

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y GASTRONOMÍA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

TRABAJO DE TITULACION PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS.

“USO Y APLICACIÓN DEL CAPULÍ EN LA GASTRONOMÍA
ECUATORIANA”

AUTOR

CINTHYA GABRIELA QUIÑAUCHO ESPINOZA

TUTOR

ING. MARIA SUSANA LUCAS

2012

DECLARATORIA DE AUTORIA

Cualquier situación que surja con los criterios expuesto en este trabajo no se responsabilice a la Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIB.E., ni a la Escuela de Gastronomía y de ninguna manera a la Directora del Trabajo de Titulación, ya que son de exclusiva responsabilidad del estudiante que investigo el tema, asumiendo cualquier situación de riesgo que del mismo se derive.

Su autora

Cinthy Gabriela Quiñaicho Espinoza

INFORME DEL DIRECTOR

Yo como directora de la presente tesis declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los trabajos.

ING. MARIA SUSANA LUCAS

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos quienes han colaborado en esto, de manera muy especial a mi Directora de tesis la Ing. María Susana Lucas, quien me ayudo muchas veces a darme cuenta de mis errores y a fomentar y poner en práctica mi conocimiento, a mis amigos y profesores quienes contribuyeron a excelente la presentación de este trabajo.

CINTHYA GABRIELA QUIÑAUCHO ESPINOZA

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mi Padre Celestial que por su gracia y amor aun estoy aquí en la tierra preparándome y ayudándome hacer más fuerte frente a las adversidades de la vida cotidiana.

A mis padres que con su ejemplo, cariño y amor siempre estuvieron apoyándome en cada uno de los pasos de mi vida, gracias a ellos estoy en el lugar que debo estar, gracias por ayudarme a terminar un capítulo más de mi vida profesional, les amo y admiro mucho por ser los mejores padres que Dios me dio.

A mis hermanas Alex, María José, Johana cada una de ellas aportó en mi culminación, gracias por ayudarme a ser un ejemplo a seguir y por el amor y apoyo que siempre me brindan.

A mi novio que cada día con su cariño aportó para que esto sea posible.

CINTHYA GABRIELA QUIÑAUCHO ESPINOZA

INDICE

CAPITULO I	1
RESUMEN	1
INTRODUCCION	2
JUSTIFICACION	3
DEFINICION DEL PROBLEMA	3
OBJETIVO GENERAL	3
OBJETIVOS ESPECIFICOS	3
CAPITULO II	4
2. Marco Teórico	4
2.1. Ubicación Geográfica	4
2.1.1. Costa	4
2.1.2 Sierra	6
2.1.3. Oriente	6
2.1.5. Callejón Interandino	7
2.2. Suelos	7
2.2.3. Hidrografía	9
2.3. EL CAPULI	10

2.3.1. Taxonomía del Capulí (Prunus serotina)	10
2.3.2. Ecología Reproductiva del Capulí	14
2.4. Métodos de Cocción	17
2.4.1 Cocción	20
Cocción en líquido	20
Cocción al seco	21
Cocción en grasa	22
Cocción mixta: grasa y agua	22
2.5. Ventajas y Desventajas	23
2.6.1. Usos y Aplicaciones del Capulí	24
2.7. Investigación de la Cocina Creativa	25
2.8.2. El capulí como ingrediente en las recetas antiguas	26
Recetas de capulí	27
2.8.3. El capulí es ingrediente principal o secundario en las recetas	28
2.9. PROPAGACION ARTIFICIAL DEL CAPULI	28
2.9.1. Siembra y Cultivo	28
Reproducción Asexual	28
Tratamiento Pre-germinativo	29

Viabilidad	30
Reforestación	30
Cultivo	30
2.9.2. Cosecha y Almacenamiento	30
CAPITULO III	32
MARCO METODOLOGICO	32
3.1. Investigación predominante	32
3.2. Modalidad de Investigación	32
3.3. Población y Muestra	48
3.4. Operalización de Variables	49
3.5. Plan de recolección de datos	49
3.6. Procesamiento de Datos	51
GRÁFICO 1	52
GRÁFICO 2	53
GRÁFICO 3	53
GRÁFICO 4	54
GRÁFICO 5	55
GRÁFICO 6	56
GRÁFICO 7	57

CAPITULO IV	58
4.1. Propuesta Gastronómica	58
CAPÍTULO IV	76
Marco Conclusivo	76
4.1 Conclusiones	76
4.2 Recomendaciones	78
BIBLIOGRAFIA	80

CAPITULO I

RESUMEN

Este proyecto nace de la primordial idea de concientizar a las personas sobre la identidad que tenemos no solo culturales, sino en este caso las frutas, lo que se espera es valorizar las frutas que tenemos en Ecuador y darles un plus y valor agregado para que su consumo sea adecuado.

La intención es estimular a cambiar el estilo de transportación y su consumo del fruto Capulí, este proyecto ayudara a fomentar el consumo del mismo, ya que lo vamos a encontrar en entradas, paltos fuertes, bebidas y postres como ingrediente principal.

Mediante encuestas y cuadros estadísticos no permitirá captar las opiniones de los futuros consumidores, innovar las que ya existen y seguir manteniendo su valorización.

INTRODUCCION:

En la actualidad, el estudio del fruto capulí es un campo poco explorado por su poca comercialización que existe en el medio, por su sabor agri dulce ha sido introducido como una planta ornamental. Hoy en día se usa sus ramas para fines médicos siendo un árbol con estipulas persistentes o caducas, con

flores bisexuales y frutos simples. La semilla ocupa la mayor parte del fruto, tiene fruto comestible.

Este proyecto va enfocado a rescatar las preparaciones antes hechas por nuestros antepasados como ejemplo el Jucho como bebida preferida y hacer cocina creativa con productos que tenemos en nuestro país enfocándonos en nuestra fruta el Capulí.

Se espera que podamos valorizar las frutas que tenemos en nuestro país y poder incursionar en el ámbito gastronómico como nuevas recetas creativas y ricas.

JUSTIFICACION:

Los beneficios de este proyecto será tener mayor conocimiento del capulí (*Prunus serótina*), estudiar cuales son los usos de esta planta y la utilización del fruto al introducirlo en la cocina, lo que permitirá preparar nuevos platos, estudiar su taxonomía y aprovechamiento para tener una guía de apoyo para que las personas se informen y se pueda implementar en la gastronomía.

Lo importante es que los ecuatorianos puedan apreciar y conocer la fruta y al igual que todas las demás de consumo frecuente y que son muy comercializadas a diferencia del capulí que no es muy conocido del cual podemos explotar en gran variedad y aprovecharlo.

DEFINICION DEL PROBLEMA:

Siendo vendido el capulí como una fruta natural en los mercados, ha provocado su inadecuada manipulación y transportación, por ello se requiere desarrollar nuevas propuestas y recetas creativas en la cocina tradicional ecuatoriana, en donde el ingrediente principal sea esta fruta; lo primordial es no perder la tradición y la cultura de los antiguos platillos, para lo que se realizarán distintas pruebas para combinar este fruto.

OBJETIVO GENERAL:

Realizar un estudio de la taxonomía y aprovechamiento gastronómico del capulí (*prunus serótina*), para efectuar una propuesta gastronómica de recetas creativas y valorar sus antiguas preparaciones en la sierra ecuatoriana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Investigar la trascendencia del Capulí dentro de la gastronomía ecuatoriana.
2. Identificar la estación en que se cosecha el capulí, así como las condiciones adecuadas para ello.
3. Analizar mediante pruebas si el capulí es idóneo para la cocina creativa.
4. Analizar si el capulí es apto para la utilización y creación en recetas de la sierra ecuatoriana.

CAPITULO II

2. Marco Teórico

2.1. Ubicación Geográfica

Ecuador se encuentra situado al noroeste de América del Sur, se divide al planeta en dos hemisferios está ubicado en la línea equinoccial, limitando al norte con Colombia, al sur y este con Perú; y al oeste con el Océano Pacífico. Es uno de los países más pequeños de América del Sur, pero posee una gran biodiversidad. Comprende tres regiones: Costa, Sierra, Oriente e Islas Galápagos; en las cuales, se encuentran las 24 provincias ya conformadas. La cordillera de los Andes, es la más sobresaliente geográficamente por su cadena montañosa desde Pasto en el norte hasta Loja al sur.

La cordillera oriental es la más alta del territorio con elevaciones como el Cayambe, Antisana, Cotopaxi, Tungurahua y Sangay. La cordillera occidental es más baja y menos pronunciada con elevaciones como Ruco Pichincha, Guagua Pichincha, Atacazo, Illiniza y Chimborazo.

La cordillera suroriental posee pequeñas cordilleras como Napo – Galera, Cutucu y Cóndor y sus elevaciones más reconocidas Reventador y Sumaco.

2.1.1. Costa

Está atravesada de norte a sur por una pequeña cadena montañosa al oeste de la cordillera de los Andes, geográficamente está constituida por extensas planicies, montañas y prolongaciones mínimas que no se destaca mucho. El sistema montañoso está

conformado por el Cerro de las Cabras, los cerros de las Peñas, Santa Ana y El Carmen, hacia el norte encontramos Chongón, Colonche y Manglar alto.

A lo largo del litoral costero se distinguen dos ecosistemas adicionales caracterizados por la entrante del manglar y otras aéreas: las playas y acantilados. La temperatura promedio que prevalece es de 22° C. Las estaciones climáticas van así: el invierno de diciembre a mayo y el verano de junio a diciembre.¹

En esta región son cultivados una gran variedad de productos de exportación como el banano, este es el que sobresale en el territorio, además del cacao, arroz, café, caña de azúcar, soya, algodón frutas en gran variedad y cultivos tropicales.

Otro producto sobresaliente de la costa es el recurso pesquero, que se lo puede encontrar en ecosistemas marinos y manglares.

Se encuentra también con gran apogeo turístico y alto potencial las atractivas playas Súa, Atacames y Muisne en Esmeraldas; Bahía, San Vicente, San Jacinto y Crucita en Manabí; Salinas en la provincia de Santa Elena y Playas en la Provincia del Guayas.

Con esto se explica la gran variedad turística que ofrece la costa ecuatoriana, al igual que productos de exportación masiva, y la

¹ Saltos, N. y L. Vásquez. 1999-2000. *Ecuador su realidad*. Quito. Fundación de Investigación y Promoción Social "José Peralta".

maravillosa estructura geográfica natural con paisajes, atracciones y la diversidad de recursos humanos existentes.

2.1.2 Sierra

Este se considera como el sector montañoso, en el que se encuentra la prolongada cordillera de los Andes que viene desde Colombia, inicia con el nudo de Pasto en el norte y termina con el de Loja en el sur.

El nudo de Azuay divide a la cordillera en dos subregiones; el volcanismo moderno al norte y el volcanismo antiguo al sur. La subregión volcánica moderna posee gran actividad, cumbres altas y pronunciadas, la mayor parte de las regiones montañosas están cubiertas de nieve como Cotopaxi, Tungurahua y el Chimborazo.

En la sierra la estación lluviosa o invierno dura de octubre a mayo con una temperatura anual promedio que varia de 12° a 18° C, sin embargo la variación diaria puede ser extrema con días muy calientes y noches muy frías²

2.1.3. Oriente

También llamada Amazonía, abarca gran variedad de vegetación propia de bosques húmedos tropicales. Geográficamente se encuentra extensas llanuras y grandes valles aluviales, atravesados por ríos como el Napo, Curaray, Pastaza, Tigre, Morona. Todos estos desembocan en el río Amazonas.

² Saltos, N. y L. Vásquez. 1999-2000. *Ecuador su realidad*. Quito. Fundación de Investigación y Promoción Social "José Peralta".

El ecosistema amazónico es una de las zonas diversas de flora y fauna en el mundo. Los pueblos indígenas que habitan en la zona tratan de preservar y mantener el ecosistema natural en buenas condiciones para la supervivencia de especies que se encuentran en peligro de extinción.

2.1.5. Callejón Interandino:

El callejón interandino es una cadena montañosa constituida por una gran variedad y cantidad de rocas antiguas dando forma única a este paisaje, formando así grandes volcanes y elevaciones importantes dentro del país.

La cordillera oriental y occidental presenta ondulaciones monótonas desde Alausi hasta Zaruma, sin aparecer grandes volcanes dentro de estas cordilleras. *(Saltos, N. y L. Vásquez. 1999-2000. Ecuador su realidad. Quito. Fundación de Investigación y Promoción Social "José Peralta" p# 4-6)*

Desde Cuenca, Santa Isabel, Gualaceo, Nabon y Saraguro hasta la frontera con Perú, geográficamente encontramos altitudes no mayores, formando valles como Catamayo, Puyando, separados por cordilleras pequeñas como Célica y Gonzanama.

2.2. Suelos

El suelo es muy importante a la hora de cultivar, por esta razón en las ciudades donde se puede encontrar el capulí necesitan superficies que favorezcan el cultivo y sean ricos y fértiles; de allí la importancia de analizar los tipos de suelos presentes en el Ecuador, se los puede clasificar de la siguiente manera:

Suelos aluviales: se hallan en valles occidentales, con una textura gruesa, otra parte es más fina al alejarse de la cordillera, siendo este tipo de tierras muy fértiles para la explotación agrícola.

Suelos sobre proyecciones volcánicas recientes: aparecen sobre depósitos de lapilis y cenizas, cada uno es diferente por el clima en el que se ubica; por lo general, los suelos arenosos están ubicados en los volcanes a sus alrededores siendo estas zonas muy secas, este tipo de suelo se caracteriza por ser una tierra muy fértil y la mejor del callejón interandino.

Suelos sobre materiales antiguos: la influencia del clima sobre estos suelos es determinante, porque favorece la presencia de arcilla la cual es rica en sílice, esto quiere decir que es un tipo de suelo fértil y con elementos nutritivos para la cosecha.

Suelos con montmorillonita: están presentes en rocas arcillosas, generalmente es un tipo de suelo de textura pesada cuando esta húmedo, se endurece cuando no hay humedad; por lo tanto se seca. (Saltos, N y L. Vasquez.1999/2000. Ecuador su realidad. Quito. Fundación de Investigación y Promoción Social "José Peralta." p# 7-9)

Suelos minerales: están en zonas volcánicas o en áreas erosionadas que podrían ser zonas secas Galápagos tiene este tipo de suelos.

2.2.3. Hidrografía

Proceden de lluvias, ríos y reservas almacenadas en el subsuelo, siendo una fuente positiva para la sociedad, de la que se obtiene agua potable, irrigación de cultivos, uso de productos con energía eléctrica, entre otros.

Recursos de origen climático: La Región Amazónica y el Litoral Norte tienen abundante aporte hídrico, mientras que carecen del mismo el Litoral Centro, Sur y Hoyas interandinas.

Recursos de Aguas Superficiales: aquí se observa el aprovechamiento en obras para beneficio humano como el agua potable, riego, hidroelectricidad. Se recauda en ríos o en embalses artificiales, obteniendo varios beneficios del agua por ejemplo, el proyecto Hidroeléctrico Paute.

Recursos en aguas subterráneas: Es uno de los menos conocidos; es por eso que no es tan explotado por no tener información al obtener este tipo de recurso. Se encuentran en formaciones calcáreas, conglomerados, areniscas y también en los valles del callejón interandino. Se busca este tipo de recursos para crear pequeñas presas locales que permitan abastecer al sector pobre y de escasos recursos del país.

2.3. EL CAPULI

Concepto:

El capulí (*Prunus serotina*) está considerado como una especie nativa originaria del Centro y Suramérica; lastimosamente en la actualidad no forma parte del conocimiento cotidiano como ingrediente para la elaboración de platillos locales. Por esto es que la cosecha de capulí esta prácticamente extinguiéndose hoy en día porque los comerciantes y vendedores no saben la riqueza que se puede obtener de esta planta de los valles andinos y regiones semiáridas del Ecuador.

Por varios años los habitantes que radican en los valles andinos han consumido sus frutos y utilizan su madera, aprovechando al máximo todas esta especies de plantas, pero por la poca importancia que se le da actualmente, se considera como un grupo de cultivos marginales, ya que no han tenido un programa dirigido con estrategias y soluciones para que no se pierda este tipo de cultura agronómica; por esto no ha tenido un interés tan grande como la gran variedad de frutos tropicales y exóticos que se encuentra en varias zonas del Ecuador a las cuales el consumidor está acostumbrado a encontrar con fácil acceso.

2.3.1. Taxonomía del Capulí (*Prunus serotina*)

TAXONOMIA

REINO: PLANTAE

PHYLLUM: SPERMATOPHYTA

CLASE: MAGNOLIOCYDA

ORDEN: ROSALES

FAMILIA: ROSACEAE

GENERO: Prunus

ESPECIES: serótina, Prunus, capulí y otros

Rosaceae

Planta con flor perteneciente a la variedad de especies frutales y ornamentales, aproximadamente está formada por 100 géneros y más de 3000 especies.

Las Rosáceas son una familia que se encuentra entre las 24 familias existentes, en las que se destacan las *Saxifragáceas* y las *Crasuláceas*, también están divididas en 5 subfamilias, que dependen del tipo de fruto.

En la familia de las Rosáceas se encuentran especies que presentan biotipos muy variados, desde arboles como los cerezos, hasta arbustos como los rosales silvestres y las zarza, las hojas tiene estipulas (apéndices que se abren en la base del peciolo) por lo general, son compuestas. Las flores casi siempre tienen cinco sépalos (órgano interno alrededor del tallo) y con variedad de estambres (órganos florales masculinos). La flor esta formada por uno o varios pistilos (órgano femenino que generalmente ocupa el

centro del la flor), que a su vez se encuentra el ovario, de modo que sépalos, pétalos y estambres se disponen en el orden de una estructura tubular que rodea la base del ovario. El fruto es variado, que por lo general se parte solo por un lado y tiene una sola cavidad que encierra varias semillas y no se abre en la madurez, dando un fruto carnoso como las fresas, también hay frutos con drupa como el capulí, o también como la manzana.(<http://Microsoft Encarta 2006; octubre, 2011.p#11>)

Aproximadamente 70 géneros se cultivan en esta familia como ornamentales o para obtener flores, alimentos, madera y otros productos; sus esencias para perfumes y colonias al igual que cosméticos; sus arboles principales están cultivados en las zonas templadas. El manzano, peral, melocotón o duraznero, ciruelo, cerezo, albaricoquero, almendro, ciruela pasa y membrillo; frambueso, zarzamora y zarza terreña, que forman matas muy ramificadas y a menudo espinosas, pertenecen a un género de la familia de las rosáceas que también incluyen a las zarza.

Descripción de la Taxa:

Copa y Hojas:

Tiene copa ancha de forma ovoide, con sus hojas estipuladas, muy simples, alternas, pecioladas cortamente, ovadas y alaceoladas, sus medidas son de 5 a 16 cm de largo por 2 a 5 cm de ancho. Dependiendo de su madurez; así mismo su color verdoso oscuro y con unos toques brillantes hace que esta planta sea tan simple, pero

atractiva a la vista por sus toques brillantes.(<http://Microsoft Encarta 2006; octubre,2010.p# 12-16>)

Tronco:

Su tronco se adapta al ecosistema en el que se encuentre, como sería en valles y bosques es de forma larga y recta, a diferencia de cuando se halla en claros y lugares despejados que es corto y ancho.

Ramas:

Sus ramas son alternas entre si, muy erguidas y extendidas, escabrosas y lampiñas sin presencia de espinos. ³

Corteza:

La corteza es de color café oscuro en otras ocasiones tiene tonalidades grisáceas, lisa y graba, con excepción de sus ramas que son pubescentes y tiernas.

Flor:

Tiene gran cantidad de flores, que son pequeñas de color blanco, y se muestran en tupidos racimos colgantes y largos, con medidas de 10 a 15 cm.

³ <http://Microsoft Encarta 2006; octubre, 2011>.

Fruto y Semillas:

Su drupa es globosa, de color negro rojizo, posee un sabor muy peculiar pues es agridulce y algo astringente, contiene una semilla que por lo general no es muy pequeña con relación a la drupa, de forma semi esférica y con sabor amargo.

Su pulpa es suave y su cocción rápida aproximadamente se cocerá en 7 minutos.

Raíz:

Raíz extendida o medianamente profunda que ocupa los primeros 60 cm. del suelo, crece rápidamente.

Sexualidad:

Hermafrodita.

2.3.2. Ecología Reproductiva del Capulí**Hábitat:**

Esta planta se la encuentra por lo general sobre pendientes acentuadas, también ubicándola en zonas de cultivo cafetal, habita en climas templados y fríos, con suelos pedregosos y abundante materia orgánica.

Vegetación:

Se halla en Bosques Andinos y Valles secos Andinos.

Floración y Fructificación:

Generalmente en la zona andina se da una floración mayormente en la época de Noviembre a Enero, seguida de una fructificación entre los meses de enero y marzo, esto no quiere decir que en esta época del año se de fruto del capulí.

Específicamente en Ecuador, en la zona que más se cultiva y se cosecha capulí es en la provincia de Tungurahua, en los pueblos de Totorá, Salasaca y Pelileo, pero de estas tres la que más producción tiene es Salasaca. (<http://Microsoft Encarta 2006; octubre,2010.p#>)

Aspectos Fisiológicos:

Crecimiento:

El crecimiento de esta especie puede ser variable o puede acelerarse dependiendo del ecosistema en el que se haya desarrollado. Las plántulas crecen de 5 a 10 cm por mes y si se encuentra bajo condiciones de sombra, crece 15 cm, cada 3 a 4 años, y puede haber el riesgo que la planta muera rápidamente si no se libera de la sombra; aproximadamente su tiempo de vida es de 40 a 60 años.

Establecimiento:

Bajo la sombra de especies primarias, el árbol de capulí puede persistir manteniéndose de un tamaño menor a otro tipo de árboles antes de ser liberado de la sombra; ya que, se encontraría en un

proceso de crecimiento y desarrollo. Si no llegara a alcanzar el tamaño adecuado y se estanca bajo los árboles primarios podría llegar a morir por no existir presencia solar, pero tiene la capacidad de reproducir rebrotes a consecuencia de raíces antiguas de arboles.

Producción:

La producción inicial se da a los 5 años de edad, llegando a la máxima producción de semillas a partir de los 30 años de edad, este tipo de árbol produce buena cosecha en intervalos de 1 a 5 años.

Regeneración:

En esta etapa se puede encontrar gran cantidad de semillas almacenadas en el suelo, ya que cada año se re incorporan y nacen nuevas semillas.

En los últimos años, el país, ha alcanzado niveles de desarrollo con respecto a la fruticultura, específicamente con especies de clima templado; sin embargo, el capulí no ha experimentado cambios, y entre los factores que han influido se atribuye a la falta de sistemas de multiplicación y propagación de plantas en los viveros. A consecuencia de esto se debería encontrar procedimientos efectivos y nuevos para obtener mayor cantidad de plantas en los mismos de forma rápida; económicamente se ha buscado una mejor propagación vegetativa a través de la utilización de estacas. Con este nuevo método lo que se investigaría es incrementar la producción de plantas y aumento de material vegetativo a los fruticultores.

2.4. Métodos de Cocción

Con cada alimento existente en la naturaleza, se pueden aplicar varios métodos de cocción dependiendo de las características, y con el que se logre resaltar su sabor, su aroma y cualidades.

Con respecto a los tiempos de cocción varían dependiendo del tipo de método que se aplique, hay alimentos duros, pero también influye su tamaño o si el alimento está cortado en pequeños trozos o no.

En la gastronomía se aplican distintos métodos de cocción para obtener alimentos de distintas texturas, sabores y olores, se puede aplicar:

Cocción en elementos húmedos o líquidos y la cocción por convención.

Cocción en seco

Cocción en elementos grasos.

Cocción mixta.

Cocción en elementos húmedos:

En este proceso se aplica la humedad y temperaturas necesarias para que el alimento cambie y transforme sus cualidades, obteniendo como resultado un alimento tierno con agradable sabor.

En este tipo de cocción se diferencian lo que se cuecen partiendo de un líquido frío, de un líquido en ebullición y los de cocción al vapor. Este método utiliza abundante agua; si el agua está fría y se agrega un alimento, aproximadamente el 35% de carbohidratos, vitaminas hidrosolubles y sales

minerales, son eliminadas del alimento pasando al agua o líquido de cocción al que se somete al alimento.

Otro método para que la carne no pierda sus elementos nutritivos y tenga un sabor agradable, sería cocinarla en agua hirviendo, así quedaría en la superficie.

Los alimentos con bajo contenido de agua como cereales y legumbres tienden a perder menos nutrientes que los alimentos ricos en agua como las carnes y verduras; por lo tanto a este tipo de alimentos es recomendable cocinarlos con abundante agua.

Cocción por convención o la cocción en elementos gaseosos:

En este método se aplica la cocción en ollas a presión o vapor de agua, el alimento tiene una cocción rápida a diferencia de cuando se lo hace en olla normal más lenta, pues en este método la presión es más alta que supera los 100°C por lo que la pérdida de nutrientes es menor.

Nutricionalmente hablando este método es el mejor, siempre y cuando la cocción no se realice por tiempo alargado para que el género conserve sus nutrientes.

Cocción en seco:

Este tipo de cocción se realiza por la acción de la temperatura ambiente, la misma que debe ser elevada como en el asado al horno, en parrilla, a la brasa y a la plancha.

Los géneros que reaccionan muy bien a este método de cocción son las carnes; ya que los nutrientes propios del alimento se pierden en mínima cantidad, formando una costra que protege el género (sellar), mantiene todos sus nutrientes y contribuyen a desengrasar las carnes.

El asado al horno es uno de los métodos más efectivos ya que no solo se aplican en la cocción de géneros cárnicos sino también con vegetales, tubérculos; y en una gran variedad de preparaciones de repostería aquí el horno encapsula la temperatura.

El asado a la rejilla se aplica en la parrilla tradicional en la que los alimentos son cocinados al carbón o también en una cocina habitual, lo que se ocupa en la actualidad, sometiendo a los alimentos sobre unas varillas y debajo va el calor (carbón encendido); por lo general se someten a este método de cocción géneros cárnicos como carnes de res, aves, mariscos y combinados de vegetales.

El asado a la brasa se utiliza con géneros cárnicos, lo más usual en el que se aplican en una cápsula parecidas al horno, pero por debajo se enciende carbón y el alimento se lo coloca en una especie de espada que gira 360° produciéndose la cocción y desengrasado del alimento.

En el asado a la plancha, como su nombre lo indica, el alimento se somete a cocción sobre una lámina de metal para su cocción.

Cocción de elementos grasos:

Se utiliza aceites y manteca de animales, mantequilla o margarina favoreciendo todos estos no perder los jugos, dando una capa de protección o sellado del alimento.

Este tipo de cocción consiste en poner un alimento natural, apanado o rebozado sobre cierta cantidad de aceite caliente a temperatura de 180°C para que el alimento selle y evite pérdidas nutritivas, pero así mismo se transforma en alimentos poco sanos de difícil digestión por la aplicación de abundante aceite, no son alimentos nutritivos para el organismo.

Cocción mixta:

En este tipo de cocción se aplica en elementos húmedos y grasos, cocinándolos en sus propios jugos.

2.4.1 Cocción

Cocción en líquido

Cocer o hervir: cocción de un alimento en agua, se puede realizar en presión normal (olla convencional) o en olla de presión con los tres distintos tipos de cocción.

A partir de agua fría.

A partir de agua caliente.

A partir de agua hirviendo.

Hervor: cocción con poca cantidad de agua en la que este a punto de hervor para que las carnes cierren sus poros y no eliminen su valor nutritivo, esto también es aplicando con vegetales, verduras, huevos, pescados.

Escalfar: cocción con poca cantidad de agua en la que cubra y se agrega especias o hiervas, para dar sabor al alimento.

Blanquear: cocción con agua hirviendo o en ebullición que está ligeramente salada en la que se coloca un ingrediente. Su cocción es aproximadamente entre 4 y 5 minutos para retirarla y sumergirlo en choque térmico. El blanqueado es ideal para evitar la decoloración del alimento.

Al vapor: cocción con el vapor del agua a presión normal o presión alta.

Cocción al seco

A la plancha: cocción a alta temperatura sobre una plancha lisa.

Emparrillar: cocción en alta temperatura sobre una parrilla o una plancha con canales, también puede ser a la brasa; ya que, al ocupar carbón, este sería la fuente de calor.

Hornear: cocción al horno, también se puede aplicar la cocción al grill, gratinando los alimentos por encima con ayuda del horno.

Asar: cocción al horno, con variaciones, ocupando la varilla giratoria, o con un poco de agua o el tradicional envuelto en papel.

Cocción en grasa

Saltear: poner un alimento en una sartén con una mínima cantidad de aceite o grasa, a fuego alto; se aplica con alimentos crudos o pre cocidos.

Rehogar: poner un alimento en una sartén con una mínima cantidad de aceite o grasa, a fuego lento; se aplica con alimentos crudos o pre cocidos.

Freír: poner un alimento en una sartén con abundante cantidad de aceite o grasa; los distintos tipos de fritura varían, pero si el aceite está en una temperatura alta el alimento se sellará más rápido evitando absorber la grasa. Caso contrario si el aceite está en una temperatura baja, el alimento absorberá la grasa; además, con este último la cocción será desde el interior al exterior del alimento.

Cocción mixta: grasa y agua

Guisar: cocción donde intervienen agua y grasa, aplicando la técnica del rehogado siendo antes o después de verter agua en la preparación.

Estofar: cocción a fuego lento con una mínima cantidad de aceite o grasa, durante la cocción se agrega agua.

Brasear: similar a la técnica de estofado en un recipiente hermético, sobre una cama de hortalizas.

En las distintas técnicas aplicadas a los métodos de cocción, cada ingrediente o alimento que sea sometido a algunas técnicas tiene diferentes resultados, por razones de tamaño.

2.5. Ventajas y Desventajas

Ventajas:

El Capulí es tolerante a la contaminación ambiental, por esto es que se encuentra en zonas urbanas, pues se puede desarrollar en ambientes de contaminación, soporta las heladas, vientos, suelos ácidos, compactados, pedregosos, húmedos y someros. Es resistente al fuego y daño por termitas, lo cual es muy importante ya que sería un árbol que se adapta al medio en el que se encuentra.

Esta planta tiene la capacidad de restaurar terrenos degradados, y habilitar zonas donde se realizó explotación minera, conservando el suelo y controlando la erosión, con la ayuda de aves, las semillas se dispersan en lugares abiertos o campos abandonados.

Por la belleza de su follaje es una planta de realce común en las áreas verdes, aparte crea una barrera rompe vientos, cinturones de refugio y protección, su fruto es muy importante no solo para consumo humano por su agradable sabor sino también para alimentación de aves y mamíferos que se encuentran en la zona.

Desventajas:

Este árbol necesita de la luz y al estar en la sombra podría llegar a morir, es muy sensible al daño por hongos desarrollados en el fruto y la hoja, al igual que por insectos, orugas, gusanos y polillas.

2.6.1. Usos y Aplicaciones del Capulí

La madera se puede aprovechar al máximo con respecto a construcción rural, decoración de interiores, postes, carpintería en general, ebanistería; esta tiene un color rojizo brillante, la facilidad de labrado permite hacer esculturas y decoración, esta madera tiene facilidad de pulimiento y bello color.

La madera es utilizada como combustible, es muy útil ya que se puede dar uso como leña y carbón, esto se consigue ayudar con la preparación de platillos y uso doméstico.

El fruto es muy apreciado por su agradable sabor, por lo que gastronómicamente se utiliza en platillos y preparaciones, también se lo realiza para consumir en conserva, en jalea, mermelada y bebidas refrescantes, al igual que bebidas embriagantes dando un proceso de fermentación. *(Biblioteca INIAP. Quito Ecuador.1996-2004.El capulí Estación Experimental Santa Catalina. Departamento nacional de recursos filogenéticos y biotecnología DENAREF p# 24,25).*

Las semillas son tóxicas, contiene 30 a 40% de aceite semi secante apropiado para la fabricación de jabones y pintura.

Las ramas, hojas y corteza son venenosas para el ganado puede producir enfermedades y malestares gástricos.

Medicinalmente la corteza y hojas en infusión, se usa como expectorante, estimulante, eficaz para la fiebre, antiespasmódico, tónico, sedante y también para combatir las diarreas. El polvo de la corteza

“aplicando, en los ojos, devánese las nueves, aclara la vista y cura las inflamaciones. El fruto en jarabes preparados con las ramas, corteza y raíces,

son utilizados como tónicos y sedantes en el tratamiento de la tisis pulmonar y la debilidad nerviosa”.⁴

2.7. Investigación de la Cocina Creativa.

Se considera como cocina creativa a la innovación, creación o invento gastronómico propuesto por alguien, no específicamente por un gastrónomo o persona con estudios formales en esta rama; en cierto caso las amas de casa o personas que les gusta la cocina, en su empirismo mezclan sabores, recetas y experimentan dentro de la cocina con platos creados por ellos. Llegando a elaborar un tipo de cocina diferente, no tradicional, basándose en recetas ya existentes o adaptando a su condición socioeconómica.

Dentro de la cocina creativa se va a mencionar a la cocina fusión, tomando en cuenta que la fusión es una herramienta para la elaboración de la cocina creativa; en cierto modo toda la cocina puede llegar a ser fusión. Desde años atrás no se puede hablar de una cocina pura debido principalmente a los diversos contactos culturales existentes entre los pueblos, por lo cual, en la adaptación gastronómica local la cocción de alimentos es un proceso que se ganan o se pierden ingredientes y se experimenta nuevas técnicas culinarias.

No se debe hablar estrictamente de cocina pura, si tomamos en cuenta, la manera de ejemplo a los pueblos que se encuentran en la pluvi-selva oriental y occidental ecuatoriana, los huaoranis, shuaras y awa entre otros, se alimentaban de la naturaleza (flora y fauna) que se encuentra en su entorno; al

⁴*Biblioteca INIAP. Quito Ecuador.1996-2004.El capulí Estación Experimental Santa Catalina. Departamento nacional de recursos filogenéticos y biotecnología DENAREF.*

cazar algún tipo de animal como sería un mono, no lo condimentan con sal, lo envuelven con hojas de plantas (maitos- ayampacos) ha esto puede denominarse cocina pura.

Cada país tiene sus propias recetas las mismas que parten de un momento en el cual, estas fueron consideradas como cocina creativa, al pasar el tiempo estas recetas se han convertido en una mezcla de innovaciones, algunas de las cuales se han mantenido y en otros casos han desaparecido. Por lo cual las técnicas, insumos e implementos actuales fueron en algún momento de la historia innovaciones de recetas que en ese entonces fueron las preparaciones clásicas. Por ejemplo la cocina napolitana se basa en pastas y tomate, un sincretismo de Asia y América, la pasta es una innovación oriental y el tomate traído del nuevo continente. Por lo tanto, la cocina fusión no tiene una época en la que se haya establecido, en todo tipo de cocina se puede encontrar ejemplos de fusión de sabores, técnicas e implementos. Con este proyecto de investigación se quiere llegar a la creación de un recetario nuevo, no existente dentro de la cocina ecuatoriana y específicamente en la sierra del Ecuador. Siendo el Capulí el ingrediente principal y secundario para la elaboración de una nueva propuesta gastronómica que incluya los métodos de técnicas de cocción, al igual que la utilización de diversos ingredientes que permitan innovar y establecer nuevas tendencias de cocina creativa andina.

2.8.2. El capulí como ingrediente en las recetas antiguas.

El capulí que es objeto del presente proyecto, es el ingrediente principal en un plato típico de la región central de la Sierra Ecuatoriana, especialmente de las provincias de Tungurahua y

Chimborazo. El Jucho es preparado en los meses de marzo y abril, en los cuales el capulí, el durazno y la manzana se encuentran en temporada de cosecha. Durante Semana Santa este tradicional dulce puede ser servido como postre luego de la Fanesca. Este plato es muy conocido por personas de edad avanzada y una mínima parte de personas de mediana edad.

Recetas de capulí

JUCHO

Ingredientes:

1 libra de capulíes
7 duraznos pelados y cortados
4 manzanas, peladas y cortadas en rodajas
1 cucharada de maicena
Azúcar y panela al gusto

Preparación:

En una olla grande colocar 2 litros de agua, una vez que hierva verter el azúcar y remover hasta que se disuelva. Poner los duraznos pelados y dejar cocinar por alrededor de una hora o hasta que estén blandos. Colocar las manzanas en trozos y dejar a fuego medio por 20 minutos. Verter los capulíes junto a la canela y dejar que hiervan. Colocar la cucharada de maicena disuelta en una taza de agua fría.

Mecer constantemente y finalmente dejar cocinar por 15 minutos. 5

Tanto en entradas como en platos fuertes, no existen recetas elaboradas con capulí, por tal motivo, no se puede tomar como ingrediente principal o secundario. Sin embargo, quizá por su textura y su sabor característico es utilizado en postres y bebidas tales como la colada, jugo y en el dulce de capulí.

⁵ Cuvi.P. Quito Ecuador.2001.Recorrido por los sabores del Ecuador. Nestlé Ecuador S.A.

2.8.3. El capulí es ingrediente principal o secundario en las recetas

Con la investigación realizada dentro de la gastronomía ecuatoriana, en la cocina de la sierra se obtienen gran variedad de recetas con gran cantidad de ingredientes, esta investigación principalmente fue realizada a través de encuestas y entrevistas a varias personas y se ha obtenido valiosa información y ayuda de colaboradores, se identifica que el capulí es consumido por la gente principalmente en fruta sin ningún acompañamiento o preparación y es muy poco el porcentaje en el que la gente realice algún tipo de receta con capulí; se obtuvo la receta más conocida por la gente; el Jucho siendo una bebida consumida en el Azuay y también en Ambato y Latacunga ya que estos sectores son muy populares por sembrar y cultivar el capulí.

Al obtener datos mediante las encuestas realizadas y al interactuar con la gente al momento de saber si han consumido el Jucho, se hace notar que hay un conocimiento básico de esta receta ecuatoriana y una mínima parte de personas de mediana edad lo conocen.

2.9. PROPAGACION ARTIFICIAL DEL CAPULI

2.9.1. Siembra y Cultivo

Reproducción Asexual:

En este proceso se aplica el método de estacas, con amplia variación entre cada árbol en el enraizamiento; se hacen estacas de madera suave de plantas juveniles, con esto la especie tiene la capacidad de producir brotes o retoños (tocón), así mismo que producir rebrotes.

Reproducción Sexual:

Este proceso se da por regeneración natural, en la que la apertura de claros, las plántulas contenidas en el banco de semillas se proliferan y se realiza la siembra directa.

Tratamiento Pre-germinativo:

Este proceso natural es uno de los más efectivos, ya que las aves ayudan con la aceleración del proceso germinativo, porque las semillas pasan por el tracto digestivo del ave y después se aplica la estratificación en frío, este proceso tiene una duración de 120 días, luego se remoja por más de 3 días y se seca antes de la siembra, se realiza de nuevo la estratificación en caliente por 2 semanas y luego 4 meses de estratificación en frío, así dejando los huesos expuestos al sol y la lluvia, con este proceso se puede lograr que se abra y se ablande aproximadamente en 8 días. (Cuvi.P. Quito Ecuador.2001.Recorrido por los sabores del Ecuador. Nestlé Ecuador S.A. p# 29-31)

Viabilidad:

Otra opción de un proceso pre germinativo es cuando la semilla en el bosque exhibe una germinación, permaneciendo hasta 3 años, tiene latencia embrionaria y el endocarpio da resistencia a la germinación pero es usualmente permeable al agua.

Reforestación:

Esta especie se planta en espacios abiertos y claros como huertos familiares o plantación urbana, pero actualmente se ha perdido las costumbres antiguas de mantener y cuidar los espacios verdes y naturaleza; por lo tanto, encontrarlo en valles, bosques o zonas urbanas es muy difícil.

Cultivo:

Esta planta tolera bien el corte y poda del mismo, se aplica la poda de aclareo; ya que, produce numerosas ramas y poda sanitaria para prevenir enfermedades y plagas a futuro, esta especie tiene baja necesidad de riego; las plántulas se trasplantan con cepellón pequeño y se planta a una distancia de 7 metros entre cada árbol.

2.9.2. Cosecha y Almacenamiento**Semillas- Almacenamiento/ Conservación:**

Para su almacenamiento se debe secar con aire y guardar en recipientes sellados, almacenadas con alta o baja humedad pero en bajas temperaturas y en bolsa de plástico, manteniendo su viabilidad.

Dispersión:

Las aves que se encuentran en la zona de este tipo de árboles colaboran en la dispersión amplia de las semillas.

Germinación:

La germinación ocurre al primero o segundo año en condiciones naturales, después de haber caído la semilla, hay ocasiones que demora la germinación, retardando su proceso. Sin embargo una forma rápida de germinación es en laboratorio, acelerando su proceso con temperaturas intermedias.

Recolección/ Extracción:

Se extraen por maceración y se recogen por flotación.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

La investigación no se trata solamente de aprender ciertos conceptos o técnicas, sino que nos deben ayudar a “aprender haciendo” y eso es lo que persigue el presente proyecto; favorecer un aprendizaje crítico que permita iniciar una grata aventura utilizando como herramienta para ello el trabajo intelectual.

3.1. Investigación predominante:

En el presente proyecto se utiliza la investigación cuantitativa porque se puede encontrar claridad y veracidad en las investigaciones lo que permite dar solución a los problemas que se quiere identificar las representamos en:

Investigación descriptiva: Es la que se puede observar diferentes procesos en caso del capulí sus formas de cocción y darnos cuenta poco a poco su desarrollo.

3.2. Modalidad de Investigación:

Investigación Documental: en este proyecto se utiliza libros que ayudan con la investigación bibliográfica del capulí y a recopilar las características de la misma.

Investigación Experimental: son los diferentes cambios y procesos que realizó el producto siendo observado a través de los diferentes métodos de cocción

A continuación se realizó una serie de pruebas con el capulí, el mismo que fue sometido a varias técnicas de cocción para saber si dicho género es apto para ser consumido con las distintas maneras diferentes a la usual.

COCCIÓN EN LIQUÍDO

COCER O HERVIR

Su cocción se realiza a partir de agua fría, colocándolo desde el

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

Se pone el capulí en una olla, su cocción se realiza a partir de agua caliente.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente duró 2 minutos.

El tiempo de cocción se retira la corteza del capulí, no en su totalidad, sino en un 15% de su piel.

**COCCIÓN EN
LIQUÍDO**

COCER O HERVIR

El tiempo de cocción da una textura muy suave al capulí.

El tiempo de cocción no cambia el sabor del capulí.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente duró 1 minuto.

Se somete el capulí en una olla, su cocción se realiza a partir de agua hirviendo.

COCCIÓN EN LIQUÍDO

COCER O HERVIR

El tiempo de cocción proporciono una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción no cambió el sabor.

El tiempo de cocción pela el capulí, no en su totalidad, sino en un 30% de su piel.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

ESCALFAR

Se somete el capulí en una olla con agua a punto de hervor.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente duro 1 a 2 minutos.

El tiempo de cocción pela el capulí, no en su totalidad, sino en un 30% de su piel.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí ya que se agregan especias o hiervas.

El tiempo de cocción cambian el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

BLANQUEAR

Se somete el capulí en una olla con agua hirviendo.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente duró 4 a 5 minutos.

El tiempo de cocción pela el capulí, no en su totalidad, sino en un 50 a 70% de su piel.

El tiempo de cocción da una textura muy suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí, perdiendo su sabor dulce en

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a verde intenso en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

AL VAPOR

Se somete el capulí en una olla con agua hirviendo, con un cernidor sobre el agua (no tiene contacto con el agua) y se cubre con papel aluminio (método casero).

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 3 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a un color verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

**COCCIÓN EN SECO
A LA PLACHA**

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

Se somete el capulí en una plancha o sartén en alta temperatura.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 2 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí, formando una costra con su piel.

El tiempo de cocción no cambia el sabor del capulí.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesa la semilla.

EMPARRILLAR

Se somete el capulí en la parrilla, con carbón a fuego alto.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura de 2 a 3 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí por estar en la parrilla y dar un sabor ahumado.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a un color verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

HORNEAR

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

Se somete el capulí en un horno caliente, a fuego medio.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 7 a 8 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí, pero su piel empieza a

El tiempo de cocción no cambia el sabor del capulí.

El tiempo de cocción cambian el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

El capulí empieza a deshidratarse a partir de los 7 u 8 minutos, tomando la textura y forma de una pasa.

ASAR

Esta técnica de cocción no se puede aplicar con el capulí ya que la técnica de asado se aplica para carnes o géneros alimenticios que puedan pasar por una varilla giratoria y puedan ser atravesados.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

BAÑO MARIA

Se somete el capulí en un bowl que esta sobre el agua caliente que se encuentra en una olla.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 5 a 6 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción no cambia el sabor del capulí.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

COCCION EN GRASA

Se somete el capulí en un sartén con poca grasa a fuego alto.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 3 minutos.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí, por agregarla mantequilla para su cocción.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

REHOGAR

Se somete el capulí en un sartén con poca grasa a fuego bajo.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura 3 minutos.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí, por agregarla mantequilla para su cocción.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

FREÍR

Se somete el capulí en un sartén con gran cantidad de grasa a fuego alto al comienzo para sellar, y medio después para cocinar por dentro.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura de 2 a 3 minutos.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí por dentro y por fuera crujiente.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí, por cocinar con aceite.

El tiempo de cocción cambia el color de capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Dificultad para pelar y deshuesar la semilla, por su piel crujiente.

**COCCION MIXTA: GRASA
Y AGUA**

GUISAR

Se somete el capulí en una olla con grasa aplicando la técnica de rehogado, para después verter agua.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura de 9 a 10 minutos.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura muy suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí por cocinar con aceite y agua.

El tiempo de cocción cambia el color del capulí, a rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

ESTOFAR

Se somete el capulí en una olla con grasa aplicando la técnica de rehogado, para después verte agua en lapsos.

El tiempo de cocción del capulí aproximadamente dura de 9 a 10 minutos.

El tiempo de cocción cambia el sabor del capulí por cocinar con aceite y agua.

El tiempo de cocción no pela el capulí.

El tiempo de cocción da una textura suave al capulí.

El tiempo de cocción cambia el color de capulí, a verde en su drupa y destiñendo el color rojo oscuro de la piel.

Facilidad para pelar y deshuesar la semilla.

En las técnicas de cocción aplicadas al capulí se ha podido dar puntos de vista muy importantes como el saborear, observar el color del capulí, y palpar la textura, en su gran mayoría todas las técnicas de cocción son aptos para aplicar con el capulí y realizar recetas.

Las técnicas menos recomendadas es el blanqueado, el guisado y estofado ya que son técnicas que se aplican principalmente con géneros cárnicos o géneros pequeños, la pérdida de nutrientes y características naturales se malgasta, así perdiendo el sabor y color natural.

3.3. Población y Muestra:

Para obtener el tamaño de la muestra, previamente se necesita las estadísticas de censos de la población de la ciudad de Quito, obteniendo estos datos del INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), se obtuvo de edades de 25 años a 64 años económicamente activas.

Total de población ciudad de Quito (25 a 64 años de edad) = 1.277.332 personas.

$$n = z^2 \cdot p \cdot q$$

$$e^2$$

$$n = (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5$$

$$0.07$$

$$n = 0.9604$$

0.0049

n= 196⁶

El tamaño de la muestra es igual a 196 encuestas, las que se realizara a personas de Quito, hombre y mujeres de edades entre 25 años y 64 años económicamente activos.

3.4. Operalización de Variables:

En este proyecto la forma más idónea que se pudo encontrar para determinar los posibles consumidores del capulí fue mediante la encuesta, la que ayudó a segmentar en diferentes edades y conocimiento del mismo.

3.5. Plan de recolección de datos:

El propósito de la siguiente encuesta es saber si el capulí es aceptado en el mercado y determinar si puede tener acogida en la gastronomía ecuatoriana. De la misma forma se utilizó la observación.

⁶ INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

EDAD-----

GÉNERO M----- F -----

1.¿SABE LO QUE ES EL CAPULI?

SI----- NO ----- (De por terminada la encuesta)

2.¿ HA CONSUMIDO CAPULÍ?

SI----- NO -----

3.¿EL CAPULÍ ES AGRADABLE HA SU GUSTO?

SI----- NO ----- MÁS O MENOS-----

4.¿ DE QUÉ FORMA HA CONSUMIDO EL CAPULÍ?

BEBIDAS----- CON OTROS ALIMENTOS----- SOLO----- NINGUNO-

5.¿EN QUÉ TIPO DE PLATILLO LE GUSTARÍA CONSUMIR EL CAPULÍ?

ENTRADAS----- PLATOS FUERTES-----POSTRES-----BEBIDAS-

6.¿MENCIONE SI USTED CONOCE ALGÚN PLATILLO O PREPARACIÓN ELABORADO CON CAPULÍ?

SI CONOZCO----- NO CONOZCO-----

MENCÍONELO-----

7.¿LE GUSTARÍA PROBAR PLATOS TÍPICOS DE LA SIERRA ECUATORIANA ELABORADOS CON EL CAPULÍ?

SI----- NO-----

3.6. Procesamiento de Datos:

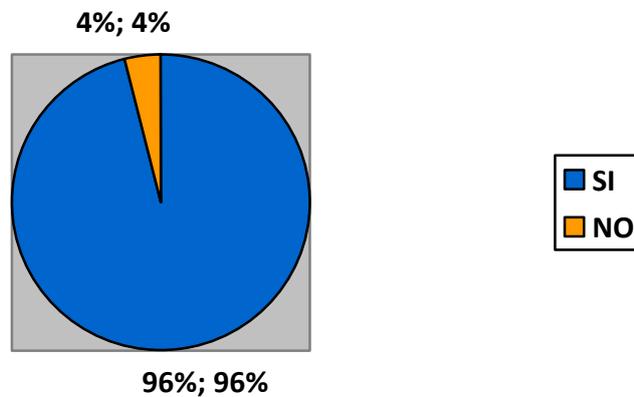
Con las 196 encuestas realizadas a hombres y mujeres entre 25 y 64 años de edad económicamente activos, se ha podido determinar el nivel de conocimiento gastronómico del capulí es muy marcado; ya que se dividió en grupos de edades por conocimientos de recetas existentes del capulí en un grupo de edades entre 25 a 35 años no conoce platillos existentes con capulí, el grupo de edades de 35 a 50 años tiene conocimiento gastronómico del capulí pero no tan marcado con el grupo de 50 a 64 años que el momento de realizar las encuestas tenían mucho más conocimiento gastronómico del capulí por consumirlo y aplicarlo en recetas.

En la primera pregunta para saber si las personas saben lo que es el capulí se determinó mediante la tabulación de las respuestas que el 188 personas si saben lo que es el capulí con un 96% siendo un porcentaje muy alto y 8 personas no saben lo que es el capulí dando un 4% un porcentaje muy bajo. Sumando el número de personas encuestadas con una totalidad de 196, siendo este el 100%.

Obteniendo estos datos se determinó que las encuestas terminarían para las 8 personas que no saben lo que es el capulí, ya que las siguientes preguntas iban relacionadas, por lo tanto, no serían de su conocimiento del encuestado.

En las siguientes preguntas de la encuesta ya no se tomaría como 100% a los 196 encuestados, a los 188 personas que respondieron si a la primera pregunta.

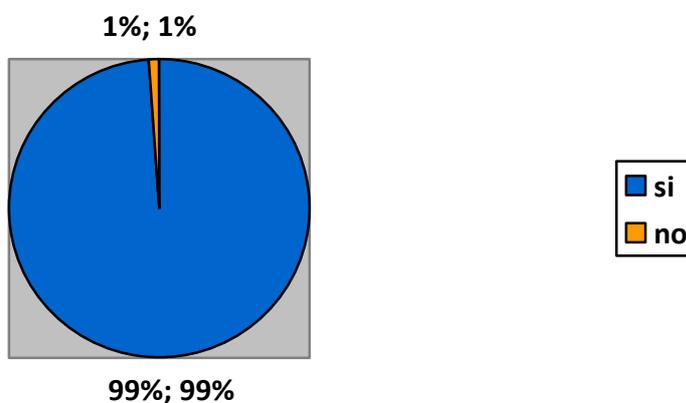
GRÁFICO 1



En la primera pregunta 1 persona de las 188 encuestadas, nunca ha probado el capulí pero si sabía por conocimiento de su existencia, así mismo sabiendo que es una fruta que se da en la sierra del Ecuador, dando 1% a la persona que no ha consumido esta fruta y un 99% a las 187 personas si han consumido.

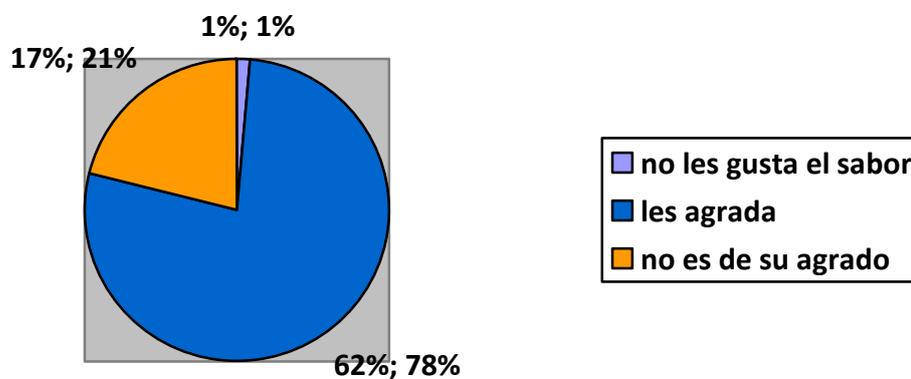
Un dato importante, interactuando con los encuestados mencionaban que no lo habían consumido por lo menos hace dos años o más y que no han observado en gran tiempo que el capulí ya no se comercializa con frecuencia como antes, aparte la costumbre que se tenía antiguamente de sembrar árboles frutales en los patios de las casas se ha perdido.

GRÁFICO 2



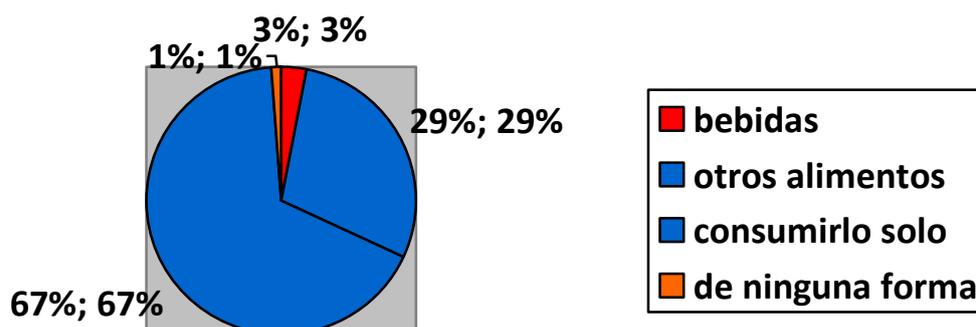
En la tercera pregunta el capulí no fue agradable al gusto del encuestado en su totalidad, determinando que 2 personas no les gusta el sabor, dando el 1% del totalidad de todas las encuestas, 154 personas les agrada el sabor dando el 82%, y 32 personas piensan que el sabor del capulí no es mucho de su agrado pero que si lo consumirían, dando así el 17%.

GRÁFICO 3



En la cuarta pregunta cada respuesta irá tabulada al 100%; ya que, el encuestado podía escoger más de una respuesta en la pregunta de que forma han consumido el capulí y los datos obtenidos es el 3% con 5 personas que escogieron la opción de bebidas; el 29% con 54 personas que escogieron la opción con otros alimentos; el 98% con las 185 personas escogieron la opción de consumirlo solo y el 1% con 1 persona que no a consumidor de ninguna forma el capulí.

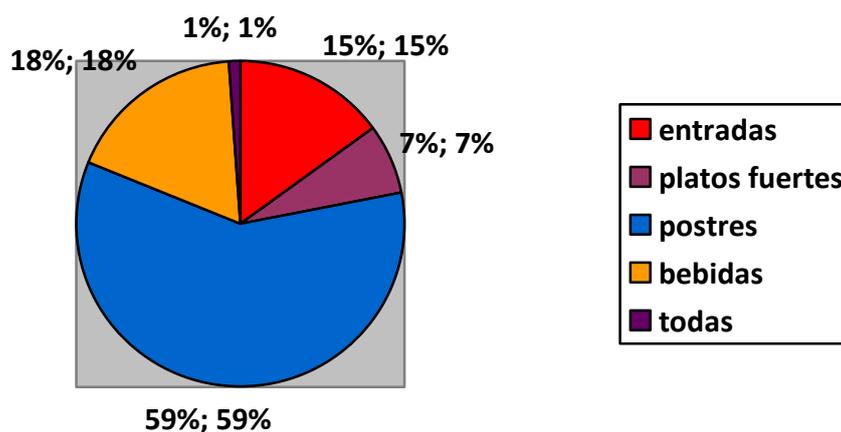
GRÁFICO 4



En la quinta pregunta cada respuesta irá tabulada al 100% ya que el encuestado podía escoger más de una respuesta en la pregunta en que tipo de platillos les gustaría consumir el capulí, el 15% con 28 personas les gustaría en entradas; el 7% con 14 personas les gustaría en platos fuertes; el 79% con 149 personas les gustaría en postres; el 18% con 33 personas les gustaría en bebidas; el 1% con 2 personas escogieron la opción todas.

Esta pregunta es muy importante ya que obteniendo todos estos datos se puede saber las elecciones de un cliente al momento de elegir o preferir al capulí en una receta nueva creativa.

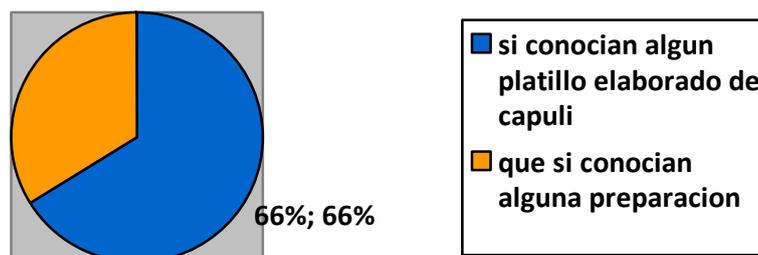
GRÁFICO 5



La sexta pregunta es si conocían algún platillo o preparación elaborado con capulí y el 66% que representa 125 personas respondieron que no, demostrando que mas de la mitad de las personas encuestadas no conocían ninguna preparación y demostrando así que ha sido una fruta que la han consumido sola, el 34% que representa a 63 personas que si han consumido en alguna elaboración gastronómica y el más mencionado era el Jucho ya que es una receta establecida en las gastronomía ecuatoriana ya desde hace muchos años, algo importante es que las personas encuestadas mencionaron platillos diferentes que prácticamente han aplicado la fusión y creación, innovando en la gastronomía; estos platillos son pastel de capulí, colada de

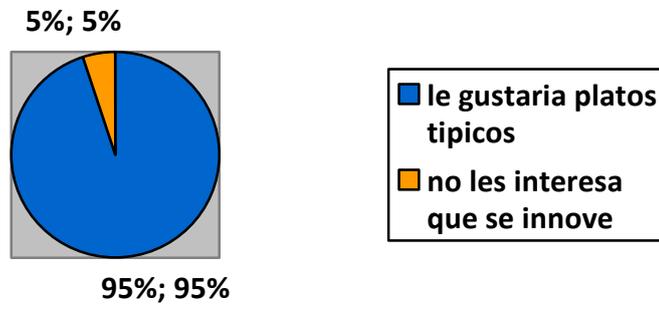
capulí, dulce de capulí, y la única respuesta a la cual se la tomaría como una receta es la preparación y mezcla de capulí con chochos.

GRÁFICO 6



En la pregunta siete si les gustaría probar platos típicos de la Sierra ecuatoriana elaborados con el capulí y el 95% que representa a 179 personas estuvieron de acuerdo y respondieron que si y dando opiniones que sería algo muy interesante el probar nuevos platillos con el capulí, el 5% que representa a 9 personas no les interesó que la gastronomía ecuatoriana innove con nuevos platillos creativos con el capulí.

GRÁFICO 7



CAPITULO IV

4.1. Propuesta Gastronómica

Mediante la investigación realizada del capulí se quiere llegar a introducirlo en la cocina de la sierra ecuatoriana, específicamente se lo puede encontrar en la zona de Tungurahua, ya que es una fruta que no puede darse por cuestiones climáticas en la zona calientes o tropicales.

A lo largo del proceso de recopilación de datos, en la investigación realizada, se va a crear recetas estándar en la que se puede encontrar el nombre, el número de personas que rinde la receta, los ingredientes que se utilizan, el gramaje de cada ingrediente, y el procedimiento en el cual se especifica muy claramente los pasos de realización; aparte un punto muy indispensable de cada receta, es el costo por receta a realizar, para que el consumidor sepa cuánto invertirá al realizar cada una.

Previamente se ha recopilado la gran variedad de recetas que se a encontrado en la sierra ecuatoriana en un listado, para saber cuáles son las técnicas utilizadas en las mismas, como por ejemplo los tamales que se utiliza la técnica del maito o envolver a la masa con la hoja de achira; también se ha hecho un breve análisis de la cocina creativa, en la que se habla específica y claramente de esta y diferenciando la de cocina fusión; otro punto importante es la aplicación de los métodos y técnicas culinarias con el capulí, sometiéndolo a varias pruebas para saber cuáles son las más opcionales para su utilización.

Lo que se quiere llegar con estos tres puntos indispensables para la creación de las recetas, es aplicar las técnicas y métodos ya utilizados en las

clases de cocina, así mismo hacer nuevas recetas creativas y fusionar en las ya existentes en la sierra ecuatoriana, y en cada una aplicar las pruebas realizadas que se hizo de métodos y técnicas más opcionales para la utilización del capulí.

En las recetas creativas al capulí se lo aplicará como ingrediente principal o secundario, dependiendo que tipo de receta se aplique; la diferencia de ser un ingrediente principal o secundario, es el grado de dificultad que se aplique con el capulí, como solo utilizándolo para decoración u ocupándolo mediante un proceso largo de elaboración, como ejemplo en una salsa.

En cada receta se utilizará ingredientes principalmente que se encuentre en zonas de la sierra ecuatoriana, pero al igual en su menor cantidad se utilizará la fusión de ingredientes, como la utilización de ingredientes de la costa e ingredientes de otros países.

4.2. Desarrollo de Recetas y Utilización del Capulí como Ingrediente

4.2. Recetas Estándar

4.2.1. Entradas

4.2.1.1. Costos de Recetas

4.2.1.2. Ingredientes

4.2.1.3. Procedimiento de Preparación

NOMBRE DE RECETA	CIMA ANDINA DE CAPULI Y ESPINACA
RECETA NUMERO	1
NUMERO DE PAX	10
TIEMPO DE PREPARACION	1 HORA 20 MINUTOS

INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UN	C.TOTAL
ESPINACA	CHIFONADA	GR	500	0,00066	0,33
HUEVO		GR	30	0,12000	3,60
TOCINO	BRUNOISE F.	GR	700	0,00929	6,50
CHAMPINONES	SLICES	GR	700	0,00513	3,59
ZANAHORIA	RALLADA	GR	250	0,00066	0,17
CAPULI	ENTERO	GR	400	0,00220	0,88
AZUCAR		GR	20	0,00077	0,02
PIMIENTA		GR	10	0,00720	0,07
SAL		GR	30	0,0030	0,1
SUBTOTAL					15,09
3% VARIOS					0,45
TOTAL REC					15,54
C.UNITARIO					1,55

PROCEDIMIENTO

Cortar la espinaca, tocino, champiñones y la zanahoria

Mezclar la espinaca, con el huevo, sal y pimienta

NOMBRE DE RECETA	POLLO EN SALSA DE CAPULI CREMOSA
RECETA NUMERO	2
NUMERO DE PAX	10
TIEMPO DE PREPARACION	1 HORA 30 MINUTOS

INGREDIENTES	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	500	0,00220	1,10
BECHAMEL		GR	500	0,00700	3,50
PEREJIL	PICADO	GR	50	0,00110	0,06
GARBANZO		GR	500	0,00513	2,57
HABAS	PELADAS	GR	500	0,00176	0,88
POLLO		GR	2500	0,00175	4,38
TOMILLO		GR	100	0,00100	0,10
PIMIENTA		GR	20	0,00720	0,14
SAL		GR	30	0,00030	0,01
ACEITE		GR	150	0,00178	0,2
SUBTOTAL					12,5
3% VARIOS					0,38
TOTAL REC.					12,96
C.UNITARIO					1,30

PROCEDIMIENTO

Hacer una bechamel y agregar el capulí.

Cocinar el garbanzo (hacer puré) de igual manera las habas

Sacar la semilla del capulí y moler.

Freír la pechuga de pollo con tomillo, sal y pimienta.

Decorar al gusto.

NOMBRE DE RECETA	COSTILLAS EN SALSA DE CAPULI
RECETA NUMERO	3
NUMERO DE PAX	10
TIEMPO DE PREPARACION	1 HORA 30 MINUTOS

INGREDIENTES	OBERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C,TOTAL
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	500	0,00220	1.1
MOSTAZA		GR	150	0.00363	0.4
SALSA TOMAT		CC	300	0.00206	062
MIEL		GR	150	0.00659	.99
COSTILLAS		GR	3000	0.00667	20.00
SALSA INGLES		CC	600	0.00695	4.17
TOMILLO		GR	150	0.00100	0.15
ACEITE		CC	300	0.00178	0.53
PIMIENTA		GR	20	0.00720	0.14
SAL		GR	30	0.00030	0.01
				SUBTOTAL	27.42
				3% VARIOS	0,82
				TOTAL RECE	28.24
				C,UNITARIO	2.82

PROCEDIMIENTO

Licuar el capulí, la mostaza, la salsa de tomate y la miel, para después cernir y calentar en un sartén para cocinar los ingredientes.

A las costillas de cerdo, agregar la salsa inglesa, el tomillo, la sal, la pimienta y bañar con aceite, para cocinar en horno a temperatura media durante 45 minutos.

Para servir, poner la salsa sobre la costilla.

4.2.2 Platos Fuertes

4.2.2.1. Costos de Recetas

4.2.2.2. Ingredientes

4.2.2.3 Procedimiento de Preparación

NOMBRE DE RECETA		LOMO DE CERDO EN SALSA DE CAPULI			
RECETA NUMERO		4			
NUMERO DE PAX		10			
TIEMPO DE PREPARACION		2 HORAS 10 MINUTOS			
INGREDIENTES	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C. TOTAL
VINO TINTO		CC	300	0.00240	0.72
LAUREL		U	20	0.01250	0.25
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	500	0.00220	1.10
CIRUELAS		GR	300	0.00264	0.79
TOMATE RIÑON		GR	400	0.00088	0.35
SALSA CHINA		CC	150	0.00396	0.59
SALSA INGLESA		CC	150	0.00472	0.71
CERDO	LOMO	GR	2100	0.00396	8.33
PANELA		GR	250	0.00133	0.33
PAPA		U	10	0.08000	0.80
CREMA DE LECHE		CC	1000	0.00473	4.73
MANI	MOLIDO	GR	350	0.00600	2.10
CEBOLLA BLANCA	BRUNOISE F.	GR	300	0.00110	0.33
CEBOLLIN	REPICADO	GR	150	0.00460	0.69
ACEITE		CC	150	0.00178	0.27
SAL		GR	30	0.00030	0.01

PIMIENTA		CC	20	0.00720	0.14
----------	--	----	----	---------	------

SUBTOTAL	22.25
3% VARIOS	0.67
TOTAL REC	2.92
C.UNITARIO	2.29

PROCEDIMIENTO

Cortar la cebolla y el cebollín

El tomate de riñón cortar, licuar y tamizar para separar el líquido de las semillas.

En una olla poner el vino, el laurel, las ciruelas cortadas en la mitad, la panela, la salsa china, la salsa inglesa, el vinagre y el tomate de riñón, aproximadamente por 30 minutos a fuego medio, los últimos 10 minutos agregar el capulí y rectificar sabores sal y pimienta.

El lomo de cerdo freír en sartén con aceite y salpimentar.

Cocinar la papa como para puré en agua con sal, después se aplasta para puré y se agrega la crema de leche, el maní, la cebolla blanca y el cebollín, rectificar sabores salpimentar.

Decorar al gusto, de preferencia la salda sobre el lomo acompañado de puré

NOMBRE DE RECETA		PECHUGA DE POLLO RELLENA EN SALSA AGRIDULCE			
RECETA NUMERO	5				
NUMERO DE PAX	10				
TIEMPO DE PREPARACION		2 HORAS 30 MINUTOS			
INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	ENTERO	GR	900	0.00220	1.98
NARANJA	ZUMO	U	10	0.05000	0.50
MIEL		GR	600	0.00550	3.30
MARACUYA	ZUMO	U	10	0.15000	1.50
VINAGRE		GR	300	0.00180	0.54
PECHUGA		GR	2500	0.00333	8.33
CHAMPIÑONES	SLICES	GR	200	0.00575	1.44
MANTEQUILLA		GR	200	0.00600	1.20
TOCINO	BRUNOISE F.	GR	500	0.00929	4.64
PAPA	BLANQUEADA	U	10	0.08000	0.80
AGUACATE		GR	850	0.00182	1.55
C.BLANCA	BRUNIOSE	GR	150	0.00110	0.17
OREGANO		GR	100	0.00200	0.20
ACEITE		CC	150	0.00178	0.27
PIMIENTA		GR	20	0.00720	0.14
SAL		GR	30	0.00030	0.01

SUBTOTAL	26.57
3% VARIOS	0.80
TOTAL RE	27.36
C.UNITARIO	2.74

PROCEDIMIENTO

Para la 1era salsa, mezclar naranja y la miel, después agregar el capulí.

Para la 2da salsa se mezcla el maracuyá con vinagre y miel.

La pechuga de pollo, hacer una funda para rellenarlo con champiñones, orégano, tocino, salpimentar; freír con aceite para sellar el pollo y terminar la cocción en horno

La papa cortar en la mitad y sobre este poner el aguacate con cebolla, sal y pimienta y servir.

3.7.3. Postres

3.7.3.1. Costos de Recetas

3.7.3.2. Ingredientes

3.7.3.3. Procedimiento de Preparación

NOMBRE DE RECETA		MERMELADA DE CAPULI			
RECETA NUMERO		6			
NUMERO DE PAX		10			
TIEMPO DE PREPARACION		30 MINUTOS			
INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	500	0.00220	1.10
PANELA		GR	400	0.00133	0.53
PAN BLANCO	GOTAS	U	30	0.05833	1.75
CREMA CHANT		GR	500	0.00400	2.00
CANELA		U	10	0.00400	0.04
VAINILLA		CC	10	0.00800	0.08
AGUA		CC	500	0.00050	0.25
				SUBTOTAL	5.50
				3% VARIOS	0.17
				TOTAL RE	5.67
				C.UNITARIO	0.57

PROCEDIMIENTO

En una olla mezclar el capulí con panela, canela y agua hasta dar la consistencia de una mermelada.

El pan blanco poner mantequilla y tostar en una sartén.

Para servir cubrir el pan blanco con la mermelada de capulí y cubrir con crema chantilly, decorar con las hojas de menta y espolvorea canela en polvo.

NOMBRE DE RECETA		HELADO DE CAPULI			
RECETA NUMERO		7			
NUMERO DE PAX		10			
TIEMPO DE PREPARACION		1 HORA 20 MINUTOS			
INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	700	0.00220	1.54
CREMA DELECHE		CC	800	0.00176	1.41
AZUCAR		GR	500	0.00077	0.39
LECHECONDENSADA		CC	400	0.00667	2.67
CHOCOLATE BLANCO		CC	400	0.00750	3.00
ARROZ CROCANTE		GR	150	0.00300	0.45
PASAS		GR	300	0.00240	0.72
VAINILLA		CC	30	0.00800	0.24
				SUBTOTAL	10.41
				3% VARIOS	0.31
				TOTAL REC	10.73
				C.UNITARIO	1.07

PROCEDIMIENTO

Cocinar en vapor al capulí para sacar su semilla

Temperar el chocolate

En una batidora mezclar la crema de leche, azúcar, vainilla, leche condensada, el chocolate blanco y el capulí, cada uno en lapsos.

La preparación meter en congelación.

El helado decorar con pasas, arroz crocante y hoja de menta.

NOMBRE DE RECETA		DULCE DE CAPULI Y BABACO			
RECETA NUMERO		8			
NUMERO DE PAX		10			
TIEMPO DE PREPARACION		30 MINUTOS			
INGREDIENTES	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	ENTERO	GR	700	0.00220	1.54
BABACO	MISEPOIX	GR	700	0.00188	1.31
LIMON		U	20	0.00	0.0
PUNTAS		CC	700	0.00200	140
QUINUA		GR	150	0.00088	0.13
HUEVO	CLARA	U	10	0.10000	1.00
AZUCAR		GR	600	0.00077	0.46
CANELA		GR	20	0.00400	0.08

SUBTOTAL	6.53
35% VARIOS	0.20
TOTAL REC	6.72
C.UNITARIO	0.67

PROCEDIMIENTO

En una olla poner el zumo de limón, con azúcar, el babaco, el capulí, la canela, las puntas hasta que los sabores se concentren.

Tostar la quinua en un sartén y agregar la miel.

Batir las claras de huevo con el azúcar y las gotas de limón.

Para servir, sobre la preparación de capulí y babaco, manguear el merengue y decorar con la quinua y miel.

3.7.4. Bebidas

3.7.4.1. Costo de Recetas

3.7.4.2 Ingredientes

3.7.4.3. Procedimiento de Preparación.

NOMBRE DE RECETA		DESPERTAR DE CAPULI			
RECETA NUMERO		9			
NUMERO DE PAX		10			
TIEMPO DE PREPARACION		30 MINUTOS			
INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	ENTERO	GR	600	0.00220	1.32
PUNTAS		CC	300	0.00200	0.60
CAÑA DE AZUCAR	PALITOS	U	12	0.02500	0.30
MIEL		GR	150	0.00550	0.83
VINO TINTO		CC	600	0.00240	1.44
NARANJA		U	4	0.05000	0.20
LAUREL		U	15	0.01250	0.19
PIMIENTADULCE		U	16	0.00400	0.06
CLAVO OLOR		U	16	0.00400	0.06
				SUBTOTAL	5.00
				3%VARIOS	0.15
				TOTAL REC.	5.15
				C.UNITARIO	0.52

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes, en un recipiente de vidrio con tapa, y la naranja exprimir y en el mismo recipiente agregar con la cascara.

Macerar la bebida aproximadamente por un tiempo de 5 días, para que todos los ingredientes maceren y tengan un buen sabor.

NOMBRE DE RECETA		JUGO DE CAPULI Y FRUTAS			
RECETA NUMERO		10			
NUMERO DE PAX		1			
TIEMPO DE PREPARACION		15 MINUTOS			
INGREDIENTE	OBSERVACION	UNIDAD	CANTIDAD	C.UNITARIO	C.TOTAL
CAPULI	SIN SEMILLA	GR	600	0.00220	1.32
AZUCAR		GR	350	0.00077	0.27
UVAS		U	40	0.02000	0.80
ALFALFA		GR	200	0.00033	0.07
NARANJILLA		GR	400	0.00313	1.25
FRUTILLA		GR	500	0.00222	1.11
AGUA		CC	2200	0.0005	1.10
				SUBTOTAL	5.92
				3% VARIOS	0.18
				TOTAL REC	6.10

C.UNITARIO	0.61
------------	------

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes y cernir.

Servir en un vaso de 12 onza decorado

CAPÍTULO IV

Marco Conclusivo

4.1 Conclusiones

En el proceso de elaboración de recetas con capulí, se determinó que la mejor técnica de cocción fue la Cocción a Vapor, porque de esta manera no se pierden los valores nutricionales de la fruta y existe un aprovechamiento casi total del producto.

Al aplicar otras técnicas de cocción se determinó que se perdían propiedades esenciales, como la coloración y el sabor. Específicamente en técnicas de cocción con el contacto del agua.

El tiempo de vida útil del fruto de capulí refrigerado es de 25 a 30 días, después de ese tiempo el producto tiende a dañarse y aparecen hongos.

Para el desarrollo de este proyecto no se pudo encontrar bibliografía específica del capulí, en términos gastronómicos, apenas se encontró la receta del Jucho, la información de la taxonomía y biología reproductiva del árbol fueron las únicas fuentes de información secundarias con las que se desarrolló este estudio.

Se determina que con el capulí se puede realizar variedad de recetas dentro de la gastronomía ecuatoriana, también es un ingrediente que puede ser combinado con otros.

Mediante encuestas se determina que el conocimiento gastronómico sobre el capulí, en la ciudad de Quito (lugar donde fueron realizadas las

encuestas), está seccionado por grupo de edades de 25 a 35 años tiene conocimiento gastronómico del capulí, de tal forma no fue tan marcado con el grupo de 50 a 64 años que e momento de realizarles las encuestas tenían mucho mas conocimiento por consumirlo.

Se establece que si no se realizaban los varios métodos de cocción del capulí, al momento de la elaboración de las recetas, habría sido mucho más complicada la extracción de la semilla sin la utilización de la cocción a vapor.

La cocina fusión tiene gran diferencia en la cocina creativa por la utilización de la creatividad del gastrónomo o cocinero que la aplique, pero se determina que al final siempre se a aplicar la cocina fusión por el simple hecho de mezclar ingredientes.

Se determina con el conocimiento obtenido mediante la universidad y la praxis en los talleres de cocina, han sido fundamentales para el desarrolló y conclusión del trabajo de titulación.

Los ingredientes utilizados en las recetas estándar más aceptados fueron la pechuga de pollo, la carne de cerdo y las costillas de cerdo.

En los postres y bebidas se llegó a determinar mediante calificaciones que todas las recetas que se realizaron fueron aceptadas y de su gusto.

El tiempo de vida útil del fruto de capulí, una vez que ha sido refrigerado (refrigerador doméstico 2° C Y -8°C) es de aproximadamente de 25 a 30 días, después de este tiempo el producto tiende a dañarse y se proliferan hongos, el fruto toma una consistencia acuosa, la misma que obliga a desechar el producto.

Aproximadamente en una libra de capulí encontramos que hay de 180 a 200 capulíes, esto puede variar por el tamaño, ya que la drupa puede ser más grande que otros capulíes.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda con anterioridad la estacionalidad de los ingredientes y en especial cuando se emplee frutas, hortalizas u otros productos que son de carácter estacional. De esta manera se puede elaborar las recetas la mayor parte del año si complicación al momento de realizar asegurando el uso de ingredientes frescos.

En el caso del presente estudio el capulí (*Prunus serotina*), solo se lo encuentra desde fines de enero hasta fines de marzo; restringiendo de esta manera la oferta alimentaria de las recetas elaboradas con esta fruta.

Se sugiere emplear varios ingredientes de diversos pisos ecológicos en la elaboración de recetas, de esta manera se gana sabor, propiedades nutricionales y presentación.

No es muy recomendable la elaboración de bebidas que contengan capulí, o de ingredientes que guarden similares condiciones debido a que es muy complicado el retirar la semilla, pero estos ingredientes deben ser tomados en cuenta en la elaboración de entradas, platos fuertes y postres, debido al grado de dificultad de dichas recetas.

Es importante que se sigan desarrollando propuestas gastronómicas y culinarias porque de esa manera podemos valorar las costumbres y prácticas de otros tiempos de la misma forma ampliar la oferta dentro del Ecuador.

Es aconsejable propagar la cosecha y cultivo del capulí, en todo el callejón interandino norte y centro. Por lo general, en los lugares que más se puede encontrar este fruto son en los mercados de Quito, mediante conversaciones con las señoras de los puestos de fruta.

BIBLIOGRAFIA

- Saltos. N. G. Lola Vásquez S. Quito 1999-2000. *Ecuador su realidad. Fundación de Investigación y Promoción Social “José Peralta”.*
- Delavand. A. Paris.1982 Atlas del Ecuador.
- Álvarez. J. Ecuador.2006. *Flora t Fauna. Universidad Técnica Particular de Loja.*
- <http://www.visitaecuador.com/>
- Cuvi. P. Ecuador.2001. *Recorrido por los sabores del Ecuador.*
- Biblioteca INIAP. Ecuador 1996-2004. Estación Experimental Santa Catalina. Departamento de recursos filogenéticos y biotecnología DENAREF.
- Biblioteca INIAP. Ambato Ecuador 1990. Estación Experimental Santa Catalina. El capulí.
- http://es.wikipedia.org/wiki-Prunus_serotina
- http://www.arboles.org/paginas/prunus_serotina.html