propias, encuestas, entrevistas.

CAPÍTULO I

Introducción.

El Ecuador es un país que desde sus inicios, presenta una amplia variedad de productos agrícolas, ya que las personas que habitaban estas tierras, cultivaban y producían sus propios alimentos, ya que sus tierras eran ricas en nutrientes, como lo menciona Enrique Ayala Mora, en su libro Resumen de la Historia del Ecuador.

La gastronomía ecuatoriana es sin duda una de las más extensas que existe en América del Sur, porque tiene gran variedad de platos típicos que representan una gran historia, ya sea por su preparación especial o por los productos que lo componen, un ejemplo de algunos de estos géneros, son: la papa, el ají, la piña, el cacao, el maíz y la quinua considerados estos últimos como alimentos milenarios, ya que existen desde los tiempos más remotos.

El presente proyecto, el cual trata, sobre el valor alimenticio del zambo, busca presentar una información clara, precisa y objetiva, sobre los nutrientes, vitaminas, que puede tener el producto antes mencionado, en una manera de fácil comprensión para el lector y que gracias a eso posea una noción básica sobre el zambo. Otro aspecto es su aplicación en la gastronomía ecuatoriana, que conllevara a la creación de recetas novedosas y exquisitas para una gran variedad de personas.

Tal es el caso del, zambo de dulce, entre otros, que a partir de las recetas ya encontradas servirán como punto de referencia para la creación de nuevas elaboraciones para la gastronomía ecuatoriana.

Finalmente se puede decir que el valor alimenticio del zambo y su aplicación dentro de la gastronomía ecuatoriana, permitirá ampliar la información sobre los usos que se le puede dar, igualmente como los beneficios alimenticios y así mejorar la propaganda cultural del Ecuador en lo que se refiere a la gastronomía y además generar una visión gastronómica más extensa para el mercado nacional como internacional.

1.1 Planteamiento del problema.

Antiguamente la alimentación de los pueblos que habitaban el Ecuador, se basaba en el consumo de productos, labrados en su propia tierra, como consecuencia de esto, siempre tenían productos frescos que les permitían la elaboración de diferentes preparaciones gastronómicas, por lo tanto su dieta de consumo alimenticio era conveniente y sana, ya que no necesitaban la aplicación de tantos productos químicos para fortalecer sus tierras, solo bastaba el excremento de sus propios animales, utilizándolo como abono.

El Ecuador es un país diverso en lo que se refiere a la producción de diferentes, productos agrícolas, que son parte de la elaboración y creación de otras y variadas preparaciones gastronómicas; algunos de estos productos son: el cacao (*Theobroma cacao* L), maíz (*Zea mays*), papas (*Solanum tuberosum*), aguacate (*Persea americana*), zapallo (*Cucurbita pepo* L.), banano (*Musa acuminata*), coco (*Cocos nucifera* L.), cebada (*Hordeum vulgare* L.), quinua (*Chenopodium quinoa* Willdenow) , el zambo (*Cucurbita ficifolia* L), entre otros.

El zambo es un producto agrícola que posee un mayor consumo, en la época de Semana Santa, (mes de Abril), es necesario mencionar que en esta época es la única, en la cual se produce el consumo masivo de este producto, en diferentes preparaciones, entre estas podemos obtener: fanesca, dulce de zambo, pepas de zambo tostadas, siendo estas las más comunes.

Por lo tanto la falta de difusión del consumo del zambo, ha generado el desconocimiento y el olvido de las preparaciones que se puede obtener a base de este producto, y que aplicando tendencias actuales permitirá la creación de nuevas recetas que servirán para la ampliación cultural gastronómica ya si proponer una gran diversidad de platos, para que la gente se sienta atraída por la variedad que se puede obtener.

Finalmente la problemática es la siguiente.

¿Qué utilidades se puede dar al zambo en el Ecuador, para lograr diferentes preparaciones gastronómicas y así poder obtener beneficios del valor alimenticio del fruto?

1.2 Justificación.

En la actualidad el mundo va teniendo grandes cambios, tanto en lo social, económico, cultural y gastronómico, siendo el último, el punto clave, ya que se refiere a la transformación de productos o materias primas, en preparaciones deliciosas y que sobre todo tenga armonía total, con todos los componentes utilizados para la realización de una preparación determinada.

Sin duda alguna la gastronomía es un mundo extenso, variado y fundamental tal como lo define Cruz.

“La teoría de la gastronomía se propone es “elemental”, en el sentido fundamental o necesario; en primer lugar, para la comprensión del fenómeno gastronómico en su globalidad, que incluye en si tres planos: biológico, psicológico y cultural, que el gastrónomo ha de tener en cuenta”. (Cruz, 2002).

Hablando específicamente el Ecuador es un país diverso por su gran variedad de recursos como flora, fauna y gastronomía, siendo esta última el punto de partida para la ejecución del proyecto, ya que en los últimos tiempos se ha tratado de dar mayor realce a la gastronomía representativa y ancestral, así como los productos que intervienen en las diversas preparaciones, como por ejemplo la preparación de postre, salsas, sopas, ajíes y muchos otros más, que posee la gastronomía ecuatoriana, tal es el caso del zambo que es un planta rastrera que se encuentra en: Colombia, Perú y Ecuador.

Es necesario acotar a la información la definición del zambo en el aspecto agrícola, que según Arévalo y Arias, definen al zambo como:

“El zambo (Cucúrbita ficifolia L), es una planta rastrera o trepadora, monoica perteneciente a la gran familia de plantas dicotiledóneas. Poseen un fruto carnoso, de forma redonda y alargada, de cascara gruesa, rugosa o lisa, resistente a bajas temperaturas” (Arévalo y Arias, 2008).

El desconocimiento de la existencia de esta planta , ha sido uno de los factores para que como consecuencia genere, el olvido de las preparaciones realizadas, que con otros productos y una correcta combinación, se obtendrá un producto final

con alta calidad lo que permitirá generar ingresos económicos al país, ya que se podrá presentar a propios y extraños las diferentes preparaciones, que se pueden realizar con la planta antes mencionada es por eso que es de tal importancia para obtener un conocimiento adecuado y de calidad.

Finalmente es necesario mencionar que se obtendrá el siguiente beneficio, tanto en el ámbito social, como en el ámbito: **Ámbito Social:** permitirá que la comunidad tenga un conocimiento general del zambo en lo que se refiera a las preparaciones gastronómicas, y lo que se puede preparar con este producto que cabe mencionar que es muy versátil para la combinación con otros. **Ámbito alimenticio:** en este ámbito aportara con la creación de nuevas recetas, ya que se busca que el zambo tenga mayor versatilidad en los usos que se le puede dar y finalmente ampliar la gastronomía ecuatoriana.

1.3 OBJETIVOS:

Objetivo General.

- Realizar una propuesta técnica y gastronómica a base del zambo (Cucurbita ficifolia L) en el Distrito Metropolitano de Quito.

1.3.1 Objetivos específicos.

- Realizar un análisis sobre el aspecto agrícola del zambo (cucúrbita ficifolia L) dentro del Ecuador.
- Investigar acerca del valor nutricional que posee el zambo (cucúrbita ficifolia L).
- Diagnosticar gustos y preferencias del consumo del zambo en el Ecuador.
- Desarrollar un recetario técnico y gastronómico del zambo (Cucúrbita ficifolia L).

CAPITULO II

Marco teórico.

2.1 Gastronomía.

Cuando se empieza hablar sobre la gastronomía, se entiende un mundo grande y diverso por el sin número de preparaciones que se pueden encontrar, en los diferentes lugares del mundo. Que sin lugar a dudas sus inicios fueron en tiempos muy remotos, con procesos que fueron cambiando conforme la cocina fue avanzando, pero existen civilizaciones que han sobresalido con referencia a la cocina y a los principales ingredientes que son utilizados, pero como son tantas civilizaciones se va mencionar las más importantes.

En el fascículo de Historia de la Gastronomía (2015), menciona dos puntos importantes que intervienen en los principios de la cocina, los cuales son:

La aparición del fuego, determino un punto importante, porque ya se podían cocinar los alimentos que por su dureza no se los podía consumir y que mediante la cocción se ablanda y se hicieron suaves para el consumo humano.

El segundo punto fue la agricultura y la domesticación de algunos animales, esto con llevo aumentar su dieta de alimentación, haciéndola un poco más sana y adecuada, y así la cocina seguirá evolucionando en los diferentes lugares del mundo.

Las cocinas las cuales son muy mencionadas alrededor del mundo, pueden ser consideradas las más importantes, entre ellas están las siguientes: Cocina

Francesa, Cocina Japonesa, Cocina Italiana, Cocina Mexicana y destacando por Sudamérica, tenemos la Cocina Peruana y la Cocina Argentina.

2.1 2 Cocina de Francia.

Sin lugar Francia es el país donde se puede decir que nace la gastronomía, ya que gastrónomos como personas dedicadas al periodismo gastronómico, se desarrollan en el país mencionado. Aquí se desarrollan dos tipos de cocina, la primera es la cocina tradicional, que se trata de las preparaciones realizadas en cada sitio, cada una con su complejidad con sus ingredientes y con su propia condimentación, en cambio el otro tipo de cocina es la que tiene historia, la que empezó en pequeñas localidades de Francia, teniendo como puntos importantes la realización de banquetes pero en los castillos, es decir que se realizan solo con las personas de la realeza.

Los principales ingredientes que se utilizan son los siguientes: las trufas son muy apetecidas entre las personas que pueden adquirirla, ya que es necesario mencionar que es costosa; la utilización de fondos dentro de la cocina es un elemento primordial ya que estos caldos dan un sabor diferente y delicioso a las diferentes preparaciones que se realizan, sin lugar a dudas esta cocina sigue en evolución y cada día sorprendiendo con sus creaciones.

2.1.3 Cocina japonesa.

La gastronomía de Japón es muy destacada; en cuanto a sus sabores, aromas y hasta formas podemos decir que es diferente. Por otro lado la manera de condimentación es muy diferente ya que en la mayoría de los casos utilizan la soja

tanto para salsas principales como adobo de carnes, sin dejar a un lado sus texturas y formas de decoraciones que a simple vista llama la atención de los comensales.

En cuanto a los ingredientes que son utilizados en su gastronomía tenemos los siguientes: soya, beicon (nabo), atún fresco, pasta de miso, vinagre de arroz (miran), algas que existen una gran variedad, la cual es utilizada para la preparación de diferentes sopas y también para la preparación de las diferentes variedades de sushi, que es uno de los platillos representativos de Japón. Finalmente el mundo de la cocina de Japón es considerada una de las más extensa ya que tienen variedad en cuanto a sus preparaciones y que irán cambiando según el pasar del tiempo.

2.1.4 Cocina italiana.

Este tipo de cocina es considerada mediterránea, lo cual no quiere decir que es por su alto consumo de productos de mar, realmente se llama así porque tienen como frontera al mar mediterráneo, lo que también influye en el clima y por consiguiente en los productos que pueden ser cultivados, como un legado histórico de su cocina tiene a la cocina de la antigua romana y a la cocina etrusca (civilización que se caracterizaba por una cocción suave en leña).

Por otra parte este tipo de cocina tiene una amplia variedad, en cuanto se refiere a verduras y hortalizas, siendo por esta razón que tienen una gran mayor diversidad de preparaciones frías como ensaladas; un producto o preparación que también es representativa, es la pasta, ya que esta existe desde los inicios de este tipo de

cocina, siendo la pizza y el risotto otras variedades de preparaciones gastronómicas representativas.

2.1.5 Cocina mexicana.

Sin lugar a dudas hablar de la cocina mexicana es interesante, porque tienen una gran variedad de productos los cuales son utilizados en su gastronomía, pero un dato relevante es que gracias a su diversidad de productos, estos son propagados a nivel mundial en cuanto a su utilización, entre ellos tenemos los siguientes: maíz, frijoles, cacao, vainilla, los diferentes tipos de chiles, las tortillas realizadas a base de maíz, entre otros. Existieron dos culturas que predominaron que fueron los Aztecas y los Mayas que fueron las primeras civilizaciones en forjar utensilios para poder transformar a los alimentos, pero algo que caracteriza a la gastronomía de México es la utilización de salsa que por lo regular son picantes, siendo un acompañante ideal para las tortillas, burritos, enchiladas entre otras. Finalmente la cocina es un mundo extenso el cual genera cambios según el pasar del tiempo.

2.1.6 Cocina peruana.

Considerada la tierra donde habitaban los incas, estos eran una cultura que basaban su alimentación con productos de su propia tierra, algunos de estos: maíz, la papa, quinua, tomate, variedades de ají así como verduras y hortalizas. Pero esta cocina ha sufrido cambios desde la colonización por parte de los españoles a su territorio, una fusión fue en los mariscos y en la preparaciones que se las utiliza, la utilización de la carne de res, sin dejar de un lado a la yuca y el plátano, la variedad de los productos son cultivados en climas fríos, es por eso que en algunos de los casos son productos endémicos es decir propios de la

región, es in duda una de las cocinas más extensas dentro de Sudamérica, por su infinidad de preparaciones gastronómicas.

2.1.7 Gastronomía en el Ecuador.

Como bien se destaca el Ecuador es un país muy diverso en cuanto a su gastronomía se trata, considerada como mestiza y auténtica, tal como lo define R. Romo y López en su libro Ecuador y sus sabores, mencionaban también que los antepasados basaban su alimentación en productos agrícolas producidos en sus propias tierras, tomando a consideración el clima, que por lo general era un clima frío, por ende los productos que se desarrollaban en este tipo de clima eran los siguientes: papa, maíz, frejol, tubérculos, entre otras, sus comidas principales eran a base de tortillas realizadas en tiesto, coladas a base de cebada, tubérculos cocinados, carnes conadas, la mayoría de sus productos eran cocinados y no fritos, es por eso que mantenían una dieta sana y balanceada, beneficiando a si la salud.

2.2 Análisis sobre el aspecto agrícola del zambo.

El aspecto agrícola de todo producto, es necesario conocerlo, ya que es una base que permite ver y conocer todas sus características, en el ambiente en el cual se desarrolló cada producto, que en este caso es el zambo. En el presente capítulo se mostrara información general y necesaria del zambo, en lo que se refiere a, los siguientes puntos: aspecto agrícola. Información taxonómica, con que otros nombres se conocen al zambo a nivel mundial, que finalmente la información recopilada permitirá obtener un amplio conocimiento sobre el zambo.

2.2.1 Definición de la planta.

El zambo es un producto agrícola, que depende de varios factores para obtener un desarrollo óptimo y adecuado, lo que permitirá obtener un producto de excelente calidad; pero es necesario dar una definición del zambo, para tener una base de información sobre lo que significa.

“El zambo (*Cucúrbita ficifolia* B), es una planta rastrera o trepadora, monoica perteneciente a la gran familia de plantas dicotiledóneas. Poseen un fruto carnoso, de forma redonda y alargada, de cascara gruesa, rugosa o lisa, resistente a bajas temperaturas” (Arévalo y Arias, 2008).

2.2.2 Origen.

El zambo es un producto agrícola de origen americano (américa del sur), ya que en este continente se desarrolla la cordillera de los Andes, esta se caracteriza por tener un clima frío, un dato importante que es necesario mencionar que en este continente habitaba el Imperio Inca, el cual lo consumía, con otros cultivos de origen agrícola más o menos hace unos 3000 a 5000 años. (Valdivieso, S/A)

2.2.3 Norma INEN donde especifica que el zambo es una hortaliza.

El zambo como producto agrícola es poco conocido, ya que no existe una correcta difusión, es por eso que no se sabe si es una verdura, fruta, o una hortaliza, por este motivo es necesario decretar que según la Norma INEN 2104, lo considera como una hortaliza, a continuación se presenta algunas especificaciones donde se comprueba lo antes mencionado, según la norma INEN antes mencionada.

Concepto de hortaliza según la Norma INEN 2104, familia a la que pertenece el zambo.

Hortaliza. Toda aquella planta anual, bianual o perenne, de la que una o más partes puede ser utilizada, en estado tierno y/o verde maduro. (INEN)

Nombre común: zambo, nombre científico: Cucúrbita ficifolia Bouche, según normas INEN.

2.2.4 Información Taxonómica.

Taxonomía ciencia que se ocupa de la descripción, nomenclatura y ordenación o clasificación, así como de las bases, principios, métodos y normas o leyes que regulan dicha clasificación. (S/A, 2009-2010)

La información taxonómica se define como la información científica que se presenta de un producto, en este caso es un producto agrícola, con el fin de obtener más detalles de donde proviene la planta. A continuación se muestra un cuadro de la información taxonómica del zambo presentada por el Sistema de Información de Organismos Vivos Modificados (SIOVM).

Información Taxonómica Zambo	
REINO:	Plantea
DIVISIÓN:	Magnoliophyta
CLASE:	Magnoliopsida
ORDEN:	Violales
FAMILIA:	Cucurbitácea
GÉNERO:	Cucúrbita L.,1981
ESPECIE:	Ficifolia Bouché. 1837

Cuadro No. 01. Cucúrbita ficifolia, Información taxonómica. Fuente: SIOVM. , 2009/2010.

2.2.5 Partes del zambo (cucúrbita ficifolia).

El zambo es una planta versátil, al momento de utilizar pero siempre y cuando se encuentre la combinación adecuada, pero para comprenderla en su totalidad es necesario mencionar las partes que la componen y la función que cumple cada una.

Hojas: la función biológica de la hoja según J. Jiménez en su libro Flora Básica de la Región de Murcia, determina lo siguiente:

Realiza la fotosíntesis: durante este proceso la materia inorgánica (CO₂, agua y sales minerales) se transforma en materia orgánica (glúcidos, lípidos, proteínas) gracias a la energía luminosa del sol.



Imagen Nro.01. Hojas de zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

Tallo: este cumple una función muy importante ya que ayuda a transportar el alimento a toda la planta, transporta el agua y también sirve de sostén para el fruto. (Wikipedia, 09/02/2015)



Imagen Nro.02. Tallo del zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

Flor: la flor es utilizada para ensaladas, ya que no es toxica, porque no se utiliza químicos para mejorar sus características organolépticas, también en algunos países, como México es utilizada como verdura, es decir para el consumo (wikipedia, 09/02/2015)



Imagen Nro.03. Tallo del zambo. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

Fruto: el fruto es la parte más importante de la planta en sí, ya que con este pueden realizar diferentes preparaciones gastronómicas, tanto de sal como de dulce, combinándolos con otros productos. (Arévalo y Arias, 2008)



Imagen Nro.04. Fruto. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

2.2.6 Factores que influyen en la producción del zambo.

Los factores que influyen para que el zambo se reproduzca fácilmente son varios, pero entre los más importantes encontramos, los siguientes: el clima, suelo, lugar donde se produce (hábitat), que a continuación se detallara cada uno de los factores antes mencionados.

2.2.6.1 El clima.

El clima en el Ecuador, tiene un factor determinante el cual es la latitud; latitud significa la distancia de un punto de la superficie de la tierra hasta la línea equinoccial o ecuatorial, lo que determina los siguientes tipos de climas.

- Clima tropical: tiene una época de lluvias, que se dan entre diciembre y mayo, siendo la ciudad de Guayaquil donde se puede encontrar este tipo de clima, el tipo de vegetación que existen es cálida y húmeda por las lluvias que se dan en dicha ciudad.
- Clima tropical húmedo: generalmente este tipo de clima se encuentra en las provincia de Esmeraldas y la región Amazónica, tienen una gran mayoría de lluvias, lo que permite que su vegetación siempre este verde.
- Clima paramo: este tipo de clima se lo puede encontrar en la sierra ecuatoriana, siendo este último adecuado para la producción del zambo como producto agrícola.

En el siguiente grafico se demuestra los pisos climáticos del Ecuador, donde especifica cada uno de los productos agrícolas que se originan, según el libro geografía del Ecuador, editorial: equipo editorial.



Cuadro Nro. 02. Grafico demostrativo de los pisos climáticos. Fuente. Geografía del Ecuador.

Editorial: Equipo; pp 81.

2.2.7 Almacenamiento.

La forma de almacenamiento se la realiza cuando el producto ya está cosechado, una vez que se coge el producto en su etapa de maduración final y se lo realiza de la siguiente manera:

Se cosecha una vez que está maduro, se lo ubica dentro de un espacio que tenga poca luz, no posea humedad, se lo va colocando uno encima de otro, tratando de formar una pirámide.

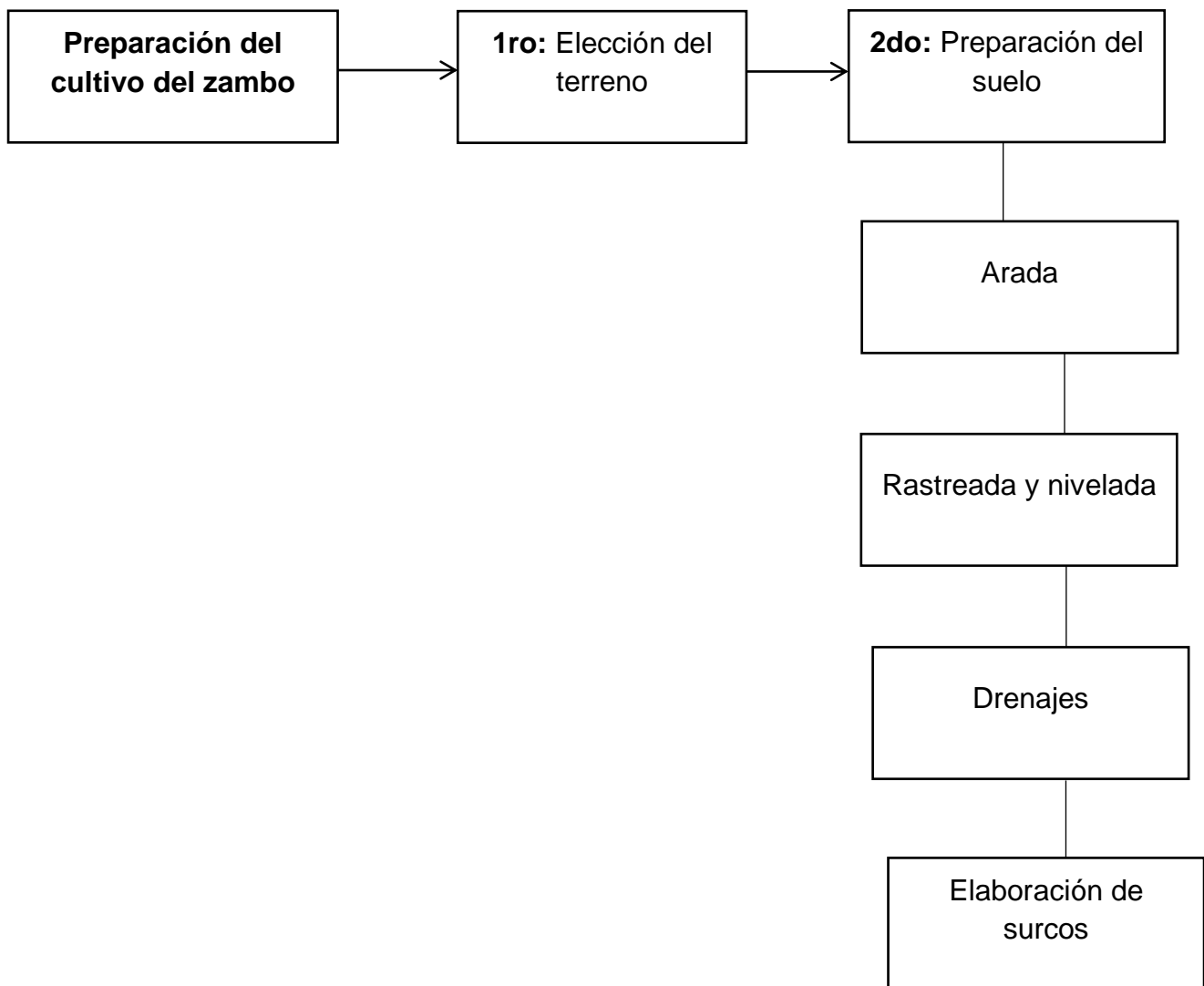
2.2.8 Tiempo de conservación.

El tiempo de conservación dependerá si está o no procesado, si no está procesado y sigue su fruto completamente entero, puede durar hasta dos años,

pero si se lo conserva de la manera antes explicada, si se lo procesa o se le da un nuevo uso, dependerá de tratamiento dado, por ejemplo si se realiza una preparación gastronómica su consumo debe ser inmediato, ya que al estar compuesto con otros productos, acorta su tiempo de vida, un ejemplo de esto es la fanesca, que al estar compuesta por maní empieza a fermentarse con el calor; otra manera es cuando se lo procesa,, dependerá de los tratamientos químicos que se les da.

2.2.9 Preparación del suelo para el cultivo del zambo.

En el siguiente organigrama se muestra los pasos específicos que se debe seguir para el cultivo del zambo, esta información fue recopilado del Manual técnico de producción orgánica de cultivos andinos, realizado por el Ministerio de Agricultura, acuacultura, ganadería y pesca.



Organigrama Nro. 01. Preparación del cultivo del zambo. Fuente. Manual técnico de cultivos andinos.

2.2.10 Plagas de los sembríos de zambo.

Las plagas dentro de los sembríos, son puntos clave e importantes ya que si no se los reconoce de forma inmediata estas plagas pueden terminar destruyendo todos los sembríos, es por eso que a continuación se enumeran las principales

enfermedades del zambo, esta información fue tomada del Manual Técnico de Producción Orgánica de Cultivos Andinos.

Plagas del zambo			
Nombre de la plaga	Sitio donde se aloja	Descripción de la plaga	Productos químicos Tratamiento
Arañita roja	Se sitúan en las hojas	<p>* Causa decoloración en las hojas, estas se vuelven amarillentas, siendo estos los primeros síntomas, de que la plaga ya está atacando la planta.</p> <p>* Se produce esta enfermedad cuando el cultivo se encuentra situado a temperaturas con un calor excesivo y cuando existe escases de humedad</p>	Producto químico: azufre sincronizado, en dosis de 2 gramos por cada litro de agua por 8 días
Mosca blanca	Proliferan en las hojas y en el fruto	<p>* Los daños son causados por la plaga que se puede presentar de dos formas; como larva y en gusano adulto, estos forman una costra de color negro en las hojas y en el fruto lo que retarda el crecimiento y desarrollo óptimo de la planta en general. Además cuando están en estado adulto, estos absorben a savia de las hojas.</p>	La solución para controlar esta plaga es con una solución de jabón negro, esta se disuelve en 1 litro de agua por cada 10 gramos del producto antes mencionado, estas aplicaciones se deben hacer de seis a ocho días.
Pulgón	esta plaga se sitúa en la parte baja de las hojas	La causa para que aparezca esta plaga es cuando, existen grandes épocas de sequía, al darse esto esta plaga se expande por toda la planta formando grandes colonias	El producto químico que se utiliza para controlar la plaga ya si evitar que deteriore más a la planta es aplicarle una solución de extracto de ajo-ají; por cada litro de agua se se aplica 7cc del producto antes mencionado.
Trips	Se los encuentra principalmente en las hojas, frutos y flores siendo la ultima el lugar donde se sitúan con mayor	Estas aparecen en forma de larvas que ponen sus huevecillos en los tejidos de las flores principalmente, esta plaga aparece principalmente cuando no hay humedad suficiente y cuando no se fumiga a la planta dejando un aspecto plateado el lugar el cual	Es necesario aplicar extracto de ajo-ajupara poder controlarlo y evitar que dañe toda la planta esta solución se aplica de la siguiente manera por cada litro de agua se agrega 5cc del producto químico antes mencionado.

	frecuencia.	ha sido afectado.	
Minadores de hoja	Afecta solamente a las hojas	Se reproducen cuando las hembras ponen sus huevecillos en las hojas, estos a su vez empiezan alimentarse de estas logrando así su deterioro, esta plaga causa manchas blancas en toda la hoja después de esto la hoja empieza a secarse.	La solución para combatir este tipo de plaga es la misma que se utiliza para controlar a los Trips, es decir se utiliza el extracto de ajo-aji.
Gusanos	Es una de las plagas que también afectan a las hojas.	Son polillas de hábitos nocturnos que afectan al follaje del producto agrícola, causando que las hojas se empiecen a secar y deteriorarse.	Para su control se aplican el producto químico llamado Dipel, el cual se aplica de la siguiente manera, por cada litro de agua se coloca 2,5 cc de Dipel.
Nematodos	Afecta a la raíz	Cuando esta plaga se presenta, la planta empieza a marchitarse a decolorarse, sus hojas se vuelven de un color amarillento, estos son los síntomas que se debe tomar encuenta para observar si la planta está con la plaga	A esta plaga se la combate con abono orgánico, se debe ubicar en los sembríos para que así las raíces y el suelo donde se encuentra el producto agrícola absorba nuevos nutrientes y combata la plaga.

Cuadro Nro. 03. Plagas del zambo. Fuente: Manual Técnico de producción orgánica de cultivos andinos, S/A

2.2.11 Época de producción del zambo.

Es necesario conocer en que fechas exactamente el zambo aparece, por así decirlo, a continuación se presenta un cuadro en el cual se muestra, los meses en que florece la planta, la información que será utilizada para mostrar el florecimiento del zambo, fue otorgada por las siguientes personas:

- Sra. Susana Guatemal.
- Sra. Hilda

Cuadro en el que se muestra meses de producción del zambo.

Febrero				Marzo				Abril			
semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4
Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red

Cuadro Nro.3. Meses de producción del zambo. Fuente: Paillacho Gabriela. Ecuador, 2015

Cabe mencionar que el cuadro que se presenta, son de los meses de producción del zambo que se da en Semana Santa, fue realizado a través del trabajo de campo, así se pudo presentar el cuadro propuesto.

En el mes de Febrero exactamente en las tres últimas semanas, empieza a florecer la planta, muestra solamente las hojas, el tallo y empieza aparecer la flor, en la última semana de Febrero, entrando a las dos primeras semanas de Marzo, empieza a aparecer los primeros frutos, que miden exactamente de 10 cm. A partir

de la última semana de Marzo los frutos han crecido, sobre pasan la medida inicial, se puede decir que hasta la segunda semana de Abril se cosechan los frutos. Finalmente como conclusión se puede decir que entre el Mes de Marzo y Abril, se distingue los frutos tiernos y maduros los cuales se pueden cosechar, para las diferentes preparaciones culinarias.

2.2.12 Superficie del zambo sembrada por hectáreas en las provincias que se cultiva el zambo, según el inec (Censo Nacional Agropecuario)

En el siguiente cuadro se muestra estadísticamente la superficie sembrada del zambo, tomando en cuenta que se presentara solo las provincias donde se produce el cultivo en mayor cantidad.

LOJA.

TABLA 22. SUPERFICIE SEMBRADA EN HECTÁREAS POR VARIEDAD DE SEMILLA Y PRÁCTICA DE CULTIVO, SEGÚN CULTIVOS TRANSITORIOS

CULTIVOS TRANSITORIOS		VARIEDAD DE SEMILLA			PRÁCTICA DE CULTIVO		
		Común	Mejorada	Certificada	Riego	Aplicación de fertilizantes	Aplicación de fitosanitarios
Zambo	Solo	24	.	.	*	.	.
	Asociado	249	.	.	28	24	*
Zanahoria amarilla	Solo	97	22	32	113	97	18
	Asociado	*	*	*	33	*	*
Zapallo	Solo	*	.	.	*	*	*
	Asociado	88	.	.	*	*	32
Otros transitorios	Solo	303	57	65	235	261	112
	Asociado	109	30	52	96	101	77

* Dato oculto en salvaguarda de la confidencialidad individual y confiabilidad estadísticas

III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO-DATOS Loja _____ ECUADOR
INEC-MAG-SICA

Cuadro Nro.4. Superficie sembrada por hectáreas en la provincia de Loja. Fuente: INEC. Ecuador, 2015

AZUAY.



AZUAY



TABLA 18. NÚMERO DE UPAs POR TAMAÑOS Y SUPERFICIE SEMBRADA, SEGÚN CULTIVOS TRANSITORIOS SOLOS (MONOCULTIVOS)

CULTIVOS TRANSITORIOS SOLOS (MONOCULTIVOS)	TOTAL	TAMAÑOS DE UPA										
		Menos de 1 hectárea	De 1 hasta menos de 2 has.	De 2 hasta menos de 3 has.	De 3 hasta menos de 5 has.	De 5 hasta menos de 10 has.	De 10 hasta menos de 20 has.	De 20 hasta menos de 50 has.	De 50 hasta menos de 100 has.	De 100 hasta menos de 200 has.	De 200 hectáreas y más	
Yuca	UPAs	186	7	18	11	38	31	41	12	24	4	.
	Hectáreas	63	*	*	*	*	*	*	*	*	*	.
Zambo	UPAs	52	16	18	12	.	*	.	*	.	.	.
	Hectáreas	*	*	*	*	.	*	.	*	.	.	.
Zanahoria amarilla	UPAs	491	309	50	54	36	7	*	17	13	*	.
	Hectáreas	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*	.
Zapallo	UPAs	11	*	.	*
	Hectáreas	*	*	.	*
Otros transitorios	UPAs	1.930	1.189	262	99	67	122	118	39	25	5	3
	Hectáreas	221	45	27	*	*	25	87	*	*	*	*

* Dato oculto en salvaguarda de la confidencialidad individual y confiabilidad estadísticas

III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO-DATOS Azuay _____ ECUADOR

INEC-MAG-SICA

Yuca	UPAs	186	7	18	11	38	31	41	12	24	4	.
	Hectáreas	63	*	*	*	*	*	*	*	*	*	.
Zambo	UPAs	52	16	18	12	.	*	.	*	.	.	.
	Hectáreas	*	*	*	*	.	*	.	*	.	.	.
Zanahoria amarilla	UPAs	491	309	50	54	36	7	*	17	13	*	.
	Hectáreas	25	*	*	*	*	*	*	*	*	*	.
Zapallo	UPAs	11	*	.	*
	Hectáreas	*	*	.	*
Otros transitorios	UPAs	1.930	1.189	262	99	67	122	118	39	25	5	3
	Hectáreas	221	45	27	*	*	25	87	*	*	*	*

* Dato oculto en salvaguarda de la confidencialidad individual y confiabilidad estadísticas

III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO-DATOS Azuay _____ ECUADOR

INEC-MAG-SICA

Cuadro Nro.5. Superficie sembrada por hectáreas en la provincia de Azuay. Fuente: INEC. Ecuador, 2015

2.2.13 Especificación mediante un cuadro sobre el zambo y a que familia pertenece dentro de los productos agrícolas.

ESPECIES DE HORTALIZAS	Czo	ZAMBO	CULTIVO ANUAL. LA CUCURBITA FICIFOLIA ES UNA ESPECIE BOTANICA DE PLANTA CON FLOR DE LA FAMILIA DE LAS CUCURBITACEAS, CULTIVADA EN TODO EL MUNDO PARA SU USO EN GASTRONOMIA. <i>CUCURBITA FICIFOLIA SP.</i>
	Cza	ZANAHORIA AMARILLA	CULTIVO ANUAL. ES UNA HORTALIZA QUE PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS UMBELIFERAS, TAMBIEN DENOMINADAS APIACEAS, Y CONSIDERADA LA ESPECIE MAS IMPORTANTE Y DE MAYOR CONSUMO DENTRO DE ESTA FAMILIA. <i>DAUCUS CAROTA SP.</i>
	Czp	ZAPALLO	CULTIVO ANUAL. ES UNA PLANTA HERBACEA ANUAL ESPONTANEA CULTIVADA POR SU FRUTO, HOJA, FLOR Y SEMILLA. <i>CUCURBITA MAXIMA SP.</i>
	Czi	ZUCCHINI	CULTIVO ANUAL. ES UNA PLANTA HERBACEA ANUAL DE LA FAMILIA DE LAS CUCURBITACEAS, ORIUNDA DE AMERICA, CUYO FRUTO SE EMPLEA COMO ALIMENTO. <i>CUCURBITA PEPO SP.</i>
	Ces	ESPARRAGO	CULTIVO SEMIPERMANENTE. DE LOS BROTES JOVENES DE LA PLANTA SE OBTIENEN LAS VERDURAS COMESTIBLES. <i>ASPARAGUS OFICINALIS SP.</i>

Cuadro Nro. 06. Familia pertenece dentro de los productos agrícolas. Fuente. Inen

2.2.14 Nombres del zambo a nivel mundial.

El zambo es una planta común entre los países que poseen un clima frío y estable, por este motivo el producto antes mencionado posee otros nombres, con los cuales se pueden encontrar, estos nombres son:

Argentina: alcayota (en Mendoza, San Luis y San Juan) o cayote (en Jujuy, Salta y Tucumán), Bolivia: blanca, lacayote, Brasil: gila-caiota, Chile: alcayota, Colombia: victoria, Costa Rica: chiverre, Cuba: calabaza china, Honduras: chiverro, Ecuador: zambo, El Salvador: chilacayote, España: cidra cayote, cidra, calabaza de sidra, pantana (en Canarias)., Guatemala: ayote, chilacayote, cidracayote, México: chilacayote, chilaca, kan, Perú: calabaza, blanca, lacayote, Chiclayo, Portugal: chila, chila-caiota, Náhuatl: tzilicayotli (/chili-kaiotli/), Venezuela: zapayo cabello de ángel. (wikipedia, 09/02/2015)

2.2.15 Costos de producción del zambo y zapallo.

El presente cuadro que se presenta, fue tomado del Manual Técnico para la producción orgánica de cultivos andinos, realizado por el Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca del Ecuador, este cuadro muestra los costos y gastos que se necesitan para la producción del zambo, para que así sea un producto de excelente calidad.

RUBROS	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO en dólares	VALOR TOTAL en dólares
A. COSTOS DIRECTOS				
13. PREPARACIÓN DEL SUELO				
Maquinaria y equipos				
• Arada,	hora/tractor	2	12.00	24.00
• Rastrada	hora/tractor	1	12.00	12.00
Subtotal				36.00
2. MANO DE OBRA				
• Aplicación de abono	jornal	2	10	20.00
• Aplicación de fitosanitarios	Jornal	2	10	20.00
• Siembra	jornal	2	10	20.00
• Deshierba/Aporque	jornal	15	10	150.00
• Cosecha	jornal	5	10	50.00
• Manipuleo	jornal	2	10	20.00
Subtotal				280.00
3. INSUMOS				
Semilla:	kg-libras	6-13	25-11.37	150.00
Abonos orgánicos				

• Compost	TM	2	70.00	140.00
Fertilizantes minerales				
• Roca fosfórica	kg	150	0.18	27.00
• Sulpomag	kg	150	0.83	124.50
Fitoestimulantes				
• Biol	litro	50	0.50	25.00
• Abono de frutas	litro	20	0.50	10.00
Insecticidas				
• New BT (Bt)	kg	1	30.00	30.00
Subtotal				506.50
Total Costos Directos				822.50
B. COSTOS INDIRECTOS				
G. Administrativos				
	% C/ D	3		24.67
Gastos financieros				
	%/ año CD	10		82.25
Subtotal				106.92
COSTOS TOTALES				929.42

* 15 000 kg de zapallo/ zambo (330 qq)

Cuadro Nro.07. Costos de producción del zambo. Fuente: Manual técnico de producción orgánica de cultivos andinos. Quito. Pg. 189. Manuel B.

2.3 Valor nutricional del zambo

El Ecuador es un país diverso, en el cual se puede encontrar diferentes productos agrícolas que son de utilidad dentro de la gastronomía ecuatoriana, en algunas ocasiones también tiene otros usos, para salud, para belleza y para alimentación. Pero la utilización del zambo en el Ecuador es casi nula, ya que como es un producto que se da por temporada, no tiene mayor utilización, solo resalta en fechas específicas.

Pero existen personas del campo que lo utilizan de la siguiente manera.

Información obtenida por agricultores del barrio de Chinangachi, perteneciente a la parroquia de Yaruqui.

- Para la alimentación de los cerdos, pero siempre y cuando no este caliente, ya que esto generara una hinchazón en el estómago del cerdo, produciendo fuertes fiebres y si no es tratado a tiempo la muerte.
- También para el ganado vacuno, cuando este presenta síntomas de tener fiebre, que al combinarlo con güitig y licuarlo con el zambo genera una bebida refrescante.

2.3.1 Nutrientes del zambo.

En los siguientes cuadros se presenta el valor nutricional que posee según su tiempo de maduración.

2.3.1. 1 Zambo maduro

Este fruto se encuentra en la última etapa de maduración, una vez que empieza a madurar, empieza descomponerse automáticamente, por lo que es recomendable cosecharlo y utilizarlo, generalmente este tipo de zambo es más recomendable para preparaciones de dulce, se diferencia del zambo maduro por las siguientes características organolépticas:

- Su fruto tiene un tamaño de aproximadamente 30 cm de largo.
- Su color cambia, es verde claro pero le empiezan a salir unas franjas largas de color blanco, esta característica aparece cuando el zambo está en su etapa final de maduración.



Imagen Nro.06. Zambo maduro. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

2.3.1.2 Zambo Tierno.

Es muy importante mencionar que se puede diferenciar el zambo tierno, del zambo maduro ya que el zambo tierno posee las siguientes características:

- Su tamaño varía entre los 10 y 15 cm de largo.
- Su pulpa es más jugosa ya que todavía no está en su proceso completo de maduración.
- Su color es verde claro con unas pequeñas rayas verdes oscuras.
- Es más suave al momento de procesarlo.



Imagen Nro.05. Fruto. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia

En la primera foto se muestra el zambo tierno: el cual se lo cosecha en una etapa temprana, la cual es aproximadamente de dos meses a partir de que la planta empieza a dar frutos. Por cada 100 gr de producto.

2.4. 1 Cuadros donde se especifica el valor nutricional del zambo.

Zambo Maduro.

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE																
No Orden	Nombre	Humedad	Calorias	Proteinas	Grasa	Carbohidratos		Ceniza mg	Calcio mg	Fosforo mg	Hierro mg	Caroteno (vitamina A) mcg	Tiamina (vitamina B1) mg	Riboflav mg	Niacina (vitamina B3) mg	Acido Absorbico mg
						TOTAL	Fibra gr									vitamina C
1	zambo maduro	91,40	31,00	0,20	7,50	7,50	0,60	0,40	21,00	6,00	0,50	0,00	0,00	0,02	0,22	4,00

Cuadro Nro.08. Nutrientes del zambo maduro. Fuente: SEN. Quito. Pg. 5. Bertha Nieto.

Zambo Tierno.

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE																
No Orden	Nombre	Humedad	Calorias	Proteinas	Grasa	Carbohidratos		Ceniza mg	Calcio mg	Fosforo mg	Hierro mg	Caroteno (vitamina A) mcg	Tiamina (vitamina B1) mg	Riboflav mg	Niacina (vitamina B3) mg	Acido Absorbico mg
						TOTAL	Fibra gr									vitamina C
1	zambo tierno	89,50	36,00	0,70	9,30	9,30	0,50	0,40	13,00	22,00	0,70	0,46	0,05	0,02	0,31	24,00

Cuadro Nro.09. Nutrientes del zambo tierno. Fuente: SEN. Quito. Pg. 5. Bertha Nieto.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.

3.1 Metodología.

La metodología de la investigación básicamente es un conjunto de procesos que determinan las herramientas utilizadas para el desarrollo del proyecto de investigación. A continuación se detallan las herramientas que fueron utilizadas para el correcto desarrollo del proyecto.

3.1.1 Metodología cualitativa.

En este tipo de proceso incluye las siguientes herramientas:

3.2 TECNICAS

3.2.1 Encuesta. (Anexo 1)

Las encuestas ayudaran al presente trabajo en obtener una diversidad de respuestas sobre si conoce el zambo o no, sobre las preparaciones gastronómicas que se pueden realizar con este producto agrícola, siendo aplicables a un diferido grupo de personas, que no necesitan tener conocimientos científicos sobre el zambo.

3.2.2 Entrevistas. (Anexo 2)

Las entrevistas tienden aplicarse a personas especializadas o que poseen conocimientos sobre un determinado tema, en este caso es el zambo, la cual fue aplicada a un profesional de gastronomía que compartirá los conocimientos que

posee, sobre el zambo logrando así recopilara mayor información acerca del producto antes mencionado.

3.2.3 Recetario

El presentar un recetario también es una técnica utilizada para poder evidenciar los resultados que se desea obtener a lo largo de la presente investigación y que finalmente se mostrara cuando se demuestren los resultados obtenidos.

3.2.3.1 Receta estándar.

La receta estándar es sin lugar a dudas una técnica adecuada, ya que esta sirve para mostrar de una forma adecuada y ordenada las recetas que comprenderán el recetario y además presentara las debidas especificaciones para que las recetas propuestas sean de fácil comprensión.

CAPITULO IV

4.1 RESULTADOS E INTERPRETACIÓN.

Para obtener información sobre los gustos y preferencias del zambo en el Ecuador, se debe segmentar o escoger la población en la cual se van a realizar las encuestas, para obtener una información clara de lo que generalmente piensan las personas encuestadas.

El lugar en el cual se va a realizar las encuestas es, la parroquia de Yaruqui, que se encuentra en el Distrito Metropolitano de Quito.

4.1.1 Fórmula para determinar el número de muestras (encuestas).

La encuesta es realizada a personas de la parroquia de Yaruqui, según el censo Ecuatoriano 2010, es de 2239199. Personas en este rango.

Para obtener el tamaño de la muestra, se realizó la siguiente formula:

Fórmula.

$$n = \frac{N o^2 z^2}{(N-1)e^2 + o^2 z^2}$$

Significado de la fórmula.

N: Tamaño de la muestra o universo.

Z: Nivel de confianza.

O: Desviación estándar de la población.

He: Limite aceptable de error de muestra.

Datos.

N: 2239199.

Z: 90%, 1,65

O: 0,5.

E: 5%.

Solución:

$$n = \frac{2239199 \times 0,25 \times 2,72}{(2239199-1) \times 0,0025 + 0,25 \times 2,72}$$

$$n = \frac{1522655,32}{15227,2364}$$

$$n = 100.$$

4.1.2 Resultados de las encuestas. (100)

En las presentes encuestas, se evidencia el resultado del tercer objetivo específico, que se trata de los gustos y preferencias del consumo del zambo y así determinar el uso personal que se le da. A continuación se presentan los resultados generales de la encuesta y las gráficas correspondientes.

PREGUNTA 1.

¿Usted conoce el zambo?

Tabla Nro.01. Resultados de la pregunta Nro. 1. Fuente: personas encuestadas

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	54	54%
no	46	46%
Total	100	100%

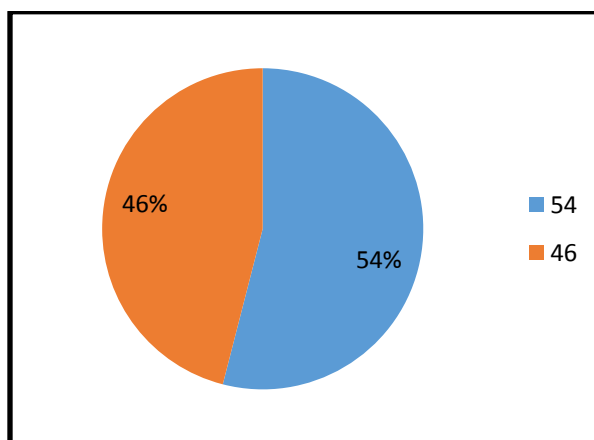


Gráfico Nro.1. Porcentaje de conocimiento del zambo. Fuente personas encuestadas.

El 54% de las personas encuestadas determina que conocen al zambo, lo que determina que saben sobre la existencia de dicha planta.

Pero el 46% determina que no lo conocen, lo que determina que no existe una correcta difusión de la información sobre el zambo.

PREGUNTA 2

¿Cree usted que existen variedades de zambo?

Tabla Nro.02. Resultados de la pregunta Nro. 2. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	23	23%
no	47	47%
sin contestar	30	30%
Total	100	100%

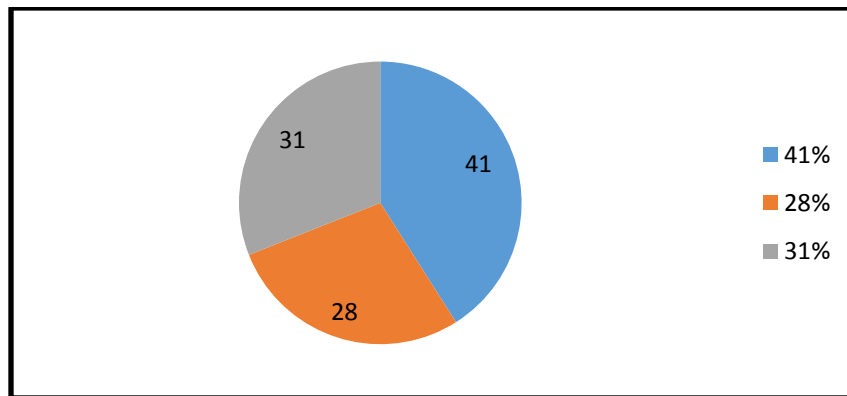


Gráfico Nro.2. Porcentaje de conocimiento sobre otras variedades del zambo. Fuente personas encuestadas.

El 47% determina que no conoce sobre la existencia de otras variedades de zambo, esto sucede porque no tiene una correcta difusión sobre la existencia del zambo.

El 30% optó por dejarla pregunta en blanco, lo que determina que no tienen tanta importancia en responder

El 23% determina que si hay otra variedad de zambo, ya que el lugar donde se realizó las encuestas, conocen el zambo.

PREGUNTA 3

¿Usted cree que el zambo sirve para la alimentación de los animales domésticos, (ganado vacuno y porcino)?

Tabla Nro.03. Resultados de la pregunta Nro. 3. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	20	20%
no	58	58%
sin contestar	22	22%
Total	100	100%

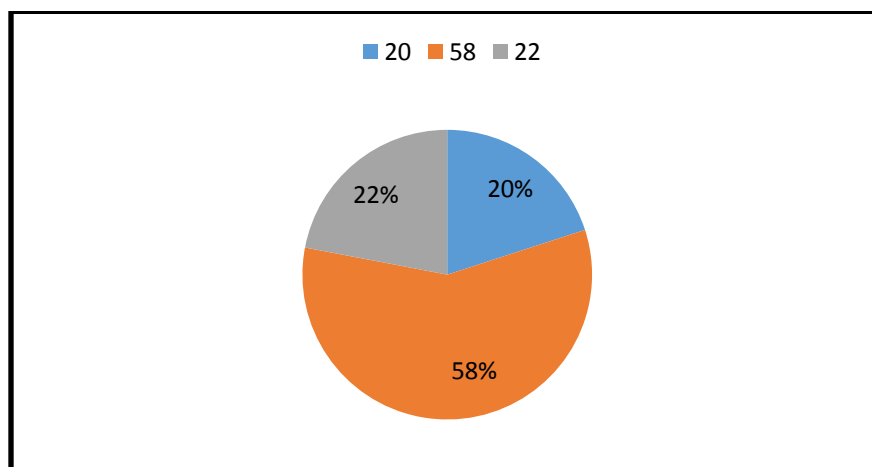


Gráfico Nro.3. Porcentaje de conocimiento sobre utilizar el zambo como alimento para animales domésticos. Fuente personas encuestadas.

El 20% de las personas encuestadas determina que se utilizan al zambo en la alimentación de los animales domésticos, ya que es un producto que sirve como refrescante.

El 58% determina que no utiliza el zambo en la alimentación de los animales domésticos, ya que en este lugar se encuentra ubicado el nuevo aeropuerto de Quito, esto tiene como consecuencia la aglomeración de personas y esto genera el desconocimiento de productos tales como el zambo.

El 22% no contestaron las preguntas, ya que no conocen al zambo.

PREGUNTA 4

¿Alguna vez le ha sido proporcionada información sobre el zambo?

Tabla Nro.04. Resultados de la pregunta Nro. 4. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	29	29%
no	31	31%
sin contestar	40	40%
Total	100	100%

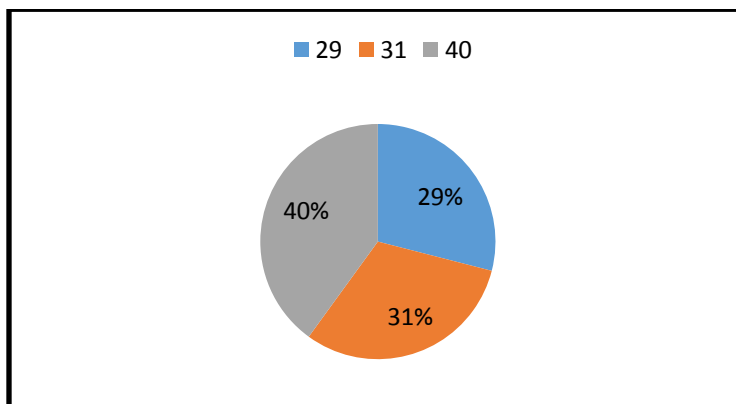


Grafico Nro.4. Porcentaje de conocimiento sobre la proporción de información sobre el zambo.

Fuente personas encuestadas.

El 31% determina no se le ha proporcionado información sobre el ambo como producto agrícola, ya que no están utilizada porque se produce por temporadas y existe una escasez de preparaciones.

El 29% de las personas encuestadas determina que si le ha sido proporcionado información sobre el zambo, lo que resulta no tan desconocido para la población de Yaruqui.

El 40% no contesto nada.

PREGUNTA 5

¿Conoce preparaciones que se realicen con el zambo?

Tabla Nro.05. Resultados de la pregunta Nro. 5. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	46	46%
no	45	45%
sin contestar	9	9%
Total	100	100%

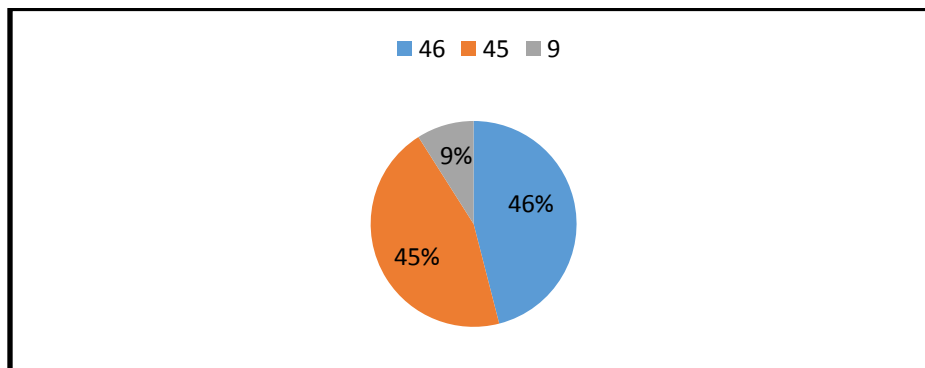


Grafico Nro.5. Porcentaje de conocimiento sobre las preparaciones que se realicen con el zambo.

Fuente personas encuestadas.

El 46% de las personas encuestadas determina que si conocen preparaciones realizadas con el ambo, pero las más comunes, realizadas en fechas específicas.

El 45% no contesto las preguntas ya que ese porcentaje representa las personas que no conocen el zambo.

El 9% no contesto nada, ya sé que no le interesa el tema o porque no sabe de qué producto se trata.

PREGUNTA 6

¿En qué preparaciones lo utiliza?

Tabla Nro.06. Resultados de la pregunta Nro. 6. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
sopas	33	33%
dulces	12	12%
postres	2	2%
otros	8	8%
sin contestar	45	45%
Total	100	100%

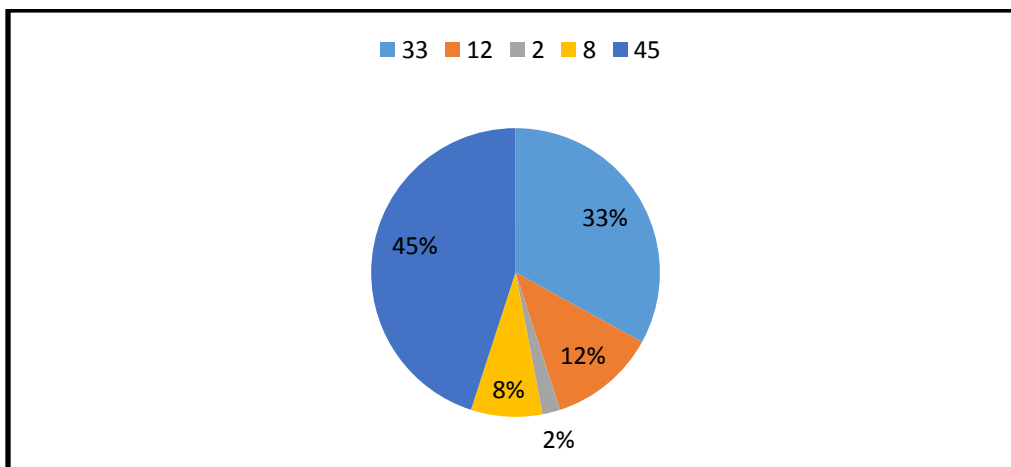


Grafico Nro.6. Porcentaje de conocimiento sobre las preparaciones en las cuales se utiliza el zambo. Fuente personas encuestadas.

El 33% de las personas que fueron encuestadas determina que si lo utilizan al zambo en sopas, ya que esta es la manera más común de consumo.

El 2% determina que también lo realizan en postres, ya que en el mes de semana santa, son preparaciones comunes en consumirlas en estas fechas.

El 12% lo utiliza en preparaciones de dulces, como puede ser el zambo de leche con dulce, entre otras.

El 8% no especifico en que lo utiliza.

El 45% no dio respuesta sobre en que lo utilizan.

PREGUNTA 7

¿Alguna vez ha realizado postres o algunas preparaciones diferentes utilizando el zambo?

Tabla Nro.07. Resultados de la pregunta Nro. 7. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	11	11%
no	57	57%
sin contestar	32	32%
Total	100	100%

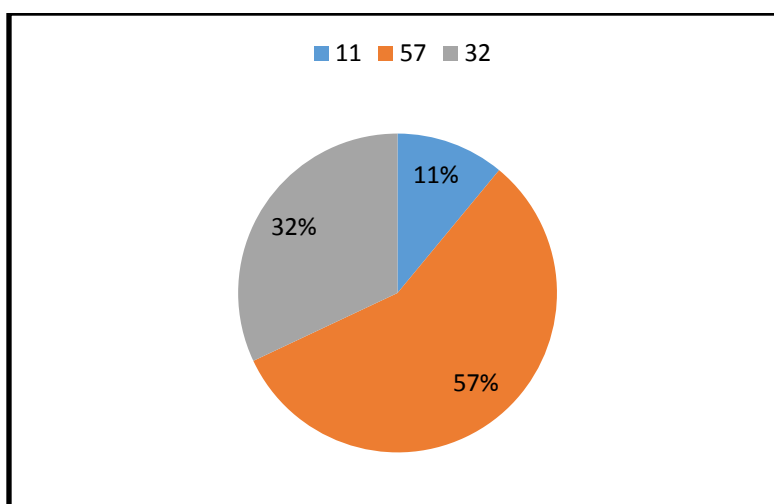


Grafico Nro.7. Porcentaje de conocimiento sobre diferentes preparaciones utilizando el zambo.

Fuente personas encuestadas.

El 57% de las personas encuestadas determina que no conocen otras preparaciones el zambo y que solo conocen las que comúnmente se preparan.

El 32% no contestó las preguntas ya que no conocen al zambo, como un producto versátil para la utilización en otras preparaciones.

El 11% determina el desconocimiento del zambo y por ende no tienen otras utilidades gastronómicas.

PREGUNTA 8

¿Le gustaría a usted a participar en actividades que le proporcionen nueva información sobre diferentes preparaciones del zambo?

Tabla Nro.08. Resultados de la pregunta Nro. 8. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	70	70%
no	20	20%
sin contestar	10	10%
Total	100	100%

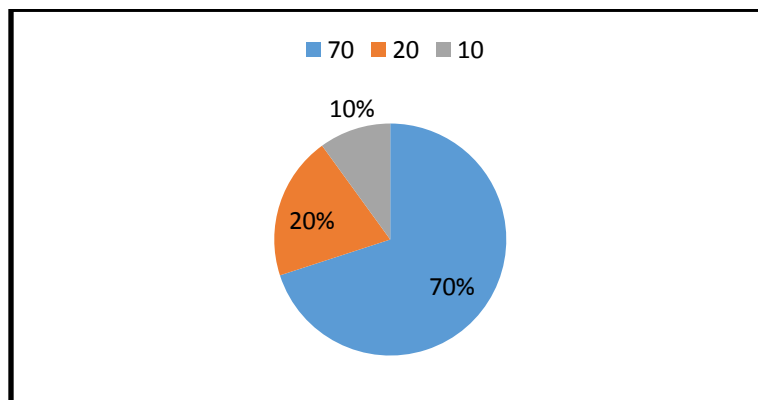


Gráfico Nro.8. Porcentaje de conocimiento sobre actividades que proporcionen nueva información del zambo. Fuente personas encuestadas.

El 70% determina que si estarían en la posibilidad de participar en actividades que le generen información respecto al zambo y que tendrá el efecto de poder preparar nuevas creaciones gastronómicas.

El 20% no contesto ya que el resultado de esta pregunta, es porque en la primera pregunta respondieron que no conocían al zambo.

El 10% opto por no contestar nada ya que no es de su interés o porque no le llama la atención la pregunta realizada.

PREGUNTA 9

¿Se vería en la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando el zambo?

Tabla Nro.09. Resultados de la pregunta Nro. 9. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	25	25%
no	57	57%
sin contestar	18	18%
Total	100	100%

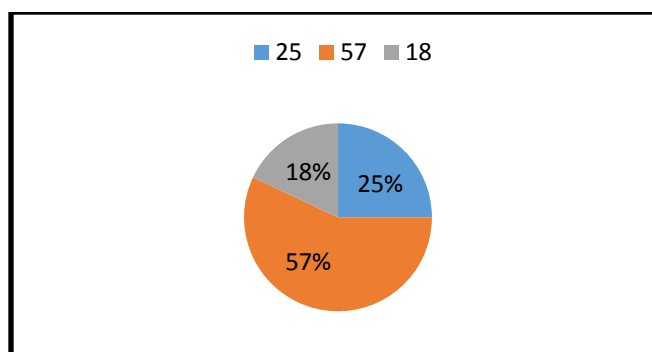


Gráfico Nro.9. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando el zambo. Fuente personas encuestadas.

EL 57% de las personas encuestadas no se verían en la capacidad de proponer nuevas recetas ya que no conocen al zambo o simplemente no les interesa.

El 25% de las personas encuestadas determino que si estarían en la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando al zambo como producto principal.

El 18% no contesto.

PREGUNTA 10

¿Estaría dispuesto a compartir las recetas que usted tenga conocimiento, con otras personas?

Tabla Nro.10. Resultados de la pregunta Nro. 10. Fuente: personas encuestadas.

Opción de respuesta	# de personas encuestadas	% de encuestas
si	41	41%
no	28	28%
sin contestar	31	31%
Total	100	100%

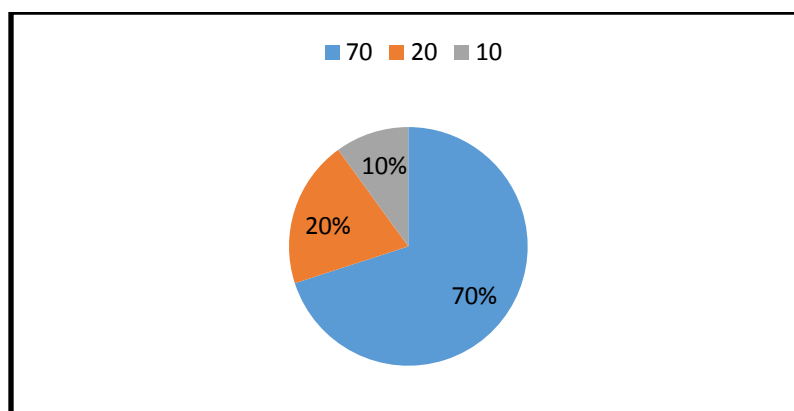


Gráfico Nro.10. Porcentaje de conocimiento sobre la capacidad de compartir nuevas recetas con otras personas. Fuente personas encuestadas.

El 41% de las personas encuestadas si estarían dispuestas a compartir las recetas realizadas con el zambo, ya que esto le proporcionaría más información sobre el producto agrícola, con diferentes maneras de pensar de las personas.

El 28% determina que no compartirían sus recetas con otras personas.

Finalmente un 31% no contesto.

4.1.3 Entrevista.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.



Entrevista.

Por favor responder con mucha sinceridad, ya que los resultados servirán para mejorar la calidad del trabajo. La información que proporcione se la tratará con confidencialidad y de una manera adecuada.

Fecha:	14/05/2015
Encuestador:	
Inicio:	10:50
Finalización:	11:05
Nombre:	Esteban Tapia
Lugar donde labora:	Ministerio de Cultura y Patrimonio

1. **¿Conoce el zambo**

SI...X.... NO.....

2. **¿Tiene conocimientos sobre el zambo en el Ecuador?, puede redactar un párrafo sobre la información que usted cree pertinente.**

Es una planta rastrera, que produce todo el año. Muy versátil en cocina, se puede preparar dulces, sopas, salsas y guarniciones. Culturalmente muy apreciada por comunidades indígenas en las que la salsa de “pepa” es un elemento básico de su alimentación conjuntamente con papas y berros constituye un alimento común. En el sur del país muchas veces reemplaza al maní.

3. **¿Conoce el valor alimenticio del zambo y que aplicación mediante este valor se lo puede dar dentro de la cocina ecuatoriana?**

Depende de que parte de la planta se utilice, las pepas de zambo contienen grasa y generalmente aporta fibra, minerales y vitaminas. Es parte fundamental de la alimentación de comunidades andinas y empleado en la dulcería y platos tradicionales al sur del país.

4. ¿Según su opinión, el zambo es adecuado, para una dieta?

Dependería de qué tipo de dieta? Personas que tienen alergia al maní encuentran en la pepa de zambo un sustituto que además de nutritivo tiene muy buen sabor.

5. ¿Ha consumido el zambo?

SI...X....

NO.....

6. ¿Puede mencionar 5 propiedades nutricionales del zambo?

- 1 Pepas: grasas
- 2 Fibra
- 3 Minerales
- 4 Vitaminas
- 5 Agua

7. ¿Usted ha utilizado el zambo en preparaciones gastronómicas propias?

Si, en salsas, sopas y postres.

8. ¿El consumo del zambo beneficia al cuerpo, hablando nutricionalmente?

Por supuesto, por las propiedades indicadas en la pregunta 6

9. ¿Usted cree que el zambo, puede ser un potencializador para ampliar la gastronomía ecuatoriana?

Ya existe su consumo en la gastronomía ecuatoriana, al ser un ingrediente muy versátil puede prestarse para el desarrollo de cocina de autor, pero considero que es muy importante investigar sobre las propiedades nutricionales y el valor cultural que tiene actualmente en muchas de nuestras cocinas.

Análisis entrevista: Nro. 01


Como conclusión de la entrevista, realizada al Chef Esteban Tapia se determinó que: el aporte nutricional del zambo dependerá de que parte del zambo se utilice y que para el aporte gastronómico se debe desarrollar como cocina de autor, se debe obtener un mayor nivel de conocimiento sobre los aspectos generales para así ver como se lo puede complementar y lograr una mayor difusión.

4.2 RECETARIO.

En el presente recetario se mostrara, las diferentes preparaciones gastronómicas que se realizaron a base del zambo que complementándolo con otros productos, resulto platos deliciosos y exquisitos, que se presentara al público, logrando que conozcan más preparaciones sobre este producto agrícola.

La propuesta gastronómica se la realizo con diferentes finalidades, que permitirán mejorar la calidad del trabajo y utilizar la información recopilada, las finalidades son las siguientes:

- Determinar que el zambo es versátil para poder utilizarlo.
- Transformar el zambo en diferentes preparaciones gastronómicas.
- Aportar con preparaciones gastronómicas diferentes con la utilización zambo y combinando otros productos, estableciendo recetas de autor

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		entrada		
Nombre de Receta:		Res apanada con zambo		
Nivel de Dificultad:		medio		
Tiempo de cocción:		45 minutos	Nro. porciones:	6
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	pepas de zambo	gr.	500	tostadas y trituradas
2	carnes de res	gr	450	trozos
3	sal	gr.		
4	pimienta	gr		
5	tomillo	gr.		
6	harina	gr.	250	tamizada
7	Huevos.	un	3	batidos
8	aceite para freír	lt	1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
1.- sal, pimentar la carne con la sal, tomillo y la pimienta y reservar.				
2.- En un recipiente colocar las pepas de zambo ya procesadas				
3.- Batir los huevos.				
4.- Primero pasar por la harina los trozos de carne, luego por el huevo y finalmente por las pepas de zambo ya trituradas.				
5.- Freír 70°C por aproximadamente 7 minutos a fuego medio.				

Cuando una persona especializada en gastronomía o que posee conocimientos básicos de cocina, le interesa realizar nuevas preparaciones que capten la atención del cliente, ya sea por su aroma, por sus ingredientes, sabor y calidad o por la manera de presentación. Es por eso que este capítulo se especificara cada uno de los amientos más importantes que conforman las diferentes preparaciones gastronómicas realizadas, es decir que por cada receta o propuesta gastronómica presentada, siempre deben tener antecedentes; saber el origen de cada alimento y porque al reunirlos forman una sola preparación y como resultado se obtiene preparaciones exquisitas.

Res apanada con zambo

Los elementos que componen la presenta le dan un sabor exquisito e inigualable, principalmente tiene un elemento que le da un apanado diferente, en este caso el elemento que le da el apanado son las pepas de zambo, previamente procesadas para que tengan la consistencia que se requiere y cumpla su función.

Sin embargo es de importancia dar una definición de cada uno de los elementos principales que posee la receta antes mencionada, es por eso que a continuación se dar un concepto y se dará las debidas especificaciones.

Apanadura: se refiere a empanar en términos gastronómicos es por eso que se dará una definición de empanar, esto no quiere decir que el nombre va a cambiar.

Empanar: acción de recubrir un alimento con pan rallado para freírlo. (Toboso)

Pero empanar o hacer una Apanadura, también tiene diferentes maneras de cómo hacerlo, entre las principales están: a la milanesa, a la inglesa y a la mantequilla,

logrando con cada elementos que las componen dar resultados diferentes; en este caso el tipo de empanado que se va a utilizar es a la inglesa, a continuación se detalla el proceso de una manera fácil.

Genero que se va a empanar + harina tamizada + huevo batido + pan rallado


Otro elemento que compone a la preparación gastronómica es las carnes de res, que es sin duda una de las más usadas, existe una definición, la cual nos muestra información sobre el producto antes mencionado.

Res: cualquier animal cuadrúpedo de ciertas especies domesticadas como el ganado vacuno, el lanar o de los salvajes como venados, jabalíes, etc. / en muchos países de Iberoamérica se aplica a la carne de vaca. (Toboso)

Un dato importante que menciona Harold McGee, en su libro La cocina y los alimentos, es que la carne magra se compone de tres materiales o nutrientes muy importantes, los cuales son: 75% de agua, 20% de proteína y un 3% de grasa. Otro elemento que conforma este plato son las pepas de zambo que previamente procesadas forman un elemento de Apanadura excelente.

Es por eso que se llega a la conclusión de que si se trabaja de una correcta manera la preparación de la carne, se podrá fácilmente agregar le un nuevo tipo de Apanadura, que en este caso son las pepas de zambo previamente procesadas para poder utilizarlas de una manera adecuada y así se podrá el nombre al plato.

Información nutricional			
Res apanada con zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	436,77	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	279,77	A Caroteno	0,67
Grasa	510,78	B1 Tiamina	9,37
Carbohidratos	13,96	B2 Riboflavina	16,69
Fibra	1,86	C Acido ascórbico	0
		Minerales (mg)	
Humedad	135,56	Calcio	131,15
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	3954,05
		Hierro	21,68
		Ceniza	7,11

Ficha Técnica				
CATEGORÍA:		entrada		
Nombre de Receta:		sopa de zambo		
Nivel de Dificultad:		medio		
Tiempo de cocción:		1 h 30 minutos	Nro. porciones:	8
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	zambo tierno	gr	500	Mirepoix
2	carne de cerdo	gr	350	trozos
3	zanahoria	un	1	
4	cilantro			picado
5	papas	gr	500 gr	
6	ajo	un	2	finamente picado
7	cebolla perla	gr	150	Brunoise
8	aceite	ml	15	para sofreír
9	sal	Al gusto		
10	pimienta			
11	agua			
12	leche	ml	125	fría
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- en una olla realizar el refrito con la zanahoria, cebolla y el cilantro previamente procesados, conjuntamente con la carne de cerdo.</p> <p>2.- una vez que esté listo el refrito, agregar el zambo y dejar cocinar aproximadamente una hora, hasta que el ambo este completamente blando.</p> <p>3.- Agregar a la preparación anterior las papas previamente peladas y en trozos.</p> <p>4.- Finalmente rectificar sabores, se le puede decorar con cilantro picado sobre la preparación.</p>				

Nota: es necesario cocinar la carne de cerdo, al empezar a realizar la receta, ya que si el producto cárnico tiene una deficiente cocción, podrá causar triquinosis, lo que afectara a las funciones del cerebro.

Sopa de zambo

Sin duda alguna el mundo de la gastronomía sin una sopa, no estaría completa, es por eso que en este presente recetario se realizó un tipo de sopa con el zambo, que sin duda alguna hacen una combinación perfecta de sabores, ya que el zambo al ser un producto de origen andino, aun conservando sus aromas y sabores.

Pero es necesario mencionar o definir que es sopa para que así se entienda fácilmente su composición básica, que conjuntamente con otros ingredientes como el zambo darán un sabor inigualable. A continuación se definen algunos conceptos que interviene en la composición de la sopa de zambo.

Sopa: plato culinario compuesto del caldo de la olla, consomé u otro acompañado, de una pasta de fideos, sémola, tapioca o rebanadas de pan, verduras, etc. (Toboso)

Zambo: planta agrícola de origen andino que generalmente se cultiva en países de clima frio, es una hortaliza; generalmente todas sus partes son comestibles.

Cerdo: animal paquidermo de carne grasienta y sonrosada, el cerdo es el animal básico de la industria de la charcutería y su rendimiento es inigualable. (Toboso)

Un dato que es necesario acotar que la carne de cerdo si es un producto exquisito, siempre y cuando se la prepare de una manera correcta, es decir que los tiempos de cocción que se emplean en este tipo de carne deben ser los adecuadas, ya que si la cocción de esta carne es deficiente puede causar triquinosis; la cual es una enfermedad que básicamente afecta a las funciones del cerebro.

Posteriormente los últimos ingredientes pero no menos importantes son aquellos con lo que se puede realizar un refrito previo a la realización de la sopa, logrando que el aroma y el sabor de la sopa de zambo se compacten y dé como resultado una sopa de excelente calidad.

Finalmente se dio este nombre porque cumple con los requisitos previos que necesita para denominarse sopa, como por ejemplo, es un caldo que está acompañado de carne de cerdo que sería el género cárnico, el zambo que vendría hacer la hortaliza, es por eso que se denominó sopa de zambo.

Información nutricional			
Sopa de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	261,29	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	110,03	A Caroteno	0,32
Grasa	96,70	B1 Tiamina	0,88
Carbohidratos	168,61	B2 Riboflavina	0,36
Fibra	1,21	C Ácido ascórbico	103,35
		Minerales (mg)	
Humedad	356,06	Calcio	104,92
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	369,49
		Hierro	4,63
		Ceniza	3,25

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORIA				
Nombre de la receta:		<i>pepitas de zambo</i>		
Nivel de Dificultad:		<i>fácil</i>		
Tiempo de cocción:		<i>20 minutos</i>	<i>Nro. porciones:</i>	<i>Depende a la utilización que se necesite</i>
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	<i>Zambo grande</i>	<i>kl</i>	<i>3</i>	<i>pelados</i>
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- <i>una vez pelado de zambo sacar las semillas con la ayuda de una cuchara.</i></p> <p>2.- <i>Colocar a las semillas en un bol con agua y limpiarlas totalmente de los restos de pulpa.</i></p> <p>3.- <i>una vez que estén sin restos de pulpa, ponerlas a cocinar con sal por 10 minutos a partir de agua hirviendo.</i></p>				

Nota: si el caso de que las pepas se van a utilizar en preparaciones de dulce, no se pondrá sal al momento de cocinarlas.

- Si se desea dar un sabor distinto y diferente se les puede adicionar especias de su gusto.


Pepas de zambo

Sin duda alguna, una de las partes que conforman el zambo son utilizadas para diferentes preparaciones gastronómicas ya que estas tienen un alto contenido de nutrientes que son buenas para el organismo, pero según el Libro Fanescas, dirigido por Carlos Gallardo (UDLA), menciona que al consumirlas combaten las lombrices que se encuentran en nuestro organismo y que sin duda alguna también ayuda a eliminar la retención de líquidos de la persona que lo consume pero sin excesos.

También menciona que ayudan a reducir el colesterol, a reducir la inflamación en casos que se presenta la artritis y cáncer de mama, también funciona como un elemento antioxidante lo que aporta con más defensas y energías para el cuidado de las personas que consumen las pepas de zambo.

Para poder utilizar las pepas se debe procesarlas, para que así no altere las características organolépticas de este producto y si lo consume de la manera natural más posible, pueden prepararse de dos formas sin sal o con sal.

Información nutricional <i>pepitas de zambo</i>			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	720,00	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	10,67	A Caroteno	0,00
Grasa	3,00	B1 Tiamina	0,2
Carbohidratos	20,00	B2 Riboflavina	0,13
Fibra	0,67	C Ácido ascórbico	153,33
		Minerales (mg)	
Humedad	309,00	Calcio	40,00
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	136,67
		Hierro	0,67
		Ceniza	1,33

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		salsa		
Nombre de la receta:		ají de pepas de zambo		
Nivel de dificultad:		fácil		
Tiempo de cocción:		10 minutos	Nro. porciones	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	pepas de zambo	gr	250	tostadas
2	aceite	ml	30	
3	cilantro			picado
4	cebolla perla	gr	50	Brunoise
5	tomate	gr	50	concasse
6	agua	ml	125	
7	sal			
8				
9				
10				
11				
12				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- Licuar las pepas de zambo, previamente tostadas, conjuntamente con el aceite, el agua y la sal.</p> <p>2.- Agregar a la mezcla anterior el cilantro, el tomate y la cebolla, previamente picados.</p> <p>3.- finalmente se debe rectificar el sabor, se puede acompañar con embutidos o picaditas de su preferencia.</p>				

Ají de pepas de zambo.

Sin lugar a dudas la utilización de las pepas de zambo dentro de la gastronomía ecuatoriana, es un punto clave ya que con su correcta combinación con otros componentes, se obtendrá deliciosas preparaciones, un ejemplo de esto es al combinarlo con ají, pero es necesario especificar cada uno de estos elementos, que se lo hará a continuación.

La América del siglo XVI, sin lugar a dudas trabajó el descubrimiento de muchos productos agrícolas, que son utilizados en la actualidad y que tal vez fueron la principal comida de las culturas indígenas que antes habitan lo que es América del Sur especialmente, algunos de estos productos fueron: papas, maíz, tomate, cacao, tabaco, vainilla, ají entre otros. Pero como lo define Raúl Rosero en su investigación el ají es el producto silvestre que más atrajo la atención de los colonos, es por eso que en su investigación define al ají de la siguiente manera:


La palabra *ají* tiene etimología quechua: “*arawak axi*”, que significa “fruto picante”. Los incas (y, probablemente antes de ellos, los manteños, los más grandes mercantes de la Mar del Sur) comercializaron este vegetal llevándolo a Norteamérica, donde los aztecas lo llamaron “*chilli*”. En lo que hoy es Ecuador, los indígenas llamaban al “ají *uchú*”.

Sin lugar a dudas el ají, es exquisito cuando se lo mezcla con pepas de zambo, la composición de estos dos ingredientes, conjuntamente con otros, toma el nombre de ají de pepas de zambo, siendo un tipo de salsa picante de origen Ecuatoriano, porque estos dos ingredientes se originan y desarrollan en el país, ideal para acompañar diferentes preparaciones, como por ejemplo; sopas, apanados de

diferentes tipos de carnes, snacks, en algunos casos se realiza el ají de dulces, es ahí cuando el ají conserva más sus aromas y sabores.

Sin lugar a dudas el mundo de la gastronomía ecuatoriana aun esta gran apogeo, porque aún no se ha descubierto los maravillosos productos que se tiene.

Información nutricional			
<i>Ají de pepas de zambo</i>			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	300,40	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	99,13	A Caroteno	0,18
Grasa	489,26	B1 Tiamina	0,23
Carbohidratos	10,56	B2 Riboflavina	0,14
Fibra	1,73	C Ácido ascórbico	8,55
		Minerales (mg)	
Humedad	37,74	Calcio	82,95
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	827,68
		Hierro	13,17
		Ceniza	4,36

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:		<i>pepas de zambo tostadas</i>		
Nivel de dificultad:		<i>fácil</i>		
Tiempo de cocción:		<i>40 minutos</i>	<i>Nro. porciones</i>	<i>Depende a la utilización que se necesite</i>
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	<i>zambo</i>	<i>kl</i>	<i>2</i>	<i>previamente pelados</i>
2	<i>sal</i>	<i>al gusto</i>		
3	<i>aceite</i>	<i>ml</i>	<i>30</i>	
4				
5				
6				
7				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- Separar previamente, las pepas del zambo ,reservar la pulpa del zambo para otras preparaciones</p> <p>2.- Lavar las semillas, para que estén sin restos de la pula, luego secarlas para enviarlas al horno</p> <p>3.- Antes de enviarlas al horno, mezclar con un poco de aceite y cubrirlas con papel aluminio.</p> <p>4.- Hornear aproximadamente por 20 minutos removiéndolas constantemente.</p> <p>5.- luego del horneado, colocarlas sobre papel absorbente reservar.</p>				

Pepas de zambo tostadas.

El zambo tiene varias partes que suelen ser comestibles en diferentes preparaciones gastronómicas, una de estas partes son las pepas de zambo previamente limpias, como se especificó en una receta anterior, una vez que las pepas están libre de pulpa se las pueden tostar.


Según la opinión del chef Esteban Tapia las pepas son un remplazante ideal del maní, para realizar una salsa ya que es una de las partes que mayor cantidad de nutrientes posee.

Esta receta toma el nombre antes mencionado ya que se la pueden complementar con diferentes especias secas, dándoles nuevos aromas y sabores diferentes, algunas de estas opciones son:

A las pepas de zambo se las puede aromatizar con orégano o romero para que adquiera un nuevo sabor.

Para que tengan un porcentaje adecuado de sal, se las puede remojar un día antes con sal, y al ocuparlas secarlas bien.

Información nutricional			
<i>Pepas de zambo tostadas</i>			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	279,30	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	97,33	A Caroteno	0,03
Grasa	54,24	B1 Tiamina	0,21
Carbohidratos	5,59	B2 Riboflavina	0,13
Fibra	1,42	C Ácido ascórbico	0
		Minerales (mg)	
Humedad	5,00	Calcio	75,83
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	817,60
		Hierro	12,94
		Ceniza	4,17

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		postre		
Nombre de la receta:		zambo de dulce		
Nivel de dificultad:		fácil		
Tiempo de cocción:		1h 20 minutos	Nro. porciones	10 un
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	zambo	kl	1	previamente pelado y en trozos
2	leche	lt	1	
3	canela	gr	5	
4	anís estrellado	un	3	
5	agua	lt	5	
6	panela	gr	300	
7				
8				
9				
12				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- En una olla agregar el zambo previamente trozado y pelado, conjuntamente con el agua.</p>				
<p>2.- Una vez que el zambo se cocine aproximadamente por una hora, para que este blando, agregar el anís y la canela.</p>				
<p>3.- finalmente se le añade la leche y la panela, cocinar por unos 15 minutos más y servir.</p>				

Nota: Se la puede acompañar con tortillas de tiesto, siendo un desayuno perfecto para tener energías.

Zambo de dulce.

El zambo sin duda alguna es versátil, porque se puede utilizar su pulpa con todas sus pepas, una de estas preparaciones es el zambo de dulce de leche, pero es necesario mencionar los ingredientes que la componen para ver cómo actúan dentro de la preparación, que a continuación se lo va a detallar.


Leche: se entiende por leche natural, el producto integro, no alterado ni adulterado sin calostros, del ordeño higiénico regular, completo e interrumpido de las hembras domesticas sanas y bien alimentadas. (Valdivieso, S/A)

La leche en las coladas de dulce tiene la función de dar una consistencia suave y muy delicada, que permite a la preparación ser agradable al paladar de las personas.

Dulce: el dulce que se utiliza para esta preparación no es el azúcar común, lo que le distingue de las demás coladas es que se utiliza el denominado dulce de tapa, que además de dar un sabor exquisito , por acción de los componentes que tiene este dulce la colada se torna de un color café oscuro, pero cuando se le adiciona la leche esta cambia de color y se torna de un color blanquecino, el sabor de la colada es exquisito, por un ingrediente que posee; estas son las pepas de zambo cocinadas dentro de la colada, al masticarlas suavemente da la impresión de estar consumiendo maní tostado, es por eso que las pepas pueden reemplazar al maní en algunas salsas.

Es por eso que se denominó con el nombre de zambo de leche, porque uno de sus ingredientes principales es la leche.

Información nutricional			
Zambo de dulce			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	273,00	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	18,93	A Caroteno	0,06
Grasa	30,30	B1 Tiamina	0,14
Carbohidratos	59,70	B2 Riboflavina	0,28
Fibra	0,43	C Ácido ascórbico	76,67
		Minerales (mg)	
Humedad	167,10	Calcio	131,50
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	183,38
		Hierro	3,08
		Ceniza	1,77

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		<i>postre</i>		
Nombre de la receta:		<i>mermelada de zambo tropical</i>		
Nivel de dificultad:		<i>fácil</i>		
Tiempo de cocción:		<i>1 hora</i>	<i>Nro. porciones</i>	<i>Depende de la cantidad a utilizar</i>
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1	<i>Zambo (maduro)</i>	<i>gr</i>	500	<i>previamente pelado y en trozos</i>
2	<i>pulpa de maracuyá o taxo</i>	<i>ml</i>	125	<i>pulpa</i>
3	<i>azúcar</i>	<i>gr</i>	100	<i>granulada</i>
4	<i>canela</i>			
5	<i>agua</i>	<i>lt</i>	1	
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
1.- <i>En una olla agregar el zambo previamente trozado y pelado, conjuntamente con el agua, cocinar por media hora</i>				
2.- <i>una vez que empieza a hervir y licuar para que el zambo se convierta en pulpa.</i>				
3.- <i>A la mezcla anterior, agregarle el azúcar y la pulpa de taxo con el azúcar, hervir por unos 10 minutos más y servir.</i>				

Nota: Se la puede acompañar con unas tostadas o si prefiere con pan.

Mermelada de zambo tropical

Los ingredientes principales para conformar una mermelada son fruta, azúcar y una cantidad de agua, sin duda el elaborar una mermelada es un dulce muy cotizado más aun cuando se lo realiza con productos del Ecuador que en este caso es el zambo, como generalmente la mermelada se realiza con frutas pero en este caso se utilizó una hortaliza, siendo el resultado una combinación perfecta. Definición de varios conceptos lo que permitirá comprender fácilmente la receta y el porqué de la receta.

Mermelada: dulce elaborado a base de frutas troceadas, enteras o tamizadas, menos denso que la confitura ya que el contenido mínimo en frutas es tan solo el 30 por 100.

En este caso la fruta de estación que se va a elegir para realizar la mermelada es el taxo, esta fruta se caracteriza por ser dulce y un poco acida en su sabor, lo que logra una combinación perfecta.

El zambo también ayuda a espesar la mermelada y a dar una consistencia suave que al momento de degustarlas quedar una sensación de frescura.

Finalmente se dio el nombre de mermelada de zambo tropical porque la fruta que la compone es refrescante y el zambo que ayuda a dar la consistencia deseada que con la combinación de azúcar dan el resultado que se quiere obtener.

Información nutricional			
Mermelada de zambo tropical			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	183,67	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	7,73	A Caroteno	0,86
Grasa	3,23	B1 Tiamina	0,1
Carbohidratos	46,86	B2 Riboflavina	0,09
Fibra	0,38	C Ácido ascórbico	98,33
		Minerales (mg)	
Humedad	191,88	Calcio	26,17
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	77,42
		Hierro	0,73
		Ceniza	0,91

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:	<i>entrada</i>			
Nombre de la receta:	<i>empanadas con mermelada de zambo</i>			
Nivel de dificultad:	<i>medio</i>			
Tiempo de cocción:	<i>1 h 15 minutos</i>	<i>Nro. porciones</i>	<i>12</i>	
Masa				
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
1	<i>harina</i>	<i>gr</i>	<i>750</i>	<i>tamizada</i>
2	<i>sal</i>	<i>cita</i>	<i>1</i>	
3	<i>polvo de hornear</i>	<i>cita</i>	<i>1</i>	
4	<i>manteca</i>	<i>gr</i>	<i>40</i>	<i>derretida</i>
5	<i>leche</i>	<i>gr</i>	<i>160</i>	
6	<i>agua</i>	<i>gr</i>	<i>30</i>	
7				
8				
9				
10				
11				
12				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
1.- Mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal.				
2.- A la mezcla anterior agregar la leche, la manteca y el agua.				
3.- Amasar aproximadamente por media hora, hasta obtener una masa homogénea.				
4.- Rellenar con la mermelada antes preparada.				
5.- Pintar con huevo batido y hornear aproximadamente por 45 minutos.				

Empanadas con mermelada de zambo

Para la realización de las empanadas se necesita la composición de una masa, que consiste en la mezcla de harina, levadura, un elemento graso y agua, logrado así tener una mezcla homogénea y adecuada para la formación de empanadas.

Pero es adecuado mencionar la definición de empanadas y masa, para ver la relación que tienen, ya que una deriva de la otra.

Empanada: preparación más o menos grande, de forma circular, cuadrada o rectangular que se hace con masa de pan, hojaldre u otra, conteniendo en su interior un relleno. (Toboso)

Masa: mezcla homogénea obtenida de la dilución de sustancias solidas en un líquido. La masa de pan es el resultado de la mezcla de harina, agua y sal. (Toboso)

Finalmente se da el nombre de empanadas de zambo porque el relleno de estas, tiene como producto principal el antes mencionado, que combinándolo con azúcar dan la combinación perfecta, para cualquier tipo de empanada que se desee rellenar con el zambo.

Información nutricional			
Empanadas con mermelada de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	855,07	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	90,61	A Caroteno	32,09
Grasa	158,04	B1 Tiamina	0,32
Carbohidratos	150,72	B2 Riboflavina	0,17
Fibra	0,20	C Ácido ascórbico	0
		Minerales (mg)	
Humedad	31,75	Calcio	91,07
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	294,53
		Hierro	2,93
		Ceniza	1,32

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:	entrada			
Nombre de la receta:	Deditos de zambo con queso			
Nivel de dificultad:	medio			
Tiempo de cocción:	40 minutos	Nro. porciones	9	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE PLACE
1	zambo	gr	550	pelado
2	sal	gr	5	
3	pimienta	gr	10	
4	cilantro	gr	40	picado
5	queso mozzarella	gr	160	
6	aceite	gr	30	
7	pan molido			
8	huevo			batido
9	aceite			
10				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
1.- Cortar el zambo en forma de bastoncitos, al igual que el queso.				
2.- Cocinar el zambo que está en bastoncitos por aproximadamente media hora. Luego sacarlos del agua y escurrirlos completamente.				
3.- una vez que estés cocidos los bastones de zambo, agregar la sal y pimienta, y hacer el proceso de apanado, juntar dos bastones de zambo y en el medio colocar el queso, luego pasarlos por harina, huevo y apañadura.				
4.- Freírlos en abundante aceite, servirlos caliente.				

Nota: Ideal para unas picaditas, se las puede acompañar con una salsa de su preferencia.

Deditos de zambo con queso.

Sin duda alguna el zambo viene siendo una hortaliza muy versátil, ya que se la puede utilizar en preparaciones de sal, como en preparaciones de dulce, es por eso que se la puede combinar con productos lácteos, un ejemplo de esto es el queso y también con un elemento de Apanadura, es por esto que se vio en la necesidad de describir los elementos más importantes que la conforman.

Zambo: producto agrícola de origen andino, que se cultiva generalmente en terrenos que posean una gran humedad, ya que si existe un clima demasiado fuerte en lo que se refiere al calor. La planta empezara a marchitarse y no se desarrollara normalmente.

En este caso el queso a utilizar es de tipo de fresco (mozzarella), es por eso se dará una pequeña descripción sobre lo que significa este tipo de queso.

Queso: producto alimenticio derivado de la leche que se obtiene por medio de la coagulación de esta y en la cual se encuentra la parte más valiosa de la leche en forma concentrada. (Centro Agropecuario de la Sabana, S/A)

Queso fresco: estos quesos son blandos o duros, magros o grasos. Su cuajado puede ser enzimático (cuajo), por acidez (con cultivo láctico o con ácido orgánico). Puede ser prensado o no, molido o sin moler, de pasta cocida o no. (Centro Agropecuario de la Sabana, S/A)

Un elemento más que complementa a los productos antes mencionados, es la Apanadura que tiene como función unir al queso y al zambo para que puedan ser sometidos a fritura, además la Apanadura servirá para que los productos antes

mencionados no estén en contacto directo con el aceite, lo que evitara que los ingredientes se quemen.

El nombre de deditos de zambo queso, se desarrolla por una sola y única razón, es por la forma que tiene el zambo y el queso.

Información nutricional			
Deditos de zambo con queso			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	731,74	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	49,94	A Caroteno	0,53
Grasa	77,58	B1 Tiamina	0,06
Carbohidratos	25,48	B2 Riboflavina	32,05
Fibra	0,27	C Ácido ascórbico	37,6
		Minerales (mg)	
Humedad	99,13	Calcio	289,42
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	203,79
		Hierro	1,11
		Ceniza	1,61

Fanesca.

Es una sopa que se compone de 12 granos, que son cultivados en las tierras andinas del Ecuador, sobre el origen de su preparación no es exacta, pero hay varias teorías, según el libro La ruta de los sabores del tren (2010), las cuales son:

La primera es que se originó en la época de la gobernación de los incas, ya que ellos cultivaban toda clase de productos para su alimentación y esta se basaba en granos.


La segunda y la más conocida a nivel del Ecuador, estos granos a su vez representa a los doce discípulos y el pescado es la representación de Jesús.


La tercera que no es tan conocida es la siguiente: Se la invento una tal Juana en una hacienda serrana en tiempos de la colonia (juanesca-fanesca).

Generalmente la fanesca es una preparación gastronómica, que habitualmente se la puede encontrar en Abril, ya que en ese mes se celebra La Semana Santa, donde se conmemora una parte de la vida de Jesús.

Generalmente a la fanesca se la acompaña con plátanos fritos, acompañados con una porción de chochos y empanadas de viento pequeñas.

Información nutricional			
Fanesca			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	1000.40	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	307,63	A Caroteno	31,27
Grasa	327,54	B1 Tiamina	1,1
Carbohidratos	487,64	B2 Riboflavina	0,6
Fibra	8,21	C Ácido ascórbico	127,13
		Minerales (mg)	
Humedad	467,62	Calcio	391,16
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	1075,60
		Hierro	16,65
		Ceniza	15,73

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		Plato fuerte		
Nombre de la receta:		fanescas ecuatoriana		
Nivel de dificultad:		difícil		
Tiempo de cocción:		2 horas	Nro. porciones	15
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE PLACE
1	zambo tierno	kl	1	pelado y picado
2	zapallo	un	1	pelado y picado
3	arveja	lb	1	
4	frejol	lb	1	
5	melloco	lb	1	
6	lenteja	gr	500	
7	choclo	lb	1	
8	habas	lb	1	
9	chochos	lb	1	
10	pescado (bacalao)	lb	3	desalarlo una noche antes a la preparación, sumergirlo en agua caliente
11	comino			molido
12	sal			
13	cilantro			picado finamente
14	maní	gr	300	en pasta y licuado
15	leche	lt	1	fría
16	cebolla perla	gr	100	Brunoise
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- en una olla poner a cocinar el zambo , luego de media hora colocar el zapallo con la papa, pero a partir de agua hirviendo</p> <p>2.- Con la cebolla, el cilantro, el comino y l sal, realizar un refrito y agregar a la cocción anterior y cocinar por una hora.</p> <p>3.- Una vez que el zambo y el zapallo estén cocinados y con el refrito agregar la lenteja, el choclo, las habas, el melloco y la arveja, cocinarlos por 30 minutos.</p> <p>4.- Una vez que la sopa este lista, agregar el bacalao, agregar la pasta de maní licuada con un poco de leche y finalmente rectificar el sabor.</p>				

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		PANADERÍA		
Nombre de la receta:		mini empanadas de viento		
Nivel de dificultad:		medio		
Tiempo de cocción:			Nro. porciones	De acorde al tamaño del pan
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	Harina panadera.	gr.	1000	tamizada
2	mantequilla	gr.	60	trozos
3	manteca	gr.	40	trozos
4	sal	gr.	30	
5	azúcar	gr.	10	
6	huevos	un	3	batidos
7	levadura	gr.	35	
8	agua	cc.	300	tibia
9	plátano maduro	un	1	cortada en slice
10	queso fresco	gr.	300	rallado
11	cebolla larga	un	1	picada finamente
12	achiote	gr.	50	liquido
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- Hacer una masa según el orden de los ingredientes, incorporando la sal a la mitad del proceso, amasar hasta que se obtenga un masa homogénea y suave</p> <p>2.- realizar un refrito con la cebolla, el achiote y mezclarlo con el queso</p> <p>3.- Leudar aproximadamente por 20 minutos, bolear la masa de aproximadamente 40 gr y rellenar con el queso.</p> <p>3.- Freírlas en abundante aceite y una vez que estén colocarlas en papel absorbente y servir con la fanesca.</p> <p>4.- freír los plátanos hasta que estén un poco dorados y servir con la fanesca.</p>				

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:	Cocina caliente			
Nombre de Receta:	creps de zambo con relleno de camarón picante			
Nivel de dificultad:	medio			
Tiempo de cocción:	30 minutos	Nro. porciones	8	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo	gr.	200	cortado en trozos pequeños
2	leche	ml	250	
3	harina	gr.	200	tamizada
4	huevos	un	3	batidos conjuntamente con la leche
5	sal	un	1	pizca
6	azúcar	un	1	pizca
Relleno				
1	camarón	gr.	500	pelados y desvenados
2	ají	un	1	picado finamente sin semilla
3	mayonesa	gr.	25	
4	sal	gr.	10	
5	cilantro			
6	mantequilla	gr.	10	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
Relleno				
<p>1.- en una sartén colocar la mantequilla, agregar los camarones y saltearlos por 3 minutos.</p> <p>2.- una vez que estén listos, agregar el cilantro, la mayonesa y el ají picado y reservar.</p>				
Creps				
1.-Licuar al zambo cocinado con la leche, sal, el azúcar y la mezcla				

<p><i>del huevo batido por 5 minutos.</i></p> <p><i>2.- en una sartén agregar el aceite, esperar un momento hasta que se caliente y realizar las creps.</i></p> <p><i>3.- Finalmente rellenar las creps y servir acompañada de una ensalada de su preferencia.</i></p>	
--	--

Descripción de la receta

La creps son un tipo de masa suave y ligera, que al contacto con un elemento, en este caso el aceite, forma deliciosas tortillas que se las pueden rellenar con un sin número de productos cárnicos o vegetales.


La presente receta se creó con el fin de proponer algo diferente y comprobar que se puede realizar un relleno a base del zambo, porque sin duda alguna es uno de los productos andinos más versátiles; que conjuntamente con camarones son una combinación perfecta.

Pero es necesario describir cada uno de los ingredientes para tener un conocimiento básico de lo que estamos consumiendo.

- **Crepe:** oblea muy fina elaborada con una pasta hecha de harina, huevos y leche y cocida en sartenes pequeñas, de base gruesa. La pasta puede ir adicionada de azúcar y un perfume o aroma (vainilla, licor, etc.), si el creps es utilizado en pastelería, ya que puede ser también objeto de preparaciones saladas. (Toboso)
- **Camarón:** crustáceo de diez patas de unos tres a ocho cm, de color parduzco, cuerpo estrecho y comprimido algo encorvado; pico alargado en forma de sierra y con dos antenas largas. (Toboso)

El picante para la preparación de los camarones, es exquisito porque este sabor inigualable es dado por el ají, que es un producto agrícola muy versátil, que viene consumiéndose desde la época en donde existieron los Incas; el ají puede ser de dulce o simplemente puede dar un sabor picante a las preparaciones gastronómicas.

Información nutricional			
Creps de zambo con relleno de camarón picante			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	392,20	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	96,91	A Caroteno	50,54
Grasa	61,07	B1 Tiamina	0,19
Carbohidratos	232,55	B2 Riboflavina	0,21
Fibra	0,37	C Ácido ascórbico	37,64
		Minerales (mg)	
Humedad	21,39	Calcio	146,64
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	304,44
		Hierro	3,79
		Ceniza	1,70

FICHA TECNICA-RECETA ESTÁNDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:		<i>Budín de guineo y pepas de zambo</i>		
Nivel de dificultad:		<i>medio</i>		
Tiempo de cocción:		<i>1 hora 30 minutos</i>	<i>Nro. porciones</i>	<i>Depende del tamaño de la porción</i>
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	<i>guineos</i>	<i>un</i>	<i>8</i>	<i>pelados y enteros</i>
2	<i>maicena</i>	<i>gr.</i>	<i>10</i>	
3	<i>mantequilla</i>	<i>gr.</i>	<i>30</i>	
4	<i>esencia de vainilla</i>	<i>cdita</i>	<i>1</i>	
5	<i>yemas</i>	<i>un</i>	<i>8</i>	
6	<i>claras</i>	<i>un</i>	<i>8</i>	
7	<i>pepas de zambo</i>	<i>gr.</i>	<i>225</i>	<i>trituras</i>
8	<i>nueces</i>	<i>gr.</i>	<i>60</i>	<i>trituras</i>
9	<i>azúcar</i>	<i>gr.</i>	<i>100</i>	
Merengue				
13	<i>claras de huevo</i>	<i>un</i>	<i>4</i>	
14	<i>azúcar común</i>	<i>gr.</i>	<i>330</i>	
15	<i>limón</i>	<i>un</i>	<i>1</i>	<i>jugo</i>
16	<i>extracto de ron</i>	<i>gr.</i>	<i>5</i>	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<i>budín</i>				
<p><i>1.- licuar los guineos, la mantequilla, la vainilla, las yemas de huevo hasta que se mezclen todos los ingredientes, luego agregar el azúcar y licuar nuevamente.</i></p> <p><i>2.- batir las claras a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior, de una manera envolvente para evitar que se bajen las claras.</i></p> <p><i>3.- verter la mezcla en un molde</i></p>				

*previamente engrasado y enharinado,
cocer a baño maría por una hora.*

Merengue.

- 1.- llevar a fuego la clara de huevo con el azúcar, revolviendo de vez en cuando, por aproximadamente 5 minutos.*
- 2.- batir la mezcla anterior, con el jugo de limón y el extracto de ron, hasta que formen picos y reservar.*
- 3.- Finalmente cubrir la torta con el merengue, una vez que este cubierta totalmente, decorar con el caramelo y las pepa de zambo.*

Budín de guineo con cubierta de caramelo y pepas de zambo.

Para la explicación de esta receta, se dividió en tres partes, la primera es el budín y sus generalidades, que es un caramelo y cuál es su composición y el tercer elemento, el cual es la parte innovadora de la receta, es que en lugar de utilizar frutos secos para la cubierta con el caramelo se utilizó las pepas de zambo, previamente procesadas y al natural, es decir sin nada de sal, para que así combine perfectamente con el dulzor del caramelo.

El primer elemento a explicar es el Budín, generalmente este tipo de pastel se lo puede preparar tan en sal como endulce, lo que lo hace muy apetecible, dentro del mundo gastronómico, a continuación se detalla una definición exacta de lo que es el budín.

Budín: (del inglés Pudding). Preparado culinario a base de legumbres, pescados, carnes, cocido al horno, ligados con huevos y al baño maría. Puede ser igualmente un preparado dulce que recuerda al flan pero con frutas, sémola, etc. (Toboso)

En este punto se va hacer referencia a la técnica que se utiliza para realizar un caramelo, esta técnica consiste en mezclar parte diferentes de agua con azúcar para obtener un caramelo delicioso, el proceso de elaboración del Carmelo es el siguiente.

Caramelo: la técnica habitual para hacer caramelo consiste en mezclar azúcar de mesa con algo de agua y calentar hasta que el agua se ha evaporado y el azúcar fundido se colorea. (Toboso)

El punto clave para que el caramelo se quede en una forma consistente con el budín, es necesario hacer un tipo de merengue que ayude a que el Carmelo no se desprenda fácilmente del budín, es por eso que se va a mencionar el proceso del merengue.

Merengue: su composición básica es de claras de huevo batidas “a punto de nieve”, adicionadas de “azúcar glase”. (Toboso)

Finalmente el budín realizado con un tipo de cubierta diferente realzara sus sabores.

Información nutricional			
Budín de guineo con cubierta de Carmelo y pepas de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	1244,45	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	97,15	A Caroteno	0,06
Grasa	446,19	B1 Tiamina	0,2
Carbohidratos	772,01	B2 Riboflavina	0,16
Fibra	1,29	C Ácido ascórbico	0,51
		Minerales (mg)	
Humedad	13,91	Calcio	94,98
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	754,67
		Hierro	12,27
		Ceniza	8,26

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:		empanadas mixtas caseras (plátano verde y zambo)		
Nivel de dificultad:				
Tiempo de cocción:		1 hora	Nro. porciones	Depende del tamaño de la porción
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	plátanos verdes	un	2	pelados
2	zambo	gr.	200	trozos pequeños
3	sal	gr.	15	rallado
4	queso	gr.	250	picada finamente
5	cebolla blanca	gr.	70	
6	achiote	gr.	30	
t	aceite	gr.		
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
1.- cocinar el verde con agua sal, hasta que estén blandos.				
2.- Cocinar el zambo por media hora y reservar.				
3.- moler con un bolillo el zambo y el plátano verde y reservar.				
<p style="text-align: center;"><i>Relleno.</i></p> 1.- realizar un refrito con la cebolla y el achiote, cuando esté listo mezclar con el queso. 2.- Juntar las dos masa, con un poquito de agua y amasar hasta que este manejable y se pueda dar forma de bolitas. 3.- con la ayuda de una funda formar las empanadas e media luna y rellenarlas. 4.- Finalmente freírlas en abundante aceite.				


Empanadas mixtas caseras (plátano y zambo).

La gastronomía del Ecuador es sin lugar a dudas una de las más variadas, porque presentan una gran variedad de preparaciones gastronómicas, menestras , ceviches, bebidas, dulces, empanadas, etc., siendo esta ultima la precedente para explicar la receta de las empanadas mixtas.

Empanadas: preparación más o menos grande, de forma circular, cuadrada o rectangular que se hace con masa de pan, hojaldre u otra, conteniendo en su interior un relleno. (Toboso).

Esta receta se compone de dos ingredientes del plátano y zambo, siendo estos dos de origen ecuatoriano; ya que el zambo es un versátil para poder utilizarlo dentro de las preparaciones de sal como en preparaciones de dulce.

Información nutricional			
Empanadas mixtas caseras			
(plátano verde y zambo)			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	690,85	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	6,54	A Caroteno	0,02
Grasa	681,38	B1 Tiamina	0,04
Carbohidratos	18,09	B2 Riboflavina	3,03
Fibra	0,14	C Ácido ascórbico	30,92
		Minerales (mg)	
Humedad	65,42	Calcio	33,34
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	44,26
		Hierro	0,21
		Ceniza	0,39

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		<i>Bebidas</i>		
Nombre de la receta:		<i>Café casero de pepas de zambo y haba</i>		
Nivel de dificultad:		<i>Fácil</i>		
Tiempo de cocción:		<i>40 minutos</i>	<i>Nro. Porciones</i>	<i>Depende la cantidad a utilizar</i>
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	<i>Pepas de zambo</i>	<i>gr</i>	<i>300</i>	
2	<i>Habas</i>	<i>gr</i>	<i>150</i>	<i>Secas</i>
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- <i>tostar primero las pepas de zambo previamente limpiadas, tostarla en un tiesto, a leña para obtener buenos resultados, a fuego bajo y reservar.</i></p>				
<p>2.- <i>tostar a las habas secas por 15 minutos en el tiesto o hasta que tomen un color negro y reservar.</i></p>				
<p>3.- <i>una vez que las pepas de zambo y las habas estén tostadas, pasarlas por un molino casero, hasta obtener un polvo de las dos semillas.</i></p>				
<p>4.- <i>utilizarlo como café normal, con un exquisito sabor.</i></p>				

Café casero de pepas de zambo y haba.


Comúnmente el café es consumido a nivel mundial, ya que este puede dar la sensación de aplacar el cansancio y evitar el sueño, además de ser muy delicioso, por estas razones es un producto que tiene diferentes denominaciones, es decir puede venir pulverizado completamente, café pasado entre otras, y que se lo puede acompañar con otros productos o con otras semillas, entre una de ellas están las pepas de zambo, que son muy versátiles, en esta receta se las va a ocupar como semillas para café previamente ya procesadas y tostadas en el tiesto.

A continuación se mencionara tres conceptos importantes dentro de la receta que permitirá conocer lo que se está consumiendo. Según Toboso tiene las siguientes definiciones y estas son:

Café: es el fruto en forma de semilla ovalada y redondeada que se encuentra en el interior de una baya de color rojizo. Las semillas ovaladas y redondeadas una vez tostadas y molidas se preparan en infusión.

Haba: semillas de la planta del mismo nombre que se desarrollan en vainas gruesas y cortas, que contienen de dos a diez semillas voluminosas y aplanadas y cuando maduran toman un color negro. Se consumen frescas, congeladas, en conserva y secas, se aprecian más cuando el grano es pequeño.

Información nutricional			
Café casero de pepas de zambo y haba			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	741,50	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	167,00	A Caroteno	0,03
Grasa	484,20	B1 Tiamina	0,56
Carbohidratos	143,80	B2 Riboflavina	0,33
Fibra	2,65	C Ácido ascórbico	0
		Minerales (mg)	
Humedad	12,15	Calcio	115,00
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	1204,50
		Hierro	18,20
		Ceniza	6,35

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORIA:	entrada			
Nombre de la receta:	Salteado de zambo y verduras			
Nivel de dificultad:	fácil			
Tiempo de cocción:		Nro. porciones	2 personas	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo tierno	gr	100	cortado y sin semilla
2	zanahoria	gr	100	pelada
3	pimiento amarillo	gr	100	desvenado
4	zucchini verde	gr	100	
5	aceite			
6	cilantro	gr	10	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
1.- cortar el zambo en bastoncitos al igual que la zanahoria, el pimiento y el zucchini y reservar.				
2.- en una sartén colocar el aceite, esperar que se caliente un poco y agregar los bastoncitos de zambo y removerlos constantemente y realizar el mismo proceso con las demás verduras.				
3.- Colocar en un recipiente todas las verduras salteadas y servir				

Nota: el salteado de zambo es ideal como guarnición para carnes rojas.

Salteado de zambo y verduras.


El zambo se lo puede encontrar en diferentes preparaciones gastronómica dependiendo de la parte que se vaya a utilizar; las semillas se las puede utilizar en salsa, las flores y la pulpa en ensaladas, siendo la pulpa la utilizada para esta preparación, que se denominara salteado de zambo y verduras, a continuación se hace referencia algunos conceptos de interés, estos son:

Salteado: cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa (aceite o manteca). Los alimentos que se saltean, unas veces son crudos como los escalopines, lomos, filetes de pescado y otros, han sido cocinados previamente, como las pastas y algunas hortalizas. (Toboso)

Verduras: legumbres verdes y hortalizas.

Como ya se mencionó los conceptos más relevantes dentro de la receta, se puede decir que si se lo puede denominar salteado, ya que reúne todos los pasos: primero contiene el elemento graso que se requiere y los productos agrícolas que se les puede denominar como verduras.

Información nutricional			
Salteado de zambo y verduras			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	741,50	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	167,00	A Caroteno	0,72
Grasa	484,20	B1 Tiamina	0,86
Carbohidratos	69,19	B2 Riboflavina	0,08
Fibra	0,95	C Ácido ascórbico	112,13
		Minerales (mg)	
Humedad	149,92	Calcio	28,23
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	1204,50
		Hierro	18,20
		Ceniza	0,88

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORIA:		Plato fuerte		
Nombre de la receta:		pollo relleno con zambo y jamón		
Nivel de dificultad:		Medio		
Tiempo de cocción:		45 minutos	Nro. porciones	2 personas
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo tierno	gr	100	cortado y sin semilla
2	Jamón	gr	100	
3	pechuga de pollo	gr	250	
4	sal	gr	100	
5	pimienta	gr		
6	orégano	gr		
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
1.- la pechuga de pollo debe ser abierta completamente y sal pimientarla y reservar.				
2.- una vez que este la pechuga rellenar con los bastoncitos de jamón previamente cocinados y el jamón cortado en tiritas, envolverlo y colocarlos palillos de dientes para evitar que se abra.				
3.- en una olla colocar agua, con trozos de zanahoria, apio, laurel, una vez que empiece a hervir colocar el pollo previamente envuelto en papel aluminio, cocinarlo por 20 minutos.				
4.- servir caliente				

Pollo relleno con zambo y jamón.

El zambo es conocido como una hortaliza de origen andino, ya que se cultiva en climas fríos y húmedos, también puede resistir heladas pero cuando existen un calor intenso la planta empieza a secarse, ya que siempre necesitan estar en lugares húmedos para su correcto desarrollo. Es por eso que se la puede combinar con productos cárnicos, como es el ejemplo de la carne de pollo, que es un producto de origen cárnico que se lo puede rellenar con embutidos, verduras, hortalizas y en algunas ocasiones con carne molida de res, es por eso que se creó la presente receta, para dar prioridad a la creación de nuevas propuestas gastronómicas. Pero también se considera el saber el concepto de los ingredientes que componen la receta y sobre lo que significa relleno y la utilización que se le da.

- **Carne de pollo.**

Según el CEI-RD (2011), define al pollo como un ave gallinácea, que puede ser hembra o macho, que vive aproximadamente 20 semanas. Luego debe ser sacrificada para su uso dentro de la cocina, ya que es un ave que su carne se la puede encontrar en precios económicos, también menciona que se empezó a domesticar en el valle Indio que es un río de Asia hace cuatro mil quinientos años comercializándoles en Persia, lo que en la actualidad es Irán, también menciona que en la Edad Media se disminuyó notablemente porque los consumidores preferían consumir otro tipo de carnes, volviendo a su apogeo a partir del siglo XVI.

Otro ingrediente importante es el jamón, ya que se lo puede consumir en forma cruda o someterlo indirectamente a un tipo de cocción con otro elemento, en este caso puede ser al combinarlo con carne de pollo. A continuación se menciona una definición sobre lo que es el jamón.

Jamón: pierna de cerdo curada por acción de la sal y, a veces, por desecado, ahumado o adobo. (Toboso)

Otra parte importante en esta receta es la forma que se le va dar, esta será en forma cilíndrica, lo que al momento de cortarlo, le dará formas redondas, como unos rollitos, es por eso el nombre de la receta.

Información nutricional			
Pollo relleno con zambo y jamón			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	296,33	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	97,39	A Caroteno	0,04
Grasa	177,77	B1 Tiamina	0,32
Carbohidratos	16,88	B2 Riboflavina	17
Fibra	0,29	C Ácido ascórbico	112,13
		Minerales (mg)	
Humedad	101,37	Calcio	40,81
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	204,08
		Hierro	2,66
		Ceniza	2,66

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORIA:		Picaditas		
Nombre de la receta:		Golosinas de zambo y semillas		
Nivel de dificultad:		fácil		
Tiempo de cocción:		30 minutos	Nro. Porciones	2 personas
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	pepas de zambo	gr	100	
2	maíz	gr	100	
3	maní	gr	100	
4				
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- tostar las pepas de zambo por 15 minutos o hasta que tenga un color dorado oscuro.</p>				
<p>2.- El maíz es para realizar tostado. Primero: lavar el maíz y reservar. Luego colocar en una olla con aceite caliente a temperatura media, removerlo constantemente hasta que tenga un color dorado y reservar.</p>				
<p>3.- tostar el maní por aproximadamente 15 minutos sin dejar de removerlo hasta que la cascara se empiece a salir por si sola. En un limpión colocar al maní y mediante unos movimientos mover el limpión con el maní y la cascara se empezara pelar.</p>				
<p>4.- escoger los maníes sin cascara y reservar.</p>				
<p>5.- Finalmente unir las tres preparaciones y agregar sal y servir.</p>				

Golosinas de zambo y semillas.


Básicamente todo el zambo se puede ocupar porque es versátil, una de las partes más importantes del zambo son las pepas de zambo, que se las puede preparar con o sin sal, ideal para poder combinarlo con otro tipo de semillas, en este caso se utilizara el maíz y el maní, que realizándoles una cocción previa para poder utilizarlos, a continuación se dará una pequeña definición de lo que es el maíz y el maní, ya que por la parte del zambo ya se han realizado ya algunas definiciones sobre el producto antes mencionado. Según Toboso define al maíz como:

Maíz: fruto en grano, de forma globosa y color amarillo más o menos intenso que se cría dentro de la panocha o mazorca producida por la planta gramínea del mismo nombre. El origen de este alimento es americano.

Maní: leguminosa originaria de América, con dos o más semillas dependiendo de la variedad, su forma más frecuente de consumo es: semillas tostadas y saladas, a modo de aperitivo.

Al juntar estas tres semillas se forma una golosina nutritiva ya que cada uno de los granos compuestos tiene una gran cantidad de nutrientes que aportan energía al cuerpo, es por eso que se le dio el nombre de golosinas.

Información nutricional			
Golosinas de zambo y semillas			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	455,33	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	85,20	A Caroteno	0,02
Grasa	308,40	B1 Tiamina	0,39
Carbohidratos	94,67	B2 Riboflavina	0,12
Fibra	1,00	C Ácido ascórbico	0
		Minerales (mg)	
Humedad	17,93	Calcio	53,33
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	440,00
		Hierro	6,20
		Ceniza	3,60

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORIA:	Plato fuerte			
Nombre de la receta:	Cuy asado con crocantes de zambo			
Nivel de dificultad:	Medio			
Tiempo de cocción:	1 hora	Nro. porciones	2	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo	gr	100	cortado en forma redonda
2	cuy	un	1	pelado y sin viseras
3	sal	gr	100	
4	pimienta	gr		
5	zanahoria	gr	50	trozos
6	cebolla perla	gr	50	trozos
	pimiento	gr	25	trozos
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- Licuar la zanahoria, el pimiento y la cebolla perla conjuntamente con la sal, licuar hasta que todo este mezclado y reservar.</p>				
<p>2.- lavar al cuy nuevamente y aliñarlo con la preparación anterior, reposar por 30 minutos.</p>				
<p>3.- Asar el cuy al carbón, hasta que este dorado.</p>				
<p>4.- cocinar el zambo por 15 minutos y pasarlos por harina, huevo y pan, freírlos en abundante aceite y reservar...</p>				
<p>5.- Servir con el cuy y los crocantes de zambo</p>				

Cuy asado con crocantes de zambo.

El zambo es una hortaliza que es utilizada para un sin número de preparaciones, ya que su pulpa puede transformarse en diferentes preparaciones, también es una guarnición perfecta para cualquier tipo de carne especialmente carnes rojas como la de res, o el cuy que un animal típico de Ecuador, que generalmente se sirve con papas horneadas o cocinadas, ensalada y una salsa de maní; por otra parte en lugar de presentar al cuy con las papas, se le servirá con apanados de zambo.


Apanado se refiere a sumergir un género en harina, huevo y pan, luego someterlos al aceite para poder freírlos y que estos sirvan como una guarnición perfecta, según como lo menciona Toboso, en su diccionario gastronómico.

Los apanados de zambo básicamente consisten en el siguiente proceso:

Zambo cocinado + harina + huevo y finalmente con pan rallado.

Es, por eso que se le acompañe al cuy con una guarnición diferente e inigualable, ya que están siendo utilizados productos agrícolas y un tipo de carne que generalmente se encuentran en el Ecuador en algunos sitios del país antes mencionado.

Información nutricional			
Cuy asado con crocantes de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	42,91	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	3,05	A Caroteno	0,14
Grasa	2,77	B1 Tiamina	0,04
Carbohidratos	40,71	B2 Riboflavina	0,03
Fibra	0,49	C Ácido ascórbico	35,25
		Minerales (mg)	
Humedad	64,47	Calcio	15,46
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	83,37
		Hierro	0,53
		Ceniza	0,42

FICHA TÉCNICA-RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:	Entrada			
Nombre de la receta:	crema de zambo			
Nivel de dificultad:	Medio			
Tiempo de cocción:	30 minutos	Nro. porciones	6	
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo	gr	250	cortado en trozos
2	apio	gr	50	
3	cilantro	gr	15	picado finamente
4	zanahoria	gr	50	trozos pequeños
5	leche	gr	100	trozos pequeños
6	cebolla blanca	gr	50	
7	sal	gr	10	
8	agua	gr	500	
9	pimienta	gr	3	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		
<p>1.- en una sartén realizar un refrito con el apio, cilantro, zanahoria y la cebolla blanca, y reservar y el zambo.</p> <p>2.- licuar toda la mezcla anterior con un poco de leche.</p> <p>3.- en una olla hervir el agua y colocar la mezcla anterior, una vez que empiece a hervir rectificar los sabores con sal y pimienta.</p> <p>4.- Servir caliente.</p>				

Nota: A la crema de zambo se le puede acompañar con tocino en pequeños trozos o canguil.

Crema de zambo

La crema de zambo es una preparación exquisita preparación, que se componen de diferentes hortalizas entre una de ellas se encuentra el zambo, que le dará un sabor exquisito y que le ayudara a que la crema tenga un espesor delicioso, es por eso que a continuación se determinara la diferencia entre sopa y crema, lo que llevara a darse cuenta de lo que significa cada una y de los ingredientes que la componen.


Sopa: plato culinario compuesto de caldo de olla, consomé u otro, acompañado de una pasta de fideos, sémola, tapioca o rebanadas de pan, verduras, etc. (Toboso)

Crema: tipo de sopa ya sea un puré ligero refinado con crema o una bechamel ligera adicionada del elemento principal (champiñones, espárragos, aves, etc.) y nata. (Toboso)

La gran diferencia que se puede encontrar entre crema y sopa, es la siguiente: la crema utiliza leche o una bechamel, pero la sopa básicamente es un caldo de olla tal como lo define Toboso en su libro, que generalmente está compuesta de verduras pero sin adicionar ningún tipo de crema.

Esta preparación es exquisita ya que se le adiciona un elemento cremoso que le da un sabor más suave y ligero, cabe mencionar que la crema no está acompañada de ningún tipo de carnes, en algunas ocasiones se las puede acompañar con trozos de tocino previamente desgrasados o crotones de pan con ajo, entre otros. Es por eso que se da el nombre de crema de zambo ya que posee un elemento cremoso como la leche o la bechamel.

Información nutricional			
Crema de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	61,92	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	9,69	A Caroteno	0,40
Grasa	11,72	B1 Tiamina	0,09
Carbohidratos	46,52	B2 Riboflavina	0,13
Fibra	0,72	C Ácido ascórbico	50,25
		Minerales (mg)	
Humedad	144,72	Calcio	65,23
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	86,33
		Hierro	1,04
		Ceniza	0,93

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		salsas		
Nombre de la receta:		salsa de zambo (pepas)		
Nivel de dificultad:		Fácil		
Tiempo de cocción:		20 minutos	Nro. porciones	Depende de la cantidad a consumir
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	pepas de zambo	gr.	250	trituradas
2	crema de leche	gr.	100	
3	sal	gr.	5	
4	pimienta	gr.	2	
5	nuez moscada	gr.	1	
6	cilantro	gr.	10	finamente picado
7	cebolla perla	gr.	20	Brunoise
8				
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- En una sartén colocar un poco de aceite y realizar un refrito, con la cebolla y el cilantro.</p>				
<p>2.- A la mezcla anterior añadirle las pepas de zambo ya trituradas y la crema de leche, rectificar sabores y servir.</p>				

Nota: ideal para acompañar carnes rojas.

Salsa de zambo (pepas).

Esta receta es muy fácil de preparar, ya que uno de sus ingredientes principales es las pepas de zambo previamente procesadas, receta la cual se encuentra en el presente recetario, pero es necesario especificar que es una salsa para saber cuál es su proceso de elaboración, cabe mencionar que a las pepas de zambo se las puede adicionar hiervas secas, para que tomen un sabor exquisito.


Pero se necesita especificar que tiene por definición de salsa para saber su proceso, y los pasos que lleva para que se determine como tal.

Salsa: es el líquido, más o menos denso y substancioso, que sirve para acompañar y realzar el sabor, aspecto de los alimentos, al mismo tiempo que los hace más jugos, existen distintos tipos de salsas, unas que se obtiene como resultado de cocinar carnes, aves o pescados con distintos ingredientes, algunos de ellos líquido y otras se confeccionan de forma independiente. (Toboso)

Para poder utilizar las pepas se las debe triturar, para poder agregarlas a la salsa, siendo un proceso fácil, para que la salsa se le pueda adicionar crema de leche que le dará una textura de delicadeza y sabor exquisito.

Es por eso que se le dio el nombre de salsa de pepas de zambo, ya que la mayoría de sus componentes son los óptimos para determinar una salsa, que se la puede acompañar con picaditas, carnes, hasta vegetales.

Información nutricional			
Salsa de zambo (pepas)			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	593,67	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	100,53	A Caroteno	0,31
Grasa	498,10	B1 Tiamina	0,23
Carbohidratos	38,58	B2 Riboflavina	0,18
Fibra	1,59	C Ácido ascórbico	4,13
		Minerales (mg)	
Humedad	32,84	Calcio	117,49
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	843,72
		Hierro	13,35
		Ceniza	4,37

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		Sopas		
Nombre de la receta:		Sopa andina		
Nivel de dificultad:		Fácil		
Tiempo de cocción:		1 h 20 minutos	Nro. porciones	Depende de la cantidad a consumir
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	zambo	Gr	160	Trozos
2	Choclo	un	2	Desgranado
3	Yuca	un	1	Pelada y sin las venas en trozos
4	Frejol	gr.	130	Fresco
5	Alverja	gr.	130	Fresca
6	cilantro	gr.	2	finamente picado
7	Sal	gr.	5	
8	Pimienta	gr.	2	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- En una sartén colocar un poco de aceite y realizar un refrito, con la cebolla y el cilantro y reservar</p>				
<p>2.- En una olla con agua poner a cocinar el zambo por media hora, luego agregar la yuca, el choclo, la alverja y el refrito.</p>				
<p>3.- Dejar hervir por media hora más y servir, se los puede acompañar con pequeños trozos de fritada</p>				
<p></p>				

Información nutricional			
Sopa Andina			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	105.92	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	24.94	A Caroteno	0.21
Grasa	3.25	B1 Tiamina	0.28
Carbohidratos	77.74	B2 Riboflavina	0.09
Fibra	1.78	C Ácido ascórbico	33.44
		Minerales (mg)	
Humedad	79.68	Calcio	31.43
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	127.81
		Hierro	1.96
		Ceniza	1.04

Sopa Andina.

Sin lugar a dudas el Ecuador es un país muy diverso en su gastronomía, ya que se puede encontrar una gran variedad de sopas, cremas, postres entre otros; sin dejar de mencionar los ingredientes, los cuales son los principales componentes de las recetas. Es por eso que la cocina de autor es un precedente que ayuda a crear recetas novedosas y a la vez exquisitas.


Sopa Andina: tal como su nombre lo defines, es una composición de granos y verduras propios de la Serranía Ecuatoriana que son cultivados de una manera única e inigualable, porque aún conservan procesos que fueron utilizados por las personas que habitaban antes las hermosas tierras del Ecuador.

A continuación se dará una breve definición de lo que tiene como significado sopa y la palabra andina, para tener un conocimiento adecuado de estas dos palabras.

Según el artículo de la Revista, Técnico Profesional de Educar Chile, define a la sopa como:

Las sopas se hacen a base de un fondo que se complementa con otras bases de cocina con el fin de darle el sabor y la textura requerida. Las sopas se pueden servir calientes o frías.

Andina: se refiere a la Sierra o también se entiende al clima frío de los andes que se caracteriza y por estas razones se pueden encontrar varios productos que son característicos de este sitio.

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:		Bola de verde mixta		
Nivel de dificultad:		Fácil		
Tiempo de cocción:		20 minutos	Nro. porciones	Depende de la cantidad a consumir
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	Zambo	gr.	150	En trozos para facilitar su cocción.
2	Plátano verde	Un.	2	Pelados
3	Ajo	Un.	2	Ecraser
4	Cebolla blanca	gr.	60	Brunoise
5	Cuero de chancho	gr.	150	Cocinado y picado finamente
6	Sal	gr.		
7	Queso	gr.	100	Desmenuzado
8	Achiote	gr.	30	liquido
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1.- En una sartén colocar un poco de aceite y realizar un refrito, con la cebolla y el cilantro.</p>				
<p>2.- A la mezcla anterior añadirle las pepas de zambo ya trituradas y la crema de leche, rectificar sabores y servir.</p>				

Información nutricional			
Bola de verde mixta			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	10.75	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	1.15	A Caroteno	0
Grasa	0.69	B1 Tiamina	0.02
Carbohidratos	8.92	B2 Riboflavina	0.01
Fibra	0.11	C Ácido ascórbico	14
		Minerales (mg)	
Humedad	51.07	Calcio	5.27
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	13.50
		Hierro	0.17
		Ceniza	0.14

Bola de verde mixta.


Sin duda alguna una de las comidas típicas por las cuales es conocida la gastronomía del Ecuador, es por las preparaciones que se realizan a base del plátano verde, las cuales se transforman en deliciosas preparaciones gastronómicas que se van complementando con otros ingredientes y que tendrán un producto de alta calidad.

Es necesario dar una información básica pero clara de lo que significa cada uno de los ingredientes principales que la componen.

Según Arévalo y Arias, definen al zambo como una planta rastrera o trepadora perteneciente a la gran familia de las dicotiledóneas, la cual posee un fruto carnoso de forma alargada y cilíndrica que es resistente a bajas temperaturas.

La bola de verde es un plato típico de las provincias de la Costa Ecuatoriana, se realiza con el denominado plátano verde que tiene una etapa de maduración.

Verde: fruta de las familias de las musáceas, de color verde cuando esta tierno y cuando completa su madurez fisiológica es de color amarillo y se lo conoce como maduro. (Dep. Relaciones Publicas UTEQ, 2014)

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:		salsas		
Nombre de la receta:		Ají mixto de zambo		
Nivel de dificultad:		Fácil		
Tiempo de cocción:		20 minutos	Nro. porciones	Depende de la cantidad a consumir
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	Ají	Un.	5	Sin pepas
2	Zambo	gr.	80	Cortado en julianas
3	Cebolla blanca	gr.	60	
4	Cebolla paiteña	gr.	80	
5	Pimiento	gr.	70	
6	Jugo de limón	gr.	50	Fresco
7	Aceite	gr.	32	
8	Pimienta		2	
9	Mostaza		8	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
1.- Lavar el ají y cortarlo en rodajas finas.				
2.- Cortar las cebollas, el pimiento en Brunoise, previamente lavados.				
3.- Agregar la sal, el jugo de limón y el aceite.				
4.- Mezclar todo esto con el ají y la mostaza, se debe refrigerar para que su durabilidad sea más extensa.				

Ají mixto de zambo.


Sin lugar a dudas el zambo es un producto agrícola muy versátil que se lo puede utilizar dentro de la cocina ecuatoriana, es por eso que en la actualidad se van generando nuevas preparaciones que podrán ir ampliar la cultura gastronómica del Ecuador.

Un producto de fácil combinación es el ají, siendo este un alimento milenario, es decir formaba parte del consumo de las culturas indígenas, es por eso que Raúl Rosero en su investigación define al ají de la siguiente manera:

La palabra *ají* tiene etimología quechua: “arawak axi”, que significa “fruto picante”. En lo que hoy es Ecuador, los indígenas lo llamaban “*ají uchú*”.

Es por eso que con la fusión de estos dos productos como elementos principales, se tendrá un producto de calidad, pero sin dejar a un lado los otros elementos que son un complemento ideal para la receta gastronómica.

Información nutricional			
Ají mixto con zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	90.38	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	2.40	A Caroteno	0.22
Grasa	67.50	B1 Tiamina	0.02
Carbohidratos	20.48	B2 Riboflavina	0.13
Fibra	0.63	C Ácido ascórbico	27.51
		Minerales (mg)	
Humedad	49.74	Calcio	15.91
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	15.81
		Hierro	0.43
		Ceniza	2.15

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:		Sal prieta con pepas de zambo		
Nivel de dificultad:		Fácil		
Tiempo de cocción:		20 minutos	Nro. porciones	Depende de la cantidad a consumir
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
1	Maíz	gr.	100	Previamente lavado
2	Maní tostado	gr.	200	Maní tostado
3	Pepas de zambo	gr.	200	Previamente tostadas
4	Sal	gr.		
5	Cilantro	gr.	10	Finamente picado
6	Achiote	gr.	8	
7	Orégano	gr.	5	
8	Comino	gr.	3	
9	Pimienta	gr.	3	
PREPARACIÓN			FOTOGRAFÍA	
<p>1 En una olla colocar el aceite, esperar que se caliente un poco y agregar el maíz, removerlo constantemente para evitar que se queme, cuando cambie de color a dorado, sacar el maíz y reservar.</p>				
<p>2.- En un molino manual colchar de forma alternada el maíz tostado, las pepas de zambo y el maní, molerlos hasta que se queden previamente molidos y reservar.</p>				
<p>3.- En un recipiente agregar la mezcla anterior y rectificar sabores con el orégano, pimienta y el achiote.</p>				
<p>4.- Se puede acompañar con unos chifles de su elección.</p>				

Sal prieta con pepas de zambo tostadas.

Sin duda alguna la sal prieta es un plato típico que se lo consumo en mayor cantidad en las provincias de la Costa Ecuatoriana, básicamente este se compone de maní, maíz tostado entre otros productos que deben ser molidos, es sin duda alguna la gastronomía ecuatoriana tiene productos versátiles que con una correcta combinación se obtendrá nuevos productos. En este caso las pepas de zambo son un complemento perfecto para ser procesadas; las pepas de zambo tienen un alto contenido nutritivo, tal como lo menciona el Chef Esteban Tapia; las pepas de zambo tiene un alto contenido de grasa, proteínas y vitaminas, estas pueden ser un buen reemplazo del maní.

Sal prieta: palto típico de la provincia de Manabí, la cual tiene como principal ingrediente el maní, y es consumido con maduro a plátano asado. (Dep. Relaciones Publicas UTEQ, 2014)

Información nutricional			
Sal prieta con pepas de zambo			
Tamaño por porción: 100 gr			
Porción por envase: 1			
Cantidad por porción			
Calorías	593,67	1 porción g/ml	
1 porción g/ml		Vitaminas mg	
Proteína	22.50	A Caroteno	0.03
Grasa	330.44	B1 Tiamina	0.09
Carbohidratos	144.87	B2 Riboflavina	0.12
Fibra	2.89	C Ácido ascórbico	0.35
		Minerales (mg)	
Humedad	4.94	Calcio	339.88
Los porcentajes de valores diarios están basados, en una dieta de 2000 calorías Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades energéticas.		Fosforo	254.31
		Hierro	5.43
		Ceniza	3.69

Maridaje de las recetas propuestas.

Sin duda el mundo de la gastronomía es excelente ya que en él se pueden encontrar diferentes maneras de transformar un producto, a una preparación de calidad y con sabores exquisitos, pero para que una receta este completa es necesaria tener un adecuada maridaje; el cual significa tener la correcta combinación o acompañamiento para las distintas preparaciones, en este caso el maridaje son las distintas bebidas que se presenta a continuación, siendo las recetas propuestas de origen ecuatoriano, sus maridajes comprenderán el mismo tema.

Nro. de receta	Maridaje (bebida)
1	Avena tropical (naranja y guayaba)
2	limonada
3	limonada
4	avena con sabor a piña y maracuyá
5	agua natural
6	ninguna
7	agua natural o limonada
8	café
9	Chicha de jora sin fermentación
10	chicha de jora (no fermentada)
11	Jugo de tamarindo
12	Limonada
13	Café de haba y pepas de zambo
14	x
15	café negro
16	Jugo de piña y papaya
17	Agua natural
18	Avena con sabor a maracuyá
19	Jugo de sandia
20	x
21	avena
22	Café pasado.
23	jugo de naranja

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES.

A lo largo de la presente investigación se determinó las siguientes conclusiones, de acuerdo con los objetivos planteados, se planteó las siguientes conclusiones:

- En lo que se refiere al aspecto agrícola del zambo es una planta agrícola que se produce generalmente en ambientes que posean humedad adecuada para su desarrollo, es considerado como una hortaliza, aunque sus cultivos son escasos.
- Generalmente el valor nutricional del zambo dependerá de la cantidad a utilizar, entre los nutrientes más destacados posee, vitamina A, Proteínas, vitamina C, grasa, fibra y calcio.
- En lo que se refiere al consumo del producto se determinó que la mayoría de las personas lo consume, en fechas específicas, en las siguientes preparaciones, estas son: fanesca, dulce de zambo, zambo de leche, ají de las pepas del zambo y una salsa hecha a base de pepas de zambo, siendo las más comunes y conocidas.
- Se demostró que el zambo, es un producto versátil el cual permite combinarlo con otros productos alimenticios lo que genero la creación de un recetario, donde se puede demostrar la gran cantidad de recetas, aplicando métodos sencillos de cocción y de procesamiento del zambo.

RECOMENDACIONES.

- Disponer del Trabajo de Titulación por parte de la Universidad Iberoamericana del Ecuador como fuente de información para futuras investigaciones que tengan relación con el tema principal del proyecto.
- Promover el recetario presentado dentro de lugares donde se pueda sociabilizar, entre estos podemos encontrar, ferias gastronómicas o también dentro de la cocina habitual como lo es la cocina de casa.
- Se recomienda dar mayor utilización al zambo dentro de la gastronomía ecuatoriana, ya que es un producto de fácil acceso y que se le puede combinar con otros productos.

GLOSARIO.

1. **Batir:** remover enérgicamente unos ingredientes en estado líquido para que pasen a estado sólido o esponjoso (nata, huevos, etc.). (Pinos, 2005)
2. **Blanquear:** En términos generales, consiste en sumergir en agua hirviendo un alimento durante un breve periodo de tiempo. (<http://cocina.lapipadelindio.com/diccionario-de-cocina>).
3. **Brunoise:** forma de cortar muy utilizada en cocina que consiste en obtener pequeños cubos de 3 mm, Aproximadamente. (Toboso, 2010)
4. **Caramelo:** punto que alcanza el azúcar en almíbar a 148|°C. (Toboso, 2010)
5. **Desvenado:** es la acción de quitar las venas o nervios a la carne. El procedimiento consiste en retirar los nervios con la ayuda del cuchillo, en la cocina mexicana utilizan esta operación para quitar las venas a los chiles y así suavizar su picor. (http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/desvenar.htm).
6. **Merengue:** claras de huevo batidas, a punto de nieve, adicionadas de azúcar glaze (azúcar impalpable). (Toboso, 2010)
7. **Mirepoix:** conjunto de vegetales compuesto por: cebolla, zanahoria, puerro, apio, etc., cortados en paisana que se emplea para dar aroma y sabor a fondos, consomés y otras preparaciones. (Toboso, 2010) 21.
8. **Molido: (moler),** Machacar un alimento hasta reducirlo prácticamente a polvo. (<http://www.cocinillas.es/diccionario-de-cocina/>).

9. **Rallado:** (rallar), desmenuzar un género por medio de la maquina ralladora o rallador natural. (<http://www.marchavale.com/diccionario-culinario/>).
10. **Ralladura:** En cocina se entiende por ralladura al resultado de rallar. Término utilizado para el resultado de la ralladura de frutas cítricas. (<http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/que-ralladura-su-definicion-291172005-5366.html>).
11. **Sofreír:** cocinar ligeramente alimentos y sus condimentos en grasa. (Toboso, 2010)
12. **Tamizada:** (tamizar), separar por medio de un tamiz o cedazo, las partes gruesas o inútiles de harinas o similares. (Toboso, 2010)
13. **Tostada:** rebanada de pan corriente o molde, que untada por lo común con mantequilla, se le añade miel, mermelada, tomándose principalmente en el servicio de desayuno y merienda. (Toboso, 2010)

BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía Impresa.

1. Ayala, E. (2008). *Resumen de Historia del Ecuador*. Quito, Ecuador. Corporación Editorial Nacional. 13, 14 pp.
2. Gallardo, C. (2015). *Un Recorrido Ancestral y Contemporáneo por una Tradición Festiva del Ecuador*. Quito. UDLA. 16, 17 pp.
3. Ministerio de cultura. (2010). *Comida, cultura y biodiversidad de Cotacachi*. Cotacachi, Ecuador.
4. Fundación municipal turismo para cuenca. (s/a). *Semana santa en cuenca*. Cuenca. Cuenca, Ecuador. 20, 21 pp.
5. INEN, *Hortalizas frescas, Zambo requisitos*. Quito, Ecuador. Primera edición. 2 pp.
6. La agricultura y su evolución a la agroecología. Agricultura. S/a. Quito. 3. Pg.

Bibliografía Virtual.

1. Ministerio de agricultura, acuicultura y pesca. El zambo. Ponencia en el Manual de Agricultura y Ecología. Quito.
En:<http://www.altervida.org.py/v2/uploads/2013/12/Manual-AgriculturEcol%C3%B3gica.pdf>
Fecha de consulta: 28 de Octubre del 2014.

2. Arévalo y Arias. Caracterización físico química del zambo. Ponencia presentada en la universidad Politécnica Nacional. Facultad de Ingeniería Química y Agroindustria. (Quito).

En:<http://bibdigital.epn.edu.ec/biststream/15000/16531/CD-1869.pdf>. Fecha de consulta: 27 de Octubre del 2014.

3. B. Mayra. Elaboración de una sopa instantánea de zambo. Ponencia presentada en la universidad Técnica de Cotopaxi. Facultad de Ciencia Agropecuarias y Recursos Naturales. Cotopaxi.

En:

Fecha de consulta. 10 de Abril del 2015.

4. D. Ortega. Utilización de la pulpa de zambo en la elaboración de compotas como suplemento alimenticio. Ponencia presentada en la Universidad Católica de Cuenca.

Facultad de Ingeniería en Alimentos. Cuenca.

Fecha de consulta: 10 de Abril del 2015.

5. S/A. 2010. Producción orgánica de cultivos andinos. Artículos de revista. (Quito).

En:http://www.mountainpartnership.org/fileadmin/user_upload/mountain_partnership/docs/1_produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf. Fecha de consulta: 27 de Octubre del 2014.

ANEXOS.

Formato de las encuestas. Anexo 1

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

Encuesta para saber si la población que se encuentra en la parroquia de Yaruqui, conoce sobre los usos en la cocina que se le da al zambo.

Por favor responder con mucha sinceridad, ya que los resultados servirán para mejorar la calidad del trabajo. La información que proporcione se la tratara con confidencialidad y de una manera anónima.

1. ¿Usted conoce el zambo?

SI..... NO.....

2. ¿Cree usted que existen variedades de zambo?

SI..... NO.....

3. ¿Usted cree que el zambo sirve para la alimentación de los animales domésticos, (ganado vacuno y porcino)?

SI..... NO.....

4. ¿Alguna vez le ha sido proporcionada información sobre el zambo?

SI..... NO.....

5. ¿Conoce preparaciones que se realicen con el zambo?

SI..... NO.....

6. ¿En qué preparaciones lo utiliza?

Sopas.....

Dulces.....

Postres.....

Otros.....

7. ¿Alguna vez ha realizado postres o algunas preparaciones diferentes utilizando el zambo?

SI..... NO.....

8. ¿Le gustaría a usted a participar en actividades que le proporcionen nueva información sobre diferentes preparaciones del zambo?

SI..... NO.....

9. ¿Se vería en la capacidad de proponer nuevas recetas utilizando el zambo?

SI..... NO.....

10. ¿Estaría dispuesto a compartir las recetas que usted tenga conocimiento, con otras personas?

SI..... NO.....

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.



Entrevista. Anexo 2

Por favor responder con mucha sinceridad, ya que los resultados servirán para mejorar la calidad del trabajo. La información que proporcione se la tratara con confidencialidad y de una manera adecuada.

Fecha:	
Encuestador:	
Inicio:	
Finalización:	
Nombre:	Esteban Tapia
Lugar donde labora:	Ministerio de Cultura y Patrimonio

1. ¿Conoce el zambo

SI..... NO.....

2. ¿Tiene conocimientos sobre el zambo en el Ecuador?, puede redactar un párrafo sobre la información que usted cree pertinente.

3. ¿Conoce el valor alimenticio del zambo y que aplicación mediante este valor se lo puede dar dentro de la cocina ecuatoriana?

4. ¿Según su opinión, el zambo es adecuado, para una dieta?

5. ¿Ha consumido el zambo?

SI..... NO.....

6. ¿Puede mencionar 5 propiedades nutricionales del zambo?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. ¿Usted ha utilizado el zambo en preparaciones gastronómicas propias?

8. ¿El consumo del zambo beneficia al cuerpo, hablando nutricionalmente?

9. ¿Usted cree que el zambo, puede ser un potencializador para ampliar la gastronomía ecuatoriana?

Formato de receta estándar.

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR				
CATEGORÍA:				
Nombre de la receta:				
Nivel de dificultad:				
Tiempo de cocción:				
#	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	MISEPLACE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA		