

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR – UNIB.E**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Trabajo de titulación para la obtención del Título de Ingeniero en Administración  
de Empresas Gastronómicas

Modalidad: Proyecto de Investigación

Tema de Trabajo de Titulación

**Preparación de alimentos a base de “ataco” (*Amaranthus hybridus L.*) y  
“amaranto” (*Amaranthus caudatus L.*) en la comunidad El Sagrario, cantón  
Cotacachi, Ecuador.**

Autor:

Gabriel Alejandro Hernández Pinto

Director:

Ing. Paúl Oña

Quito - Ecuador

Junio - 2015

## **CARTA DE AUTORIA DEL TRABAJO**

Los criterios emitidos en el Presente Trabajo de Titulación “Preparación de alimentos a base de “ataco” (*Amaranthus hybridus L.*) Y “amaranto” (*Amaranthus caudatus L.*) en la comunidad El Sagrario, cantón Cotacachi, Ecuador”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta (s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente documento.

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

.....  
Quito, Junio, 2015

**GABRIEL ALEJANDRO HERNÁNDEZ PINTO**

## **AGRADECIMIENTO**

Es pertinente recordar a todas esas personas a quienes compartí este sueño que hoy se concreta, es triste y al mismo tiempo es alegría recordar donde comenzó todo, por ello agradezco a mis Padres que con su total apoyo y con su amor me guiaron en este objetivo y meta cumplida, agradezco a todos los profesores que dieron gran tiempo de sus vidas en las aulas compartiendo sus conocimientos y experiencias que rodean la Carrera de Gastronomía, que fueron una gran guía de aprendizaje, agradezco a los amigos del colegio que deseamos ser Gastrónomos pero que no todos lo logramos por cuestiones del medio al que nos dirigimos, gracias porque con ustedes armamos este sueño.

Agradezco a todas las personas de Cotacachi que han estado cerca de mí apoyándome y haciendo de esto una alegría y un grato recuerdo de amistad.

**GABRIEL ALEJANDRO HERNÁNDEZ PINTO**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo me lo dedico a mi Gabriel Alejandro Hernández Pinto, porque fue por mi esfuerzo y perseverancia que hoy lo he logrado, pues alguien me dijo que si tu no lo quieres no lo logras por más apoyo que tengas.

A mis padres Nancy Pinto y Samuel Cárdenas a mi hermano y hermanas que directamente estuvieron apoyándome y fueron quienes comparten risas y lágrimas en todo el trayecto de la vida y pues mi vida son ustedes y los amo.

Por último y no menos importante a Dios por darme la vida, salud, y estas ganas de vivir la vida a plenitud, todos creemos en algo y yo creo en ti.

**GABRIEL ALEJANDRO HERNÁNDEZ PINTO**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARTA DE AUTORIA DEL TRABAJO .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE CUADROS .....	xiii
ÍNDICE DE IMÁGENES .....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xv
ÍNDICE DE APÉNDICES .....	xvi
ÍNDICE DE ANEXO .....	xvii
RESUMEN.....	xviii

### CAPÍTULO I

1 INTRODUCCIÓN .....	1
1.2 PRESENTACION DEL PROBLEMA.....	2
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	3
1.4 OBJETIVOS.....	5
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	5
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5

### CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO .....	7
-----------------------	---

1.1 BREVE RESEÑA HISTÓRICA SOBRE EL ATACO Y AMARANTO EN COTACACHI. ....	7
1.2 EL ATACO .....	9
2.2.1 QUÉ ES EL ATACO .....	10
A. EL CULTIVO DEL ATACO EN EL ECUADOR.....	11
B. CUIDADOS AGRÍCOLAS SOBRE EL ATACO.....	11
C. CONTROL DE PLAGAS Y COSECHA.....	11
2.2.3 CUALIDADES NUTRITIVAS.....	12
A. LAS PROTEÍNAS .....	14
2.2.4 USOS GASTRONÓMICOS .....	14
A. INDUSTRIA .....	14
B. MEDICINA.....	15
C. ALIMENTO.....	15
D. EL ATACO COMO INGREDIENTE CULTURAL RELIGIOSO.....	15
2.3 EL AMARANTO .....	16
2.3.1 QUÉ ES EL AMARANTO .....	16
2.3.2 CICLO DE SIEMBRA Y COSECHA DEL AMARANTO.....	17
A. PREPARACIÓN DEL SUELO Y SIEMBRA .....	17
B. CONTROL DE MALEZA, PLAGAS Y ENFERMEDADES .....	17
C. COSECHA Y TRILLA.....	18
2.4 CUALIDADES NUTRITIVAS .....	18
2.5 USOS GASTRONÓMICOS .....	19

### CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA .....	21
3.1 INVESTIGACIONES Y USO DEL ATACO Y AMARANTO .....	21
3.2 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	21
3.2.1 MÉTODO EMPÍRICO LA OBSERVACIÓN CIENTÍFICA .....	21
3.2.2 MÉTODO EMPÍRICO LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	22
3.2.3 MÉTODO ETNOGRÁFICO.....	23
A. FASES DEL MÉTODO ETNOGRÁFICO: .....	23
1) DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	23
2) LOS OBJETOS DE LA INFORMACIÓN .....	24
3) LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	24
3.2.4 INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA.....	24
3.3 TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
3.3.1 LA REVISIÓN DOCUMENTAL .....	25
3.3.2 ENTREVISTAS .....	26
3.3.3 AUTORIDADES PARA LAS ENTREVISTAS .....	26
3.4 MÉTODO APLICARSE FOCUS GROUP .....	27
3.4.1 VENTAJAS DE LA TÉCNICA .....	28
3.4.2 LIMITACIONES.....	28
3.4.3 ACTIVIDADES DE REFUERZO EN CONSECUENCIA A LAS LIMITACIONES DEL FOCUS GROUP. ....	28
3.4.4 PASOS PARA APLICAR EL FOCUS GROUP .....	29
3.5 PROPUESTA TÉCNICA.....	30

## CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS ESPERADOS Y ANÁLISIS .....	31
4.1 MACRO ENTORNO DEL ATACO Y AMARANTO .....	31
4.1.1 CONDICIONES POLÍTICAS.....	31
4.2 MICRO ENTORNO DEL ATACO Y AMARANTO.....	31
4.2.1 ATACO Y AMARANTO EN COTACACHI .....	31
4.2.2 CONDICIONES SOCIALES.....	32
4.2.3 PRODUCTOS COMPETENCIAS.....	32
4.3 APLICACIÓN DE ENTREVISTAS .....	33
4.3.1 ANÁLISIS GENERAL DE LAS ENTREVISTAS.....	49
4.3.2 ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA REALIZADA A UNA PARTICIPANTE DEL TALLER ATACO AMARANTO DESPUÉS DE CINCO MESES.....	51
4.4 EVALUACIÓN DE LA DEGUSTACIÓN FOCUS GROUP ENCUESTAS.....	52
4.4.1 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN Y ANÁLISIS FOCUS GROUP.....	52
4.5 DEGUSTACIÓN DE PREPARACIONES DE ATACO Y AMARANTO.....	59
4.5.1 SELECCIÓN DE LUGAR PARA LA DEGUSTACIÓN.....	59
4.5.2 SELECCIÓN DE LAS RECETAS PARA LA DEGUSTACIÓN.....	59
4.5.3 VALORACIÓN DE LAS PREPARACIONES PRESENTADAS EN LA DEGUSTACIÓN FOCUS GROUP.....	60
4.5.4 ANÁLISIS GENERAL DEGUSTACIONES FOCUS GROUP .....	65
4.6 RESULTADO DE LA RECETA MEJOR VALORADA (CALIFICADA) .....	65
4.6.1 ANÁLISIS DE LAS RECETAS, RESULTADO DEL FOCUS GROUP .....	66



4.7 PROPUESTA TÉCNICA.....	66
4.7.1 PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL TALLER PRÁCTICO A BASE DE AMARANTO Y ATACO CON ALBERGUISTAS DE LA COMUNIDAD PARA LA OBTENCIÓN DEL RECETARIO	67
4.7.2 OBJETIVOS.....	67
A. OBJETIVO GENERAL .....	67
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	67
4.7.3 INTRODUCCION.....	67
4.7.4 PRESENTACIÓN DEL TALLER PARTICIPATIVO DE ATACO Y AMARANTO .....	68
4.7.5 ANÁLISIS INICIAL.....	69
4.7.6 INICIO DE TALLER PARTICIPATIVO.....	69
A. ELABORACIÓN DE ENTRADA, PLATO FUERTE, POSTRE. TALLER NO. 1 .....	69
A) CROQUETAS DE PAPA CON AMARANTO BLANCO Y ATACO .....	69
B) TRUCHA EN SALSA DE AMARANTO Y ATACO.....	69
C) GALLETAS DE AMARANTO .....	70
B. ELABORACIÓN DE ENTRADA, PLATO FUERTE, POSTRE. TALLER NO. 2 .....	70
A) ALITAS DE POLLO EN SALSA PICANTE DE AMARANTO Y ATACO.....	70
B) COSTILLAS DE TERNERA CON ARROZ MEZCLADO CON ATACO Y EN SALADA DE AMARANTO Y ATACO .....	70
C) BEBIDA DE AMARANTO EN LECHE .....	70
C) ELABORACIÓN DE ENTRADA, PLATO FUERTE Y POSTRE. TALLER NO. 3 .....	70
A) EMPANADAS DE HARINA DE AMARANTO CON RELLENO DE ATACO .....	70

B) PIERNITAS DE POLLO, RELLENAS DE AMARANTO Y ATACO EN SU SALSA, CON ARROZ VERDE ACOMPAÑADO DE HOJAS DE AMARANTO Y ATACO APANADAS Y FRITAS.....	71
C) QUIMBOLITOS DE AMARANTO.....	71
D. ELABORACIÓN DE ENTRADA, PLATO FUERTE Y POSTRE. TALLER NO. 4.....	71
A) BONITÍSIMAS DE AMARANTO.....	71
B) ROLLO DE RES DE VERDURAS EN SALSA DE AMARANTO CON PAPA WILLIAM DE AMARANTO. ....	71
C) BIZCOCHO DE ATACO BAJO UN MOUSSE DE MARACUYÁ.....	71
E. ELABORACIÓN DE ENTRADA, PLATO FUERTE Y POSTRE. TALLER NO. 5.....	71
A) HUEVOS RELLENOS DE AMARANTO Y ATACO.....	71
B) MENESTRA DE ATACO, CARNE AL GRILL, CON ARROZ BLANCO Y MADURO FRITO. ....	71
C) PONQUECITOS DE AMARANTO CON SALSA AGRIDULCE DE LIMÓN.....	72
F. ELABORACIÓN DE SALSAS BÁSICAS Y PIZZA DE AMARANTO. TALLER N.- 6.....	72
A) SALSA BECHAMEL .....	72
B) SALSA ESCOCESA .....	72
C) SALSA ESPAÑOLA.....	72
D) SALSA DE TOMATE .....	72
E) SALSA ALFREDO .....	72
F) PIZZA.....	72
4.7.7 CULMINACIÓN DE TALLER.....	73
4.7.8 FINALIZACIÓN DEL TALLER PRÁCTICO Y ENTREGA DEL RECETARIO A LAS PARTICIPANTES .....	73

4.8 SEGUIMIENTO POSTERIOR A LAS PARTICIPANTES DEL TALLER PRÁCTICO.....	74
4.8.1 ALCANCE A CORTO PLAZO DEL TALLER PARTICIPATIVO REFLEJADO EN EL CONCURSO GASTRONÓMICO <i>MUYU RAYMI</i> 2014.....	74
4.8.2 SELECCIÓN DE LAS RECETAS PARA CONCURSO DEL <i>MUYU RAYMI</i> .....	74
4.8.3 EL CONCURSO.....	75
4.8.4 ANÁLISIS DEL CONCURSO.....	76
4.9 TRANSFORMACIÓN DEL PRODUCTO.....	78
4.9.1 RECETA ESTANDAR.....	78
4.10 ELABORACIÓN DEL RECETARIO.....	82
4.10.1 INTRODUCCIÓN.....	82
4.10.2 JUSTIFICACIÓN.....	82
4.10.3 PRESENTACIÓN DEL RECETARIO.....	83
CAPÍTULO V	
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85
5.1 CONCLUSIONES.....	85
5.2 RECOMENDACIONES.....	87
GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS.....	89
BIBLIOGRAFÍA.....	91
APÉNDICE.....	95
ANEXOS.....	103

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. CONOCIMIENTO BÁSICO ATACO-AMARANTO. PREGUNTA No 1.....	52
TABLA 2. USOS GASTRONÓMICOS AMARANTO. PREGUNTA No 2.....	53
TABLA 3. PROPIEDADES NUTRICIONALES GRANOS ANDINOS PREGUNTA No 3....	54
TABLA 4. PROPIEDADES MEDICINALES ATACO-AMARANTO PREGUNTA No 4.....	55
TABLA 5. USO CULTURAL RELIGIOSO DEL ATACO PREGUNTA No 5.....	55
TABLA 6. DEGUSTACIÓN ATACO-AMARANTO PLATILLOS ELABORADOS PREGUNTA No 6.....	56
TABLA 7. PREFERENCIAS PLATILLOS DEGUSTADOS PREGUNTA No 7.....	57
TABLA 8. OPCIONES DE COMPRA ATACO-AMARANTO PREGUNTA No 8.....	58
TABLA 9. PERCEPCION ORGANOLEPTICA GALLETAS DE AMARANTO.....	60
TABLA 10. PERCEPCION ORGANOLEPTICA HOJAS DE ATACO.....	61
TABLA 11. PERCEPCION ORGANOLEPTICA CHICHA DE AMARANTO.....	62
TABLA 12. PERCEPCION ORGANOLEPTICA POP DE AMARANTO.....	63
TABLA 13. PERCEPCION ORGANOLEPTICA PECHUGA RELLENA DE ATACO.....	64

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1. RESUMEN PRODUCCIÓN Y VENTA DE AMARANTO 2008–2011.....	9
CUADRO 2. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL ATACO.....	13
CUADRO 3. CONTENIDO DE PROTEÍNA DEL AMARANTO COMPARADO A LOS PRINCIPALES CEREALES (G/100 G PSTA COMESTIBLE.....	14
CUADRO 4. ANÁLISIS PROXIMAL Y DE MINERALES DEL AMARANTO INIAP ALEGRÍA.....	19
CUADRO 5. ESCALA FOCUS GROUP.....	60

## ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1. GRANOS DE ATACO.....	10
IMAGEN 2. CULTIVO DE ATACO.....	11
IMAGEN 3. TRILLA DEL ATACO.....	12
IMAGEN 4. ATACO TRILLADO.....	12
IMAGEN 5. GRANOS DE AMARANTO.....	16
IMAGEN 6. CULTIVO DE AMARANTO.....	17
IMAGEN 7. RECOLECCIÓN DEL AMARANTO PARA LA TRILLA.....	18
IMAGEN 8. PASOS PARA REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN MEDIANTE LA TÉCNICA DEL GRUPO FOCAL.....	29
IMAGEN 9. SOCIALIZACIÓN TALLER.....	69
IMAGEN 10. PATILLOS ELABORADOS CROQUETAS DE PAPA AMARANTO Y ATACO, TRUCHA EN SALSA DE AMARANTO Y GALLETAS DE AMARANTO.....	70
IMAGEN 11. PLATILLOS ELABORADOS ALITAS DE SALSA DE AMARANTO Y ATACO, COSTILLAS DE RES CON ARROZ CON ATACO Y BEBIDA DE AMARANTO EN LECHE.....	70
IMAGEN 12. PLATILLOS ELABORADOS. EMPANADAS DE AMARANTO, PIERNITAS DE POLLO RELLENAS DE ATACO Y QUIMBOLITOS DE AMARANTO...	71
IMAGEN 13. PLATILLOS ELABORADOS. BONITÍSIMAS DE AMARANTO. ROLLOS DE RES CON PAPA WILLIAM DE AMARANTO Y BIZCOCHO DE ATACO CON MOUSSE DE MARACUYÁ.....	71
IMAGEN 14. PLATILLOS ELABORADOS HUEVOS RELLENOS DE AMARANTO Y ATACO. MENESTRA DE ATACO. PONQUECITOS DE AMARANTO.....	72
IMAGEN 15. ELABORACIONES SALSA BECHAMEL, SALSA ESCOCESA, SALSA ESPAÑOLA, SALSA DE TOMATE, SALSA ALFREDO, PIZZA.....	72
IMAGEN 16. ELABORACIÓN DE PLATILLOS A BASE DE ATACO Y AMARANTO EN EL CONCURSO <i>MUYU RAIMI</i> .....	76
IMAGEN17. DEGUSTACIÓN DEL CHEF ESTEBAN TAPIA MINISTERIO PATRIMONIO.....	76
IMAGEN 18. PREMIACIÓN TERCER LUGAR GRUPO ATACO AMARANTO.....	77

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO NO. 1. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 1 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	53
GRÁFICO NO. 2. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 2 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	53
GRÁFICO NO. 3. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 3 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	54
GRÁFICO NO. 4. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 4 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	55
GRÁFICO NO. 5. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 5 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	56
GRÁFICO NO. 6. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 6 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	57
GRÁFICO NO. 7. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 7 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	57
GRÁFICO NO. 8. TABULACIÓN RESULTADOS FOCUS GROUP PREGUNTA 8 FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	58
GRÁFICO NO. 9. CUANTIFICACIÓN ORGANOLÉPTICA GALLETAS AMARANTO.FUENTE:G. HERNÁNDEZ, 2015.....	60
GRÁFICO NO.10. CUANTIFICACIÓN ORGANOLÉPTICA, HOJAS DE ATACO APANADAS Y DORADAS. FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015....	61
GRÁFICO NO.11. CUANTIFICACIÓN ORGANOLÉPTICA, CHICHA DE AMARANTO. FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	62
GRÁFICO NO.12. CUANTIFICACIÓN ORGANOLÉPTICA, POP DE AMARANTO. FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	63
GRÁFICO NO.13. CUANTIFICACIÓN ORGANOLÉPTICA, PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ATACO. FUENTE: G. HERNÁNDEZ, 2015.....	64
GRÁFICO NO.14. CUANTIFICACIÓN RECETA MÁS APRECIADA. FUENTE: G.HERNÁNDEZ, 2015.....	65

## ÍNDICE DE APÉNDICES

APÉNDICE A. ENTREVISTA DIRIGIDA A REPRESENTANTE OXFAM ITALIA EN COTACACHI.....	96
APÉNDICE B. ENTREVISTA DIRIGIDA A REPRESENTANTE ASOCIACIÓN <i>RUNA TUPARI</i> EN COTACACHI.....	97
APÉNDICE C. ENTREVISTA DIRIGIDA A REPRESENTANTE TÉCNICO EN CULTIVO DE ATACO Y AMARANTO OXFAM EN COTACACHI.....	98
APÉNDICE D. ENTREVISTA REALIZADA A LA SEÑORA TRANSITO GUAMÁN PARTICIPANTE TALLER ATACO Y AMARANTO A LOS CINCO MESES.....	100
APÉNDICE E. ENCUESTA DIRIGIDA PARA LA DEGUSTACIÓN EN LA UNIB.E.....	101
APÉNDICE F. FORMATO CALIFICACIÓN ELABORACIONES EN LA DEGUSTACIÓN.....	102



## ÍNDICE DE ANEXO

ANEXO A. PROCESO ELABORACION EMPANDAS.....	104
ANEXO B. PROCESO ELABORACION BONITÍSIMAS.....	104
ANEXO C. <i>FERIA MUYU RAYMI</i> .....	104
ANEXO D. <i>FERIA MUYU RAYMI OXFAM ASOCIACIÓN</i> .....	105
ANEXO E. <i>PARTICIPANTES TALLER ATACO AMARANTO</i> .....	105
ANEXO C. <i>FORMATO RECETA ESTÁNDAR</i> .....	106
ANEXO G. PUBLICACION COMERCIO. EI AMARANTO Y EL ATACO DAN SABOR AL MENÚ LOCAL.....	107
ANEXO H. FINAL TALLER REPORTADO POR EL COMERCIO.LA COCINA GOURMET LLEGA A LAS COMUNIDADES INDÍGENAS.....	108

## RESUMEN

El Ataco y el Amaranto son dos granos andinos con gran valor nutricional, por su alto contenido de proteínas se ubican entre los alimentos para combatir la desnutrición y el hambre a nivel mundial y son entes primordiales en los proyectos de seguridad alimentaria del Ecuador.

La difusión de estos cereales se ha arraigado en todas las comunidades del Cantón Cotacachi, pues sus habitantes lo han convertido en su estilo de vida y obtienen los beneficios alimenticios, económicos y culturales que estos representan.

Aunque el uso del ataco y el amaranto en la cocina tradicional de las comunidades de El Sagrario y todo Cotacachi era totalmente desconocida, las personas han sabido acoplarlos en sus campos y en su dieta diaria, conociendo las bondades que estos presentan.

Actualmente los esfuerzos por recuperar los cultivos y consumir estos granos andinos han sido positivos por la que cada vez se suman las personas que se relacionan en la actividad, construyendo un mejor porvenir para las generaciones venideras.

El ataco y amaranto dos pequeños alimentos de un excelente potencial nutricional con antecedentes culturales históricos y con un futuro sin límites.

## CAPITULO I

### 1 INTRODUCCIÓN

A lo largo del desarrollo de la historia de la gastronomía ha sufrido cambios de evolución y revolución, que diferentes exponentes de la cocina nos han demostrado apoyándose en la ciencia y sus nuevas tecnologías, implementando nuevas vivencias culinarias con la aplicación de nuevas técnicas, que permiten comprender paso a paso el proceso de elaboración de un alimento en producto final de consumo.

Este cambio culinario afectado directamente las cocinas indígenas de la comunidad El Sagrario, pues estas impulsadas por sus recursos naturales implementaron un turismo comunitario que les ha forzado a prestar un mejor servicio de alimentación por ende a elaborar platillos equilibrados, pero manteniendo técnica y tradiciones culinarias de cada comunidad, al igual de usar productos sanos autóctonos.

El preservar las técnicas y productos nativos de la zona es el eje que le ha convertido a Cotacachi en un centro turístico de gran importancia, aun cuando sus atractivos primarios sea la elaboración del cuero en objetos, vestimenta y decoración, pues el lugar es reconocido por la transformación del cuero en producto terminado, este flujo de personas da paso a otras actividades lucrativas como es el servicio de alimentación.

El amaranto y ataco han jugado un importante papel dentro de la vida de las personas, entre las cuales podemos mencionar:

El amaranto y ataco como parte de la comida ceremonial (Colada Morada).

El uso medicinal del ataco por mujeres indígenas en labores de parto mediante el consumo de una bebida energizante.

La comunidad El Sagrario es una de las parroquias del Cantón Cotacachi que organizados en Asociación han impulsado el rescate y uso del amaranto para cambiar su estilo de vida a través de la comercialización del cereal, ya sea como materia prima o un producto elaborado como puede ser una sopa o una bebida, de esta manera lo insertan en el platillo diario de los turistas que visitan el lugar.

## **1.2 PRESENTACION DEL PROBLEMA**

Para alcanzar el desarrollo del Ecuador nuestro gobierno ha emprendido el Plan del Buen Vivir, Satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, y el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas (Plan Nacional del Buen Vivir, 2013. Pág. 6).

Las rutinarias elaboraciones de alimentos con amaranto y ataco que se encuentran en la comunidad del Sagrario ha provocado un rechazo al consumo del cereal dentro de los hogares, la falta de conocimiento en el desarrollo de la gastronomía por parte de las mujeres que preparan platillos a base de amaranto genera una nula oferta culinaria en base del cereal para lugareños y extranjeros, lo cual no permite su total inserción en el menú diario de las familias aun sabiendo el gran valor nutritivo que este posee (Sacott, 2014).

Problemas como la desnutrición infantil en un lugar como Cotacachi es una cruda realidad a pesar de ser escenarios de producción de amaranto, ataco, quinua y chocho alimentos de alto valor nutritivo pero poco utilizados por una mala cultura

alimenticia o falta de conocimientos en cuanto a variedades factibles de preparaciones de alimentos a base de estos cereales.

Pese a que en la escuela Central de la parroquia de *Imantag*, en el cantón Cotacachi, se implementó el desayuno escolar y tratan de incentivar a las madres de familia a consumir lo que producen, las cifras de los niveles de desnutrición en los planteles educativos persisten, así lo aseguro Gladys Rosero, maestra del primer año del educación básica de la escuela de *Imantag* (Yapud, 2010).

Sin embargo el propio interés de dar a conocer el amaranto entre otros productos, les ha llevado a conformar pequeñas organizaciones en sectores de la comunidad, que muestran interés por adquirir nuevas vivencias culinarias de manera que la oferta de alimentos a base de amaranto crezca significativamente para el bienestar de sus familias. Eduardo Peralta, líder del Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos del INIAP, enfatizó que consumir productos andinos como el chocho, la quinua y el amaranto es una prioridad para evitar la desnutrición y obesidad infantil (Moreta, 2011).

¿Por qué realizar preparaciones culinarias a base de amaranto en la Comunidad del Sagrario cantón Cotacachi?

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

El amaranto y ataco productos que se desarrolla en todo el callejón interandino entre los 2.700 y 3.200 m.s.n.m. y consumido por costumbre por los pueblos que habitan esta región, son muy semejantes a la quinua pero más pequeños, en nuestro país se los conoce como sangorache o bledo (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013. Pag.9).

El cantón Cotacachi es un escenario de evidencia actual del cultivo de amaranto centrándose en la comunidad de El Sagrario, aquí los agricultores han seleccionado una parte de sus parcelas para la siembra del amaranto con el afán de obtener alimento para su familia y allegados como es la costumbre y para la comercialización local de manera de sustentar necesidades del hogar, así como la próxima siembra del cereal.

Las mujeres de la comunidad El Sagrario son quienes preparan los alimentos para su familia a más de cumplir con otras actividades, y como tales dan el uso del amaranto en sus cocinas en su mayor parte se lo encuentra en sopas, coladas y una bebida a base de ataco que fortalece a la mujer en labores de parto, así como el uso del cereal en festividades como la fiesta de la semilla (Muyu Raymi), la elaboración de la colada morada en Semana Santa, entre otras ferias internas que se desarrollan con la ayuda de entidades gubernamentales como el Municipio de Cotacachi, Ministerio de Agricultura, Patrimonio y Medio Ambiente y privadas como Oxfam Italia (El Comercio, 2013).

Esta ONG promueve la valorización de los productos típicos tradicionales, que están en riesgos de desaparecer. Según Albuja, de Oxfam, en este caso están el amaranto, la quinua y el chocho. El primero es menos conocido, a pesar de sus ventajas alimenticias y curativas (Albuja, 2014).

Dentro del contexto Oxfam Italia impulsa el cultivo y consumo de granos andinos como la quinua y el amaranto, siendo epicentro de la ejecución del proyecto Cotacachi en donde la mayoría de beneficiarios forman parte de la Asociación de Productores Orgánicos de Cotacachi Mama Murucuna, esta organización produce y comercializa granos andinos (Paz, 2014).

El amaranto ha tenido gran impacto dentro de la nutrición indígena por su alto contenido de nutrientes tales como proteínas carbohidratos y fibra, es por ello que actualmente buscan la manera de introducirlo en nuevos platillos que permitan su consumo en sus hogares, así como la presencia en el servicio de alimentos en brigadas que realizan turismo comunitario como una parte más para desarrollar turismo gastronómico (Peralta, 2012. Pág. 3).

En la actualidad el buscar productos sanos y nutritivos por parte de entidades gubernamentales como el Ministerio de Agricultura de Cultura y Patrimonio han impulsado la prospera reaparición del Amaranto en los campos de las comunidades indígenas de toda la región Sierra, de manera que el desarrollo progresivo de su consumo ya se evidencia en los hogares nativos de la comunidad El Sagrario revalorizando su producción.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Elaborar alimentos a base de “ataco” (*Amaranthus hybridus L.*) y “amaranto” (*Amaranthus caudatus L.*) en la comunidad El Sagrario Cantón Cotacachi, para incentivar su consumo local como un alimento de alto valor nutritivo.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

1. Fundamentar teóricamente las cualidades nutritivas del amaranto para sustentar el uso del cereal en el área de la gastronomía.
2. Aplicar entrevistas a los líderes de las Asociaciones *Mama Murucuna*, *Runa Tupari* y líderes de la ONG Italiana OXFAM, sobre las preparaciones

de amaranto que se elaboran en la comunidad para obtener historia de la cocina autóctona del lugar.

3. Realizar una degustación de las nuevas preparaciones de ataco y amaranto, para obtener datos que fortalezcan y aprueben el nuevo recetario.
4. Diseñar un recetario de nuevas preparaciones a base de amaranto, las cuales permitan conocer que el uso del cereal en la cocina es factible y aplicable para nuevas presentaciones culinarias.



## CAPITULO II

### 2 MARCO TEÓRICO

#### 1.1 BREVE RESEÑA HISTÓRICA SOBRE EL ATACO Y AMARANTO EN COTACACHI.

La palabra Amaranto significa inmarcesible que no se marchita ; y viene del griego Amarantón, de a(sin) y marainein (marchitar, palidecer).

El amaranto es uno de los cultivos más antiguos de la Mesoamérica, los Mayas, Aztecas e Incas pueblos recolectores lo cultivaron.

Los Mayas serían los primeros en cultivarlo y lo conocían como “xtes” apreciado como alimento, los Aztecas lo llamaban “huautli” y lo relacionaban a sus ritos religiosos, los Incas lo llamaron Kiwicha (pequeño gigante) y lo respetaban por sus poderes curativos. En el siglo XVI doce frailes decidieron recopilar la historia y secretos de la cultura indígena, para ello recurrieron a los tlamatinime, aquellos grandes sabios a los cuales preguntaron cuál era la base de sostenibilidad de su civilización y cultura, para lo cual contestaron “lo que conserva la vida: el maíz, fréjol y amaranto” , “intonacaiotl, intlaolli, inetl, inoauhtli” (OXFAM, 2012).

El maíz y fréjol aún forman parte de la dieta de muchos pueblos, pero el amaranto casi ha desaparecido, víctima del choque entre culturas, debido a la profunda e indisoluble asociación del grano con los rituales religiosos por tanto los misioneros emprendieron la lucha por erradicar la siembra y consumo del grano en todo los territorios de los pueblos indígenas (OXFAM, 2012).

Cotacachi fué un territorio conquistado por los Incas, siendo este último pueblo ocupado por los españoles a su llegada; allí cultivaban el ataco y los nuevos conquistadores desaparecieron todo rastro de la planta que para los indígenas era

algo divino. Desde entonces los actuales habitantes desconocían su existencia como planta peor aún como alimento, más bien escuchaban historias de sus abuelos que en épocas de mucha hambre por la escases del maíz se consumía el bledo perteneciente al género amaranthus; Por tal motivo el incorporarlo de nuevo a la parcelas de los pobladores por ende a su dieta diaria representó un gran desafío y cambios de lo que ellos conocían (Fabio, 2014).

En el año de 1995 Oxfam una ONG italiana sin fines de lucro trabaja en Imbabura con sede en El Sagrario Cantón Cotacachi con el objeto de fortalecer las capacidades de las organizaciones de base indígenas y campesinas, recuperando y valorizando los recursos y saberes locales, enfocando sus acciones en los pequeños productores tanto agricultores como artesanos.

En Cotacachi, Oxfan Italia incia en 2007 un serie de actividades para el rescate de cultivo de ataco y amaranto con los microproyectos;

La primera actividad enfocada en dar a conocer los valores nutricionales e histórico del amaranto, y con el aporte del INIAP se recuperó una semilla de amaranto blanco en la parroquia de San Jose de Minas, y en el 2008 se conforma una red de 25 productores de amaranto compuesta por alberguista de Runa Tupari, obteniendo resultados muy prometedores, logrando incrementar a un total de 75 productores hasta el año 2011 (OXFAM, 2012).

**Cuadro No. 1** Resumen producción y venta de amaranto.

Fuente: Oxfam Italia – Sede Cotacachi, 2008 – 2011.

Año	Cultivo	Número De Productores Involucrados	Área Sembrada	Total Producción (Q)	Total Producción Vendida (Q)	Total Producción Consumida
2008 - 2009	Amaranto	25	1,2 h	20	14	6
2009 - 2010	Amaranto	25	3,5 h	56	30	26
2010 - 2011	Amaranto	75	20 h	180	110	70

El mercado nacional para el amaranto producido en Cotacachi es Camari en Quito, algunas panaderías y clientes privados de la capital. El mercado internacional es el CTM (Comercio Justo Italiano) el mismo que pide 5 t/año de amaranto de Cotacachi conocido por su óptima calidad, por el cual se está pagando 130 dólares el quintal por encima del precio normal que se ubica en 80-90 dólares por quintal, siendo esta la base para que el cultivo sea promotor del desarrollo económico e impulsar su propagación en Cotacachi (Oxfam, 2012).

## 1.2 EL ATACO

Reino: Vegetal

Familia: Amaranthaceae

Género: *Amaranthus*

Especies: *Hybridus* / *A. quitensis*

Nombre Científico: *Amaranthus hybridus* L – *A. quitensis* H.B.K.

Nombre Común: Ataco, sangorache, sangoracha

Fuente: Herrera S. y Montenegro A. Universidad de Especialidades Turísticas, 2012.



Imagen No. 1 Granos de Ataco. Fuente; C. Paz, 2014.

### 2.2.1 QUÉ ES EL ATACO

Es una planta de origen andino conocida en el Ecuador con el nombre de ataco, sangorache o sangoracha cuya planta es de color rojo a morado y sus semillas son de color negro (Peralta, 2009, p. 2).

Este tipo de amaranto pertenece a la familia botánica de las amaranthaceas al género *amaranthus* que se cultivaba en el país ancestralmente, es conocida como ***Amaranthus hybridus L.*** catalogada de esta manera por sus características botánicas y morfológicas (Peralta, 2009).

Históricamente el origen y domesticación del ataco fue en Centro y Norteamérica (Guatemala y México) y en Sudamérica (Ecuador, Perú y Bolivia) que para los Mayas, Aztecas e Incas fue la principal fuente de proteínas y lo consumían como hortaliza o grano reventado, a más de ser asociado a los ritos ceremoniales para sus dioses, sin embargo con la conquista española el cultivo y consumo del grano fue desterrado por razones religiosas y políticas, únicamente manteniéndose en las zonas más remotas fuera del alcance de los españoles (Peralta, 2009).

## **A. EL CULTIVO DEL ATACO EN EL ECUADOR.**

Este grano se lo cultiva entre los 2000 y 3000 msnm a lo largo de la Sierra ecuatoriana, el suelo debe estar totalmente mullido y con surcos a 60 centímetros, la siembra se realiza manualmente a chorro continuo o con la sembradora a un porcentaje de 8 libras por hectárea, la germinación de la planta tarda de entre 5 y 9 días hasta emerger del suelo (Paz, 2014).



**Imagen 2.** Cultivo de ataco. Fuente: C. Paz, 2014

## **B. CUIDADOS AGRÍCOLAS SOBRE EL ATACO.**

La deshierba debe realizarse a los 30 días de haber nacido la planta, caso contrario la maleza dañaría el correcto desarrollo, el abonamiento debe realizarse a los 75 días con un total de 100 quintales por hectárea, la aplicación del fertilizante es a partir de los 90 días empleando 4 litros de Biol en 20 litros de agua.

La demanda de agua del ataco es poca requiriéndola cuando la panoja está creciendo y el grano se está formando, de manera que en zonas que no constan con un canal de riego deben regirse a los meses considerados lluviosos.

## **C. CONTROL DE PLAGAS Y COSECHA.**

El control de las plagas en la zona de Cotacachi se centra en los gusanos trazadores y los pájaros (gorrión, tórtola y wirachuro).

La cosecha se la realiza a los 180 días y la forma de saber cuándo el grano está listo para recogerse es que este aguante la presión de las uñas, enseguida procede la recolección de las panojas y secamiento al aire libre bajo el sol sobre una lona para recoger el grano que se desprende, luego procede el trillado con maquina o a mano, a consiguiente se limpia el grano con una zaranda y finalmente aventarla y enfundarla en sacos, su rendimiento alcanza aproximadamente 20 quintales por hectárea (Paz, 2014).



**Imagen 3.** Trilla del ataco.

Fuente: C. Paz, 2014.



**Imagen 4.** Ataco trillado.

Fuente: C. Paz, 2014.

### **2.2.3 CUALIDADES NUTRITIVAS**

El ataco es una planta que puede ser consumida en su totalidad, por ende su producción es considerada de vital importancia, a más del alto valor nutritivo que este posee.

Es una planta que se puede ser consumida desde la siembra como germinado, las hojas en ensaladas y/o molidas, su digestibilidad es muy alta, alcanzando

entre el 80 y 92 %. Además no contiene gluten, de manera que es apto para el consumo de los celíacos (alérgicos al gluten).

El alto porcentaje de nutrientes y minerales esenciales que posee lo convierte en un alimento de gran importancia para combatir la desnutrición y la obesidad infantil, la misma que pertenece a la rama de la botánica como verdura ya que sus hojas se pueden consumir como la acelga, de igual manera es considerado como pseudo cereal por su contenido de proteínas de mayor calidad y cantidad (Moreta, 2011).

**Cuadro No. 2.** Composición nutricional del ataco

Fuente: E. Peralta, 2008.

<b>COMPOSICIÓN</b>	<b>ATACO – SANGORACHE</b>
Humedad %	13.7
Proteína %	14.3
Fibra cruda %	13.9
Grasa %	6.8
Cenizas %	3.58
E.L.N %	61.9
Calcio %	0.30
Fósforo %	0.61
Magnesio %	0.35
Potasio %	0.60
Sodio %	0.04
Cobre(ppm)	10.0
Fe (ppm)	68.0
Mn (ppm)	44.0
Zinc (ppm)	44.0
Energía (cal/100g)	361
Calorías x 100 g	366

## A. LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son macromoléculas compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno y su principal misión es formar, reparar y renovar las células de nuestro cuerpo, pues este necesita ocho aminoácidos esenciales para mantenerse en buen estado de salud: leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, sin embargo la plantas suelen ser pobres en lisina y triptófano las mismas que se pueden obtener con la ingesta de proteína animal, pero al contrario la proteína que contiene el ataco es excepcional en cuanto a calidad ya que presenta un elevado contenido de lisina (Alvarado, 2010).

**Cuadro N. 3.** Contenido de proteína del amaranto comparado a los principales cereales (g/100 g pasta comestible) Fuente: N. Alvarado, 2010.

<b>CULTIVO</b>	<b>PROTEÍNA</b>
Amaranto	13,6 – 18
Cebada	9,5 – 17
Maíz	9,4 – 14,2
Arroz	7,5
Trigo	14,0 – 17,0
Centeno	9,4 – 14,0

### 2.2.4 USOS GASTRONÓMICOS

#### A. INDUSTRIA

En la industria se le extrae el colorante natural alimenticio dando origen a la amarantina de agradable color y sabor delicioso, actualmente se lo emplea para la elaboración de salsa de soya en Asia con gran aceptación, usada en la producción de cosméticos e incluso plásticos biodegradables y sus tallos son aptos para elaborar cartones (Alvarado, 2010).



## **B. MEDICINA**

En la medicina sus propiedades curativas eran bien conocidas desde la época prehispánica lo usaban para combatir la diarrea, se emplea después del parto, purgante natural, regula la sangre, elimina manchas de la piel, las semillas en curar el corazón, con los estudios realizados y la verificación de su alto contenido de proteínas, aminoácidos y minerales combate la anemia y la obesidad, es apto para el consumo en diabéticos (Alvarado, 2010).

## **C. ALIMENTO**

Como alimento directo, al ser una planta la cual puede ser consumida como verdura y como cereal, este encaja en todas las áreas de la gastronomía como puede ser repostería, panadería, platos fuertes, entradas, cremas, bebidas, ensaladas.

## **D. EL ATACO COMO INGREDIENTE CULTURAL RELIGIOSO.**

El ataco es originario de la región andina la cual pertenece el Ecuador, este cereal jugó un papel importante entre los pueblos ancestrales como los Mayas, Aztecas e Incas pues a más de ser un alimento, era considerado de vital importancia entre sus ritos religiosos, en la actualidad se lo utiliza para teñir de morado la colada que preparan para el Día de los Difuntos, es decir es parte de la actividad religiosa de la Semana Santa y la elaboración de la Colada Morada (Scotto, 2015).

## 2.3 EL AMARANTO

Reino: Vegetal

Familia: Amaranthaceae

Género: Amaranthus

Especies: Caudatus, cruentus e hypochondriacus

Nombre Científico: *Amaranthus spp*

Nombres Comunes: Amaranto, kiwicha, millmi.



**Imagen No. 5.** Granos de amaranto

Fuente: C. Paz, 2014.

### 2.3.1 QUÉ ES EL AMARANTO

El amaranto es el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano porque en él se reúnen los nutrientes más esenciales en forma completa y en tales cantidades como no los tiene otra planta cultivada. Es uno de los alimentos más prometedores para combatir el hambre en el mundo ([http://www.el-pan-alegre.org/Guia\\_Amaranto.pdf](http://www.el-pan-alegre.org/Guia_Amaranto.pdf)).

### **2.3.2 CICLO DE SIEMBRA Y COSECHA DEL AMARANTO**

El amaranto tiene gran similitud en cuanto a los matices de siembra y producción que el ataco, siendo el tiempo de cosecha el factor principal que en este varia, que es de 4 y 5 meses al contrario del ataco que es de 6 a 7 meses.



**Imagen No. 6.** Cultivo de amaranto.

Fuente: C. Paz, 2014.

#### **A. PREPARACIÓN DEL SUELO Y SIEMBRA**

La tierra necesita ser bien tratada de manera que quede bien suelta pues las semillas son muy pequeñas, debiendo realizarse surcos a una distancia de 60 centímetros, la cantidad de semilla empleada es de 6 a 8 kilos por hectárea a chorro continuo cada 20 centímetros, este se realiza manualmente; si la realizan con maquina la cantidad empleada es de 12 kilos por hectárea y se realiza a chorro continuo (Peralta, 2012).

#### **B. CONTROL DE MALEZA, PLAGAS Y ENFERMEDADES**

La primera deshierba se realiza entre los 30 y 45 días desde la siembra, así como la aplicación del primer herbicida. La aplicación de pesticidas es recomendable sólo cuando la población de plagas puede causar serios daños. Las

enfermedades que afectan al amaranto son: foliares oídium (*Erysiphe* spp.), esclerotinia (*Sclerotinia sclerotiorum*), curvularia y alternaria (*Alternaria* spp.) las mismas que se han presentado sin mayor importancia en el país (Peralta, 2012).

### **C. COSECHA Y TRILLA**

La cosecha se la puede realizar a los 130 días cuando las panojas tengan un color amarillo-café y no haya granos lechosos, su maduración no es uniforme por ende es necesario hacer dos o tres cosechas, una vez cortada se la pone a secar por dos días virando las panojas para obtener un secado uniforme, teniendo mucho cuidado para evitar que se mojen pues estos pueden germinar (Paz, 2014).



**Imagen No. 7.** Recolección del amaranto para la trilla.

**Fuente:** C. Paz, 2014.

### **2.4 CUALIDADES NUTRITIVAS**

De gran similitud al ataco, el amaranto es un alimento de alto valor nutricional muy considerado, de esta manera podemos mencionar:

Los astronautas lo consumen en sus viajes al espacio junto con la quinua. El amaranto fue el primer cultivo a germinar en el espacio.

La Academia de Ciencias de los Estados Unidos incluyó en 1979 al amaranto como uno de los mejores alimentos del mundo. La FAO ha seleccionado al amaranto, junto con la quinua, como el cultivo de la Seguridad Alimentaria del tercer milenio (OXFAM, 2012).

**Cuadro No. 4.** Análisis proximal y de minerales del amaranto INIAP Alegría.

Fuente: INIAP, 2012

ANÁLISIS PROXIMAL Y DE MINERALES INIAP ALEGRÍA		
(promedio en base seca)		
CONTENIDO	UNIDAD	GRAMO
Proteínas	%	15,5
Cenizas	%	3,06
Grasas	%	8,78
Fibra Bruta	%	4,7
Carbohidratos	%	68,41
Calcio	%	0,09
Fósforo	%	0,74
Magnesio	%	0,29
Sodio	%	0,02
Potasio	%	0,54
Hierro	ppm	71
Manganeso	ppm	24
Zinc	ppm	30
Cobre	ppm	7
Energía Total	(kcal/100g)	478,73

## 2.5 USOS GASTRONÓMICOS

El amaranto se consume principalmente como grano reventado, de manera directa como palomitas, agregando al yogur, ensaladas de frutas, chocolate, etc., o elaborando barras energéticas y granolas. También se puede hacer harina para elaborar cremas, en mezcla con harina de trigo sirve para elaborar pan, galletas,

pasteles. Con el grano entero se hacen sopas. El grano seco revienta en un recipiente y sin aceite (Peralta, 2009).

El uso gastronómico del amaranto se ha propagado más ampliamente a diferencia del ataco, entre ellos tenemos: Dulces de amaranto, Pop de amaranto, Ponche de amaranto, Manjar blanco de amaranto y coco, pasteles, Flan de amaranto, Amaranto con carne de cerdo, Pan de amaranto (Peralta, 2012).

## **CAPITULO III**

### **3 METODOLOGÍA**

#### **3.1 INVESTIGACIONES Y USO DEL ATACO Y AMARANTO**

Las investigaciones sobre estos dos cereales son recientes en nuestro país, siendo el principal ejecutor de estas el INIAP, el mismo que ha impulsado su propagación por las praderas andinas, y en la que Cotacachi ha prestado un gran interés por cultivar estas plantas, a más de contar con el medio ambiente correcto para su desarrollo.

Ha este gran proyecto se han sumado el Ministerio de Patrimonio pues las investigaciones arrojan datos que este alimento tenía su gran lugar entre las culturas ancestrales que habitaron nuestro territorio y eran cultivos autóctonos de estas, así como entidades privadas con fines humanitarios como lo es Oxfam Italia en Cotacachi, el mismo que ha impulsado desde el inicio el cultivo, consumo y comercio de estos granos en el Cantón.

En esta larga pero segura investigación se han creado recetas muy limitadas en ocasiones por los mismos productores, pero también lo han hecho algunos representantes profesionales de la gastronomía Ecuatoriana con el afán de dar a conocer el uso del ataco y el amaranto de una manera más gourmet.

#### **3.2 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.2.1 MÉTODO EMPÍRICO LA OBSERVACIÓN CIENTÍFICA**

Es el método empírico que consiste en la percepción intencional y registro planificado y sistemático del comportamiento del objeto en su medio. Se emplea en cualquier etapa investigativa y es de carácter consciente y planificado, para lo

cual el investigador debe elaborar previamente uno a varios instrumentos que le permitan registrar los datos y aspectos que son objeto de la observación en estado natural.

La objetividad de los datos observados es esencial, por lo que se deben tomar medidas para no afectarla con la apreciación del observador. La observación debe ser objetiva y fiel a la realidad, sin elementos que afecten la veracidad de los datos.

En ocasiones, también se emplea la observación participante, que no necesariamente requiere un registro previamente establecido, ya que este se explicando detalladamente todo cuanto ocurre en el objeto investigativo y después se hace una selección o acotación de los elementos que serán de utilidad.

La observación científica favorece el desarrollo de la búsqueda, la indagación y la explicación de los fenómenos observados por lo que requiere un tiempo bastante extenso (Fraga, 2007).

Este método se aplicará mediante todo el desarrollo de la tesis pues permitirá observar avances y desarrollo de la misma, de manera de aplicar cambios pertinentes con la finalidad de cometer el mínimo error.

### **3.2.2 MÉTODO EMPÍRICO LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Es un método de investigación utilizado para obtener, recoger, procesar y analizar datos, que se realiza con determinada orientación apoyándose de ciertas técnicas e instrumentos.

Las técnicas de recolección de información están estrechamente ligadas a las actividades científico investigativas. Las técnicas que posibilitan la recolección de



datos son muy variadas, entre ellas están: la entrevista, la encuesta, el cuestionario, la revisión documental y el criterio de expertos, las cuales deberán ser analizadas, ya que son de gran aplicación en investigaciones socioeducativas.

Como en toda investigación necesitamos de materia ya existente que brinde algún antecedente o hable de nuestro trabajo de cierta forma y esta la obtenemos mediante la recolección de información y su consiguiente análisis y resumen, de esta forma se podrá hacer uso de esta información cualitativa o cuantitativa.

### **3.2.3 MÉTODO ETNOGRÁFICO**

Es un método que se caracteriza por una investigación integradora – interpretativa que intenta describir un grupo social en su ámbito natural, para comprenderlo desde la óptica de los integrantes del mismo. Permite describir con datos significativos los diversos escenarios educativos, así como concepciones y creencias de los miembros, permitiendo llegar a una comprensión profunda de la realidad.

La investigación etnográfica es un proceso cíclico y flexible, ya que el problema, objetivos y demás instrumentos pueden ser replanteados para cada ciclo.

#### **A. FASES DEL MÉTODO ETNOGRÁFICO:**

##### **1) Delimitación del problema**

El investigador debe ser consciente de que el problema debe ser formulado desde el escenario y los actores, en un contexto sociocultural que permita identificar con mayor precisión el objeto de estudio y poder derivar las interrogantes. En esta fase es necesario emplear una amplia revisión documental sobre el tema, para

poder conceptualizar adecuadamente el fenómeno u objeto desde la perspectiva de los interesados.

## **2) Los objetos de la información**

El etnógrafo formula los objetivos a partir del problema precisado en la etapa anterior, para comenzar la búsqueda de la información relevante y su procesamiento mediante su análisis y síntesis.

## **3) La recogida de información**

En esta etapa existen otros métodos y técnicas a emplearse en el sistema de marco interpretativo – integrador, entre ellas: la observación participante que es la variante de la investigación cualitativa, la entrevista en profundidad y el análisis documental son técnicas muy utilizadas.

El método permite introducirse en un ambiente social muy amplio en cuanto a cultura gastronómica arraigada a sus costumbres e identidad desarrollada de forma empírica y como resultado de estas mismas características se han convertido en un sector apreciado para realizar turismo comunitario, es aquí en esta gran brecha que se encuentra la oportunidad de aplicar un taller participativo el mismo que forma parte de una estrategia para la elaboración del recetario de ataco y amaranto como una herramienta de apoyo para sus actividades turísticas gastronómicas (Fraga, 2007).

### **3.2.4 INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA**

Este método vincula los procesos generales de la transformación social, económica y política con problemas de búsqueda científica de soluciones a los problemas. En ella se logra la máxima implicación de las comunidades,

organizaciones y sectores sociales en los que tiene lugar la situación objeto de análisis.

Para su realización es necesario un equipo facilitador que comprometa a los diversos sectores en la solución del problema. Los participantes son aportadores de los datos fundamentales y el equipo facilitador introduce pautas para que los eventos y causas sean comprensibles para el grupo.

La aplicación del método es muy factible pues la participación de las personas en el taller les permite obtener mejores conocimientos y captar la mayor cantidad información, de cierta forma a largo plazo este conocimiento les será de gran utilidad en el desarrollo de sus actividades económicas como es el desarrollo de emprendimientos en albergues de turismo comunitario y de eventos internos como parte de pertenecer al grupo *Mama Murucuna* el cual brinda permanentemente el servicio de alimentación en sus instalaciones.

### **3.3 TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.3.1 LA REVISIÓN DOCUMENTAL**

Documento en investigación es todo elemento que aporte información de valor en la investigación.

La revisión documental es un método o una técnica en dependencia de su utilización. Es muy valiosa en investigaciones socioeducativas, porque permite complementar, confirmar o refutar determinados supuestos, o brindar una orientación al investigador.

Los documentos que pueden ser utilizados son muy diversos, entre ellos están: objetos, prototipos, registros, actas, cartas, escritos, grabaciones, fotos, videos, pinturas, revistas, periódicos, mapas, entre otros (Fraga, 2007).

La revisión documental permite la triangulación de los resultados por ella obtenidos, con los recogidos por otros métodos o técnicas de investigación.

Una técnica que permite seleccionar información de distintas formas es muy indispensable en el desarrollo de cualquier proyecto, pues este amplía las posibilidades de encontrar datos verídicos que sustenten y apoyen el desarrollo de la tesis con la elaboración del recetario de ataco y amaranto.

### **3.3.2 ENTREVISTAS**

La entrevista es una técnica que recopila información de las personas con algún propósito, ayuda a conocer factores que pueden ser dudosos y poder corroborarlos, en esta intervienen el entrevistador y el entrevistado, el primero plantea las preguntas pertinentes al tema, y el entrevistado proporciona información de su propia persona y experiencias (Villalba, 2010).

### **3.3.3 AUTORIDADES PARA LAS ENTREVISTAS**

Las entrevistas se ejecutaron a los principales entes representantes de las entidades relacionadas al impulso de siembra y cultivo del ataco y amaranto, son ellos quienes tienen todas las herramientas e información de los avances del rescate, producción y consumo de estos granos andinos.

Entre ellos se encuentran Oxfam Italia quien ha sido el pionero en propagar la información en el catón Cotacachi, ellos han impulsado el cultivo y el consumo del

ataco y amaranto entre las comunidades, las mismas que han puesto todo su esfuerzo y ganas por recuperar estos granos andinos.

### **3.4 MÉTODO APLICARSE FOCUS GROUP**

El Focus Group es una técnica que centra su atención en la variedad de respuestas obtenidas de un grupo de personas, y es definido como una técnica de la investigación cualitativa cuyo objetivo es la obtención de datos por medio de la percepción, los sentimientos, las actitudes y las opiniones de grupos de personas (Hernández, 2008).

Los grupos focales son pequeños grupos de personas de entre 4 a 12 personas seleccionados por tener características en común que tiene relación con el tema. La aplicación del Focus Group es ampliamente aceptable en el marco de la investigación, pues producen resultados creíbles a un bajo costo (Iyanu, 2008).

Los investigadores reconocen los beneficios de combinar procedimientos cuantitativos y cualitativos para fortalecer un diseño de investigación. El grupo focal puede ser usado en diferentes maneras en relación a métodos cuantitativos:

- 1) El grupo focal puede preceder procedimientos cuantitativos. Esto puede ayudar al investigador a aprender un vocabulario y descubrir patrones de pensamiento de un sector de audiencia.
- 2) El grupo focal puede ser usado paralelamente al procedimiento cuantitativo, sería como utilizar dos o más métodos dirigidos a obtener mayor y más profunda información (Iyanu, 2008).

### **3.4.1 Ventajas de la técnica**

- 1) Permite al investigador explorar anticipadamente soluciones que puedan presentarse.
- 2) Es una técnica natural ya que permite la interacción además de conseguir que todos entiendan lo que se va a tratar.
- 3) Es de bajo costo y proveen de rápidos resultados.

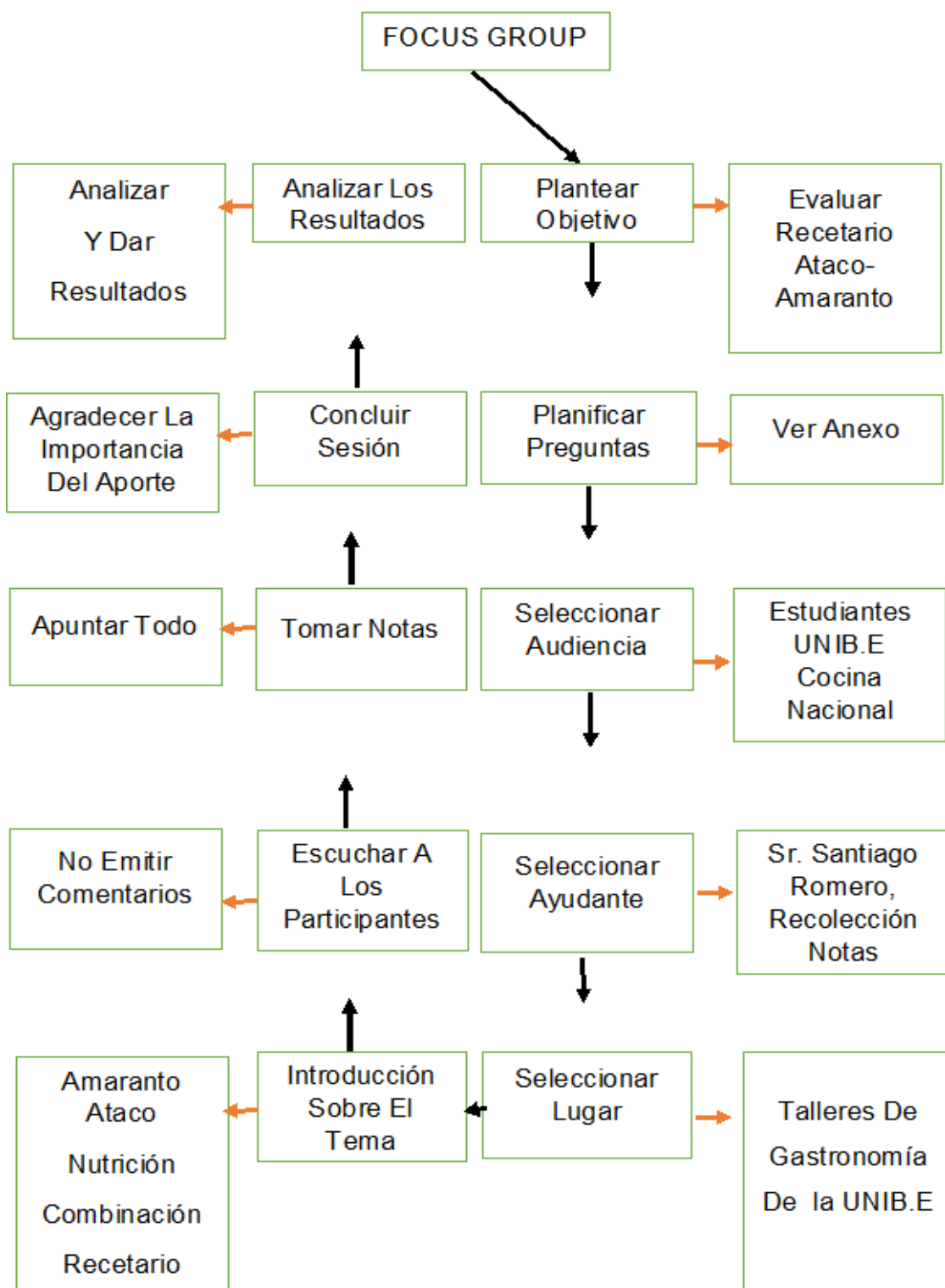
### **3.4.2 Limitaciones**

- 1) El investigador tiene menos control de la actividad.
- 2) Los datos son difíciles de analizar.

### **3.4.3 Actividades de refuerzo en consecuencia a las limitaciones del Focus Group.**

- 1) Para no perder el control del grupo y evitar que la información se desvíe del tema a tratar el mismo método considera un asistente o ayudante para la actividad.
- 2) Para poder cuantificar los datos se realiza una ficha de degustación y una breve encuesta a los participantes, pues es factible la combinación de la encuesta como método de evaluación cuantitativa en medio del Focus Group para un mejor entendimiento y evaluación de los datos recolectados.

### 3.4.4 PASOS PARA APLICAR EL FOCUS GROUP



**Imagen No. 8.** Pasos para realizar una investigación mediante la técnica del grupo focal.

**Fuente:** Hernández, 2008.

### **3.5 PROPUESTA TÉCNICA**

La propuesta del recetario se enfoca principalmente en brindarles una guía a las personas de la comunidad de El Sagrario y de aprovechar las cualidades de estos granos andinos en adaptarse en cualquier tipo de preparación culinaria.

Para tal actividad se genera talleres participativos en la comunidad los mismos que como objetivo principal es alimentar el recetario, recetas que serán llevadas en un formato que contenga los ingredientes, cantidades, unidades de las mismas y su respectivo proceso, y como apoyo se incorporara fotografías de los principales procesos de las recetas.



## CAPITULO IV

### 4 RESULTADOS ESPERADOS Y ANÁLISIS

#### 4.1 MACRO ENTORNO DEL ATACO Y AMARANTO

El ataco y amaranto se ha propagado por todo el callejón interandino con presencia en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo y Cañar.

El ataco se produce en los valles de la Sierra, en ciclos de 180 días, se usa en la elaboración de harina para pan, en refrescos y para la colada morada. Existen pedidos de esta variedad por 1.200 TM al año desde los EEUU (<http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/cultivos-andinos-con-potencia>, 2010).

##### 4.1.1 CONDICIONES POLÍTICAS

En los últimos 8 años el impulso para el rescate y cultivo de ataco y amaranto se han reforzado, pues el Ministerio de Agricultura Acuicultura y Pesca ha creado líneas de financiamientos para la mejora de semillas de amaranto alegría y ataco, como eje de la acción el INIAP, sin embargo el apoyo de entidades privadas sin fines de lucro se han visto involucradas en estos proyectos que representan gran alimenticio a nivel mundial, como es el caso de Oxfam (ONG Italiana) en Cotacachi, cuyo objetivo es el desarrollo territorial rural con identidad cultural (Oxfam, 2012).

#### 4.2 MICRO ENTORNO DEL ATACO Y AMARANTO

##### 4.2.1 Ataco Y Amaranto En Cotacachi

En Cotacachi, **OXFAM Italia**, inicio en el 2007 las actividades para rescatar el cultivo de amaranto y ataco, a través del micro-proyecto “Fortalecer las

oportunidades de ingresos y la seguridad nutricional del sector rural a través del mejor uso y la comercialización de los cultivos olvidados (NUS).

Las primeras actividades fueron enfocadas a dar a conocer el gran valor nutricional e histórico del amaranto y ataco, así como dar a conocer el uso gastronómico, a través de talleres y eventos de degustación. Para tal actividad los principales aliados fueron el INIAP en representación del Estado y el grupo de Alberguistas de El Sagrario pertenecientes a la Asociación UNORCAC en Cotacachi (Oxfam, 2012).

#### **4.2.2 Condiciones Sociales**

Combatir el hambre y mejorar la calidad de vida de las comunidades de Cotacachi es una de las metas que persigue cumplir el proyecto, a partir del rescate de productos nativos, por ende de su consumo y comercialización, que sea amigable con el medio ambiente y la identidad de las comunidades.

#### **4.2.3 Productos Competencias**

La quinua es el principal grano andino con gran semejanza al amaranto y ataco al igual de contener los mismos componentes nutritivos por tal caso se convierte en el principal producto de competencia en Cotacachi.

Además de la gran propaganda que la quinua obtuvo en el año 2013 siendo declarado el año de la quinua, por otro lado este grano goza de ser comercializada a un precio mucho menor al de amaranto o ataco con una diferencia en algunos casos de 1 a 2 dólares por libra (Oxfam, 2012).

Sim embargo el gran potencial como alimento que este representa lo ha posesionado por encima de la quinua a pesar de las ventajas que esta representa.

#### **4.3 APLICACIÓN DE ENTREVISTAS**

##### **Entrevista realizada al Ingeniero Fabio Scotto representante legal Oxfam sede Cotacachi**

##### **¿Qué es el Ataco y Amaranto?**

El ataco, amaranto como la quinua son granos que tienen un potencial nutricional enorme que realmente deberían ser los cultivos para la seguridad alimentaria en países donde tienen problemas como Ecuador rurales sobre todo y para luchar contra la mal nutrición.

##### **¿Por qué la importancia de rescatar el cultivo del Ataco y Amaranto y su consumo?**

Para nosotros la importancia de rescatar inicia desde ahí pero nuestro problema es también por el enorme potencial comercial por ende económico que tiene, son granos completos de todos los puntos de vista que usted quiere verlo porque para nosotros son granos que sirven para generar ingresos en las comunidades rurales, son granos que no son aptos para la agricultura convencional y la gran agricultura porque son típicos de agricultura familiar por el tema de la maduración escalada.

La dificultad en la cosecha solo se puede hacer en pequeñas cantidades, en pequeñas superficies y con la agricultura manual y tradicional que se tiene acá en los andes, y además son granos andinos, son granos típicos originales, son

granos que tienen gran importancia cultural histórica en las poblaciones andinas y que por esto es importante rescatarlos y valorarlos.

### **¿Por qué la producción y consumo de Ataco y Amaranto casi ha desaparecido en Cotacachi?**

En momento muchas variables hemos analizado, está en este documento ahí están las principales conclusiones pero más que todo a nivel de amaranto, los colonizadores descubrieron como han descubierto ahora que la dieta andina se basaba en el maíz en el fréjol y en el amaranto era una de las dietas mejores que había en ese entonces y el amaranto sobre todo es un alimento de mucha energía y bien livianos, es el alimento que los astronautas junto con la quinua se lo llevan porque pesa poco pero te da todo lo que el organismo necesita, el amaranto es uno de los alimentos más completos del mundo y era algo que tampoco tiene problemas para almacenarse, se puede guardar sin grandes problemas durante años sin que le pase nada sin que sea atacado por plagas ni nada.

Esto es algo que descubrieron los colonizadores y descubrieron que el amaranto así parte de un montón de ritualidades y ceremonias tradicionales, así que por debilitar la dieta de los que tenían que ser conquistados las poblaciones indígenas de aquel entonces los españoles prohibieron el cultivo del amaranto, y debido a que hay relatos que comentan que estos guerreros que iban junto a los españoles tenían una fundita a su lado y que comían en cuanto estaban luchando y lo que se llevaban era el amaranto, el amaranto era que le daba la fuerza de hacer batallas y de defenderse entonces por esto los españoles prohibieron la cultivación y los católicos prohibieron su uso, porque el uso era en las ceremonias por eso desapareció en 500 años.

**¿Qué recetas tradicionales se preparan en El Sagrario a base de amaranto y ataco como lo realizan?**

En base al amaranto el ataco realmente cuando llegamos la mayoría desconocían totalmente de amaranto lo único que conocían era el ataco (amaranto negro) pero sin saber que es el amaranto llamaban a este ataco sangorache y no tenían idea de que era y que se podía comer el único uso que se le daba al ataco (sangorache) era el uso medicinal, entonces lo utilizaban las parteras dice que se utilizaba antiguamente para teñir de morado la colada para el día de los difuntos esto lo hacían las familias.

**¿Háblenos sobre su experiencia gastronómica que ha podido encontrar en El Sagrario?**

Cuando llegamos nosotros era a nivel de parteras como agüita para fortalecer el útero de las mujeres, para prevenir la anemia y también para estimular la leche.

**¿De qué manera han impulsado o ayudado como organizaciones a las familias integrantes en las Asociaciones ya mencionadas?**

Nosotros hemos tenido que hacer un trabajo fuerte sea en amaranto o quinua, la quinua a pesar de que era conocida no era apreciada para consumo, entonces el trabajo que hemos tenido que hacer ha sido demasiado grande porque había que dar respuestas técnicas a las producciones en temas de semilla, semillas mejoradas semillas no muy amarga para reducir el tiempo de preparación transformación y trabajar en técnicas culturales también y sobre todo tratar de mecanizar las cosechas porque era otra parte que se encaraba la familia las mujeres y que demandaba mucho tiempo, tiempo que ahora no tienen disponible.

El problema con el amaranto era darle a conocer, para producir necesitábamos mercado necesitábamos interés de todos los consumidores, desde los productores a los consumidores mercados nacionales a las empresas a las instituciones, a las escuelas, ha sido un trabajo de sensibilización y de información sobre todo el amaranto hemos tratado desde su importancia nutricional histórica, cultural y luego de potencial económico y comercial ya que el mercado internacional estaba comenzando a buscar.

**¿De qué forma se benefician las familias que cultivan, comercializan o preparan alimentos a base de amaranto?**

El beneficio que tienen los productores ahora es que están bastante organizados, en Cotacachi hay una Asociación que trabaja el tema, se encarga del acopio de la venta, se encarga también del uso de maquinaria que le hemos dado, y se le da toda la asistencia técnica y también hemos tenido que buscar semilla de amaranto que ha sido bien difícil de encontrarla al inicio, hicimos todo un programa de selección acá mismo en el cantón involucrando a varios productores, ahora hay muchos productores que saben cómo producir semilla para la asociación, se hacen capos demostrativos que se van probando diferentes técnicas sobre todo de fertilización, porque son cultivos que le trabajamos en base a la agroecología y tiene que ser producido de forma orgánica, entonces estamos viendo todos los insecticidas orgánicos que se pueden producir, luego se benefician de la maquinaria para la trilla luego para el acopio y la venta.

**¿Qué actividades se han realizado en base al Ataco y Amaranto para darle a conocer como un alimento nutritivo?**

Bueno hemos tenido que hacer varios eventos para el amaranto acá en Cotacachi involucrando a productores, instituciones, organizaciones locales, instituciones públicas y escuelas, inicialmente comenzamos así y teníamos una serie de presentación donde se presentaba los valores de composición y los valores nutricionales del amaranto y su potencial y todas las evidencias que soportaba esto que era: reconocimiento de la academia de la ciencia de Estados Unidos, reconocimientos de la FAO, reconocimiento por la NASA el valor que tiene este pequeño granos que en quichua se llama kiwicha que quiere decir “Pequeño Gigante” y amaranto en si como nombre quiere decir es un nombre más moderno del greco que quiere decir que o se marchita, que ni la panoja pierde su color y por eso tiene uso ornamental y el mismo grano no se marchita puede guardarse años y años sin ningún problema.

También teníamos la presentación de como se hace el cultivo, la presentación de la historia de la cultura relacionada con el amaranto, todo esto siempre acompañado de una degustación porque hemos involucrados chefs desde el inicio y mujeres comunitarias sobre todo aquellas que brindaban servicio turístico a extranjeros, con cursos de capacitaciones y luego se han desarrollado una serie de platos donde en algunos platos son platos novedosos y en algunos casos son adaptaciones de recetas tradicionales que eran hechas con quinua con maíz o con otro tipo de granos, y que se adaptaron introduciendo el amaranto obteniendo platos, y en cada evento se hacían probar las delicias que se pueden hacer con el amaranto.

**¿Se ha logrado cambiar de alguna manera las formas de preparación y consumo tradicionales del Ataco y Amaranto en la comunidad?**

Si cabe decir que el INIAP el Instituto Nacional de investigación Agropecuaria del Ecuador ha sido un fuerte aliado porque con ellos hemos llevado desde lo local Cotacachi este tema del amaranto en Quito y en varias otras provincias, ellos e han encargado un poco de explicar y estimular este interés y dar a conocer el amaranto en todo el país y ellos mismos han iniciaron a tener unos contactos también con algunas empresas, que han facilitado el tema de consumo, también hemos trabajado con una empresa de Quito que producía granolas y que tenía acceso al Supermaxi , entonces comenzaron a producir y comenzaron a meter el grano a los grandes mercados este producto.

A nivel local lo que hemos visto es que se presentaban en ferias productos con el amaranto , los que más han quedado y se están utilizando en las familias en las comunidades es la chicha de amaranto la colada de amaranto las tortillas y las empanadas de amaranto eso hacen parte de los tradicionales de los típicos de las comunidades y han visto realmente que las tortillas podrían hacerse no solo de maíz y de trigo sino con la quinua con el amaranto y que tenían gran aceptación, la chicha de amaranto y la colada de amaranto son dos cosas bien apreciadas que ahora las comunidades están proponiéndose presentársela en las ferias, y en familias si sabemos que ahora tienen las costumbres de hacer las tortillas y las empanadas que son las más fáciles, pero también entra el seco de amaranto que las familias lo están haciendo y que tiene gran aceptación sobre todo en los niños.

### **Análisis**

Relacionar a las personas de las comunidades de Cotacachi con el cultivo y consumo de ataco y amaranto ha sido el reto más grande, pues no conocían



sobre las cualidades de estos cereales como alimentos, además de que las personas tienden a ser conservadoras de lo que conocen, sin embargo el proyecto tubo gran acogida por lo que su cultivo se ha incrementado dejando satisfacción de sus necesidades.

### **Entrevista Realizada A La Señora Digna María Guandinango Vinuesa**

#### **Representante Runa Tupari UNORCAC Y Alberguista.**

#### **¿Qué es el Ataco y Amaranto?**

El ataco y el amaranto para mí, son unas plantas muy nutritivas, hablando en la nutrición y también estas plantas han estado perdiéndose, pero antes habido bastante estas plantas, pero mi persona sigo rescatando estas plantitas, incluso he aprendí como utilizar el amaranto, ataco el blede también.

#### **¿Háblenos sobre su experiencia sobre el uso gastronómico de estos cereales?**

Hoy día utilizo el amaranto más que todo, lo utilizo como hacer una sopa o como hacer una bebida, también hago unos dulces de amaranto, eso con amaranto, y con el ataco utilizado simplemente como un té natural, que mi mama siempre me ha dicho que esta planta es muy medicinal, que podemos tomar como un té, pero ahora sabiendo que las pepitas e taco también ha sido comible, porque no sabía ahora si le utilizo las semillitas del ataco, en cambio el blede sigo utilizando porque en mi huerto si produce el blede entonces eso yo preparo en un almuerzo más que todo.

#### **¿Conoce usted sobre el uso medicinal o religioso del ataco?**

Más que todo solamente como medicinal como religioso no se decirle, pero siempre me han dicho que el ataco es para la purificación de la sangre y cuando uno está con diarrea fuertemente, cuando hay una infección le cura el ataco es muy bueno, entonces por eso yo lo utilizaba de vez en cuando.

**¿De qué forma se benefician las familias que cultivan, comercializan o preparan alimentos a base de Ataco y Amaranto?**

En este caso el valor nutricional lo más, y de ahí como un alimento más en la casa para no consumir solo arroz, arroz el amaranto me avenido muchas de las veces como una sopa más en la casa, o también para hacer una bebida, entonces el ataco me ha servido como un remplazo más el ataco y el amaranto los dos.

**¿De qué manera han impulsado o ayudado como organizaciones a las familias integrantes en el cultivo del Ataco y Amaranto?**

Como organización me han ayudado rescatando estas plantas porque ya se venía perdiéndose, entonces como organización nos apoyaron a seguir cultivando, como sembrar, más que todo nosotros sembrábamos así nomás, no sembrábamos como debe ser, de ahí como organización sin nos han indicado como debemos sembrar, cosechar, ultimadamente nos ayudó con capacitación justamente sobre el amaranto el ataco, y he participado en esos eventos también.

**¿Actualmente usted cultiva o compra el amaranto para utilizarlo?**

Lo cultivo también compro porque ya sé que es nutricional me avían confirmado que es más nutriente que la quinua por eso yo he seguido utilizando más el amaranto.

**¿Cuál es la reacción de los turistas al consumir un platillo elaborado con amaranto o ataco?**

Ellos siempre me han dicho que esta sopa es muy rica, es muy delicioso, siempre me han preguntado qué tipo de sopas es porque esta sopa es algo diferente que no hemos visto, es quinua me saben decir pero yo le digo que no es quinua es amaranto, entonces le han gustado porque ellos han dicho que nunca ha comido este tipo de comida.

**¿Por qué cree usted que desapareció el cultivo del ataco y el amaranto?**

Ahí si no se decirle pero creo que fue más porque se fueron perdiendo poco a poco, porque ahora se ve en las comunidades ya no sembramos ni la quinua ni el amaranto, cada vez más estamos esperando del arroz o del fideo entonces creo que estos cambios en las comunidades nos hizo ver que la comida rápida y por eso poco a poco se fueron olvidando, porque mi mama que contaba que había otro tipo de quinua pero en realidad yo no comía esto ya más grande comía.

**¿Le gustaría a usted aprender más sobre el ataco y el amaranto?**

Me gustaría saber más, que productos o que variedad de producto podríamos hacer con este tipo, si me gustaría saber que debemos hacer, porque ha de haber otras cosas que hacer que nosotros no sabemos porque no tenemos ese conocimiento, o tal vez por falta de practica de nosotros mismo ya no ponemos interés, lo que sabe se comparte yo he compartido con mis amigas y vecinas esto es bueno y debemos hacer, y yo le hecho esas bolitas de amaranto (turrone) pero hemos intentado y hemos logrado hacer esto.

**Análisis**

El cultivo y uso del ataco y amaranto ha permitido desarrollar actividades de turismo cultural y gastronómico con el rescate de estos granos andinos y su integración en la cocina, a más de haber recibido algunas capacitaciones en cuestiones de cultivo, consumo, y comercialización de los mismos, todas estas actividades han permitido mantener la cultura propia e identidad de los pueblos, y mejorar el servicio en su actividad económica la misma que consiste en hospedaje y alimentación para extranjeros en su casa.

**Entrevista Realizada Al Ingeniero Christian Paz, Oriundo de Cotacachi,  
Técnico En El Cultivo del Ataco y Amaranto (OXFAM ITALIA)**

**¿Qué es el Ataco y Amaranto?**

Es una herencia que tenemos de nuestros antepasados y que ha sido poco conocido, presenta muchísimo por la cantidad de alimento de proteína que tiene y otros componentes, estos dos granos andinos que es necesario seguirlos conservando, cultivando y usándoles.

**¿Háblenos sobre la experiencia técnica del cultivo de estos cereales?**

Creo que es algo difícil de vencer a la cultura de producción de maíz que es el cultivo más difundido acá, creo que esto va de la mano este impulso al amaranto al ataco con una salida que se le pudo dar al grano desde la parte comercial, cosa que ahora es bastante limitada, creo que ahí el interés muchas personas pueden sembrar pero si no hay la salida del grano va a ser difícil que esto pueda seguirse dando, además creo un grave problema es el mercado ese interés de la gente por recursos económicos limita y no hay relaciones de confianza entre los que compran y los que venden, porque los que comprar limitan a pagar menos y los

que venden quieren vender en más, entonces creo esa relación esa transparencia que debe haber para fijar el precio, para saber en cuanto compras en cuanto vendes, cuanto te cuesta, en cuanto puedes vender, cuanto puedes pagar para comprar, eso no hay y creo que debe haber ese encuentro para que se transparentes esas cosas.

Realmente el manejo del amaranto no es complicado realmente, lo que es complicado es que la gente ponga todo el interés en los cultivos, y ahí he encontrado diferencias notables entre los que ponen mucho interés y en otro lado los que no ponen ninguno, estos días hay experiencias gratificantes cuando ves cultivos bien llevados o por el contrario cuando la gente no hizo bien el aporque.

### **¿Cuáles son los cuidados a tener en el cultivo de estos cereales?**

El amaranto es una planta muy sensible a las prácticas culturales, si no se hace temprano la deshierba por ejemplo el amaranto no se cría bien, sino pusiste abono el amaranto no se cría bien, en cambio sí hiciste bien la deshierba, si quitaste la plantas ajenas al cultivo, si pusiste el abono si cosechaste a tiempo, es una planta bondadosa es como el trato que le das, si es buen trato es buen producto si es mal trato es mal producto, son plantas muy sensibles que demanda dedicación, pero así mismo responde cuando se les trata como se debe.

### **¿Cuál es la variedad de amaranto que se cultiva en la zona?**

Aquí en la zona la variedad más difundida es cultivar perucho, pero nosotros como Oxfam estamos impulsando la variedad alegría, porque es una variedad mucho más precoz, es más rápida se produce más pronto, tiene panojas erectas

y además de eso el reventado del grano es casi igual o superior incluso que el otro, pero de ahí se sabe que en porcentajes de humedad de proteína el perucho tenía un poco menos de lo que el alegría tiene, pero son hipótesis que no son compradas todavía.

### **¿Cómo organización de qué manera han impulsado a las familias integrantes en el cultivo de estos cereales?**

Nosotros tenemos como puedes ver ahorita para que ellos mismos produzcan insumos, vio insumos, ellos con lo que tienen en su binca con la mierda con la ceniza con materia orgánica puedan elaborar vio insumos para que cultiven y también les asesoramos técnicamente, diciéndoles ahorita está que deshieren tienen que aporcar, tienen que cosechar, indicamos los estados de cosecha y también Oxfam apoya con el transporte de la maquinaria cuando tiene que trillar su producto.

### **¿Cuáles serían los beneficios directos que tienen las personas inmersas en esta actividad?**

El beneficio directo es la capacitación ellos incrementas sus conocimientos en ese sentido, tienen oportunamente la máquinas para hacer los trabajos y también tienen a través de la asociación con la que trabajamos pueden entregar su producto para que la organización pueda comercializar y también la asociación dispone de espacio para hacer sus reuniones el espacio de la bodega que es un espacio que Oxfam presta para que puedan almacenar su producto y también al administrador la asociación le da una oficina y el acceso a los medios de comunicación para que puedan hacer los negocios, se les facilita el vehículo y también apoya con almuerzos refrigerios cuando ellos hacen reuniones o

asambleas. Reciben asistencia técnica para que ellos puedan cultivarlos estos productos.

### **¿Qué actividades realizan para dar a conocer estos cereales?**

Nosotras cada vez que vamos a motivar a un productor cultive, nosotros le hablamos del tema nutricional y el interés de Oxfam es que ellos consuman y de ahí que puedan vender de ahí en ferias hemos hecho concursos del amaranto y ataco, se han hecho degustaciones, capacitaciones a la gente que está en los albergues para que consuman ellas y oferten el producto a los visitantes, y nos hemos metido un poquito en las escuelas difundiendo el valor nutricional del amaranto y ataco y de otros granos en las practicas que ellas hacen.

### **¿Qué recetas tradicionales se pueden encontrar en Cotacachi?**

No son seudo cereales, son granos andinos, eso es una cosa interesante cuando estábamos en el congreso de la quinua aquí en Ibarra una de las cosas que conversábamos era hay que cambiar la terminología de referirse a estos a la quinua, amaranto a la kanihua al ataco no llamarlos seudo cereales porque no contienen gluten, su forma de llamarlos son granos andinos.

Yo he estado vinculado antes de estar en Oxfam parecido pero con nexo a Oxfam y también como en mi casa yo la respuesta que te daré es como Cotacacheño, el ataco solo se conocía para hacer teñir la Colada Morado y el amaranto totalmente desconocido.

### **¿Qué platillos se pueden apreciar en las ferias que contengan ataco y amaranto?**

Yo sinceramente vi que cuando vos viniste a trabajar acá eso genero un impulso bien grande a las compañeras y eso ha generado que se active bastante e tema del amaranto, ellas siguen haciendo uno que le llamo mucho la atención fue la hojas apanadas por ejemplo, eso fue como genial, otra cosa como el arroz amarantado es loco ese arroaz es súper distinto, también están haciendo las coladas que le llamo mucho la atención, eso he visto adicional a lo que no he visto antes, porque Oxfam ha capacitado en tema de elaboraciones, pero las preparaciones que te menciono eran las más novedosas.

### **¿Se está logrando introducir al amaranto y al ataco a la cocina moderna?**

Yo creo que si más que todo en este sector, porque esto es generalizado porque es un grupo de mujeres de la UNORCAC, y eso es lo interesante porque lo que se genere en el grupo de los albergues influyo en el grupo de mujeres de comité Central de mujeres, se traslada el conocimiento a otro grupo y comienza a valorar y comienza a enterarse y saber más de esto y eso no muere ahí porque el grupo de mujeres de UNORCAC que recibe el conocimiento de las mujeres de los albergues difunden en otros espacios, por ejemplo nosotros tuvimos unos proyectos de la unión Europea en San Antonio de Ibarra donde estaba gente de toda las provincia en ese grupo ya pudieron percibir los platos que se elaboración aquí, entonces es un efecto multiplicador que se va de cascada.

### **¿Qué sabor tienen el Ataco y el Amaranto?**

Yo creo que de las ventajas que el amaranto tiene, es que el amaranto tiene poco o ningún sabor, y que eso es bueno, porque ejemplo si vos haces un puré de papa yo te digo lo que pasa en mi casa un ejemplo claro, hace un puré de papa unas tortillas, pero coges y haces unas tortillas con zanahoria blanca y el sabor no



es igual y en mi casa no te comen la guambras dicen yo no quiero esto, que feo esto. Entonces la señora que trabajo para mi dice yo le voy a bajar la cantidad de papa y le mezclo con zanahoria tampoco me comen engañándoles así, pero en cambiar el amaranto reventado vos comes no tiene sabor más que al tostado que le haces, haces la sopa o haces otra cosa o haces arroz con el ataco vos comes y no es que sabe, tiene un sabor bien limitado no es agrio, dulce o salado es neutro que te permite ser combinable con muchas cosas y eso da facilidad para que pueda ser utilizado en recetas de sal o recetas de dulce o en sopas en secos te abre la posibilidad de una gama de cosas.

### **¿Se han incrementado los cultivos de amaranto y ataco en Cotacachi?**

Yo creo que si nosotros vimos épocas de cambio, yo creo que en este año va a ver más amaranto sembrado en cantidades más grandes, porque por más que tu trabajes hay estrategias que no te pueden funcionar, y nosotros como Oxfam este año fue promocionar los cultivos por la radio y fruto de eso estamos con un grupo nuevo capacitándoles y una señora dice yo voy a sembrar una hectárea de quinua una de chocho una de amaranto un productor 3 hectáreas, lo que antes era un productor 300 metros, esto permite acceder a otro estrato de productores.

### **¿Qué problemas se han presentado en cuanto al consumo interno de los cereales?**

En principal problema es el desconocimiento, entonces hay que trabajar más en eso en promocionar en hacer degustaciones, porque la gente que prueba le encanta, porque es novedoso es nutritivo más bien es bueno porque está a la mano está al alcance, el tema es la difusión de que la gente se dé cuenta de lo que tiene para alimentación y con eso caminar para adelante.

## **Análisis**

El reto más grande que atraviesan las personas que conforman la asociación de *Runa Tupari* la misma que se dedica al cultivo y comercialización de amaranto y ataco en Cotacachi es tener un mercado en el cual exista una relación de ganar ganar, pues es el precio un motivo por el cual los agricultores pierden el afán de seguir con esta actividad, aun cuando cuentan con el apoyo que la organización Oxfam que les presta todo el apoyo técnico y logístico en cuestiones de los granos andinos, a más de brindarles el apoyo con capacitaciones dentro del área de turismo y gastronomía y el uso de ataco, amaranto, chocho y quinua.

### **Entrevista realizada a la Señora Transito Guamán participante taller Ataco – Amaranto a los cinco meses**

**¿Cómo se han visto beneficiadas el cultivo y uso del ataco en las preparaciones gastronómicas?**

Yo pienso que están ayudando bastante, les están ofreciendo como ejemplo, las hojitas de ataco apanado eso también me han hecho bastante, incluso a vienen y me preguntan cómo hay que hacer, yo les explico o preparamos en la casa.

**¿Por qué no aplican los conocimientos que adquiero en las capacitaciones?**

Yo creo que es por la falta de interés, yo si he aplicado por ejemplo la colada yo he dado practica en la UNORCAC, pero yo pienso que en la organización no saben cómo hacer un arroz amarantado que es lo más fácil, entonces el otro día yo no pude asistir pero les dije como hay que hacerlo, yo pienso que no le ponen interés, no hacen la práctica, incluso van al curso por oír nada y nada más.

**¿Para usted que es el Ataco y el Amaranto como alimento?**

Es muy bueno es como si usted comiera un pedazo de carne, sustituye a la carne, tiene muchas proteínas, tiene hierro es muy bueno.

### **¿En qué recetas aplicado usted estos dos cereales?**

Hasta mientras yo le hecho la colada en mi casa, voy a aplicar para vender, voy a escuchar también para que es bueno, yo sé que también es bueno para la anemia también quiero hacer las tortillas con la colada para vender, aunque los quimbolitos también son apetecidos.

### **Análisis**

El apoyo recibido por la ONG Oxfam ha sido primordial, pues fueron los pioneros en integrar a las comunidades de Cotacachi en proyectos de rescate de estos granos andinos a más de conseguir el apoyo de capacitaciones por profesionales de la cocina y lograr su participación en eventos de gran renombre en todo el Ecuador, uno de ellos fue el Primer Congreso De Granos Andinos realizado en Ibarra, Feria del *Muyu Raimi*, participación en Italia en un eventos de granos Andinos, los mismos que le permitieron incrementar sus habilidades y destrezas en el uso gastronómico del ataco y amaranto.

#### **4.3.1 ANÁLISIS GENERAL DE LAS ENTREVISTAS**

Sin duda Cotacachi es el medio correcto para el cultivo del ataco y amaranto, sin embargo se aprecia que su cultivo y consumo es muy reciente, ya sea por el apoyo de entidades públicas tratando de rescatar el patrimonio alimentario por medio de estos granos andinos o privadas con el fin de disminuir la pobreza en las zonas rurales y combatir la desnutrición, como también de guiarles en

actividades que representen incentivos económicos renovables amigables con el medio ambiente.

Al escuchar los testimonios de personas autóctonas y otras relacionadas con la actividad, se deduce que no existen recetas propiamente tradicionales a base de ataco y amaranto en el Sagrario Cotacachi, pues todos los conocimientos que ellos poseen en cuanto a preparaciones culinarias se las han enseñado a lo largo de la introducción del cultivo por razones técnicas y lógicas, pues deben conocer que se puede hacer con un producto para así comenzar a cultivarlo.

Si bien el uso más tradicional del ataco que conocen las personas del lugar es el de un té natural el mismo que puede aliviar dolencias estomacales, como también un rehabilitador para las mujeres en labores de parto.

En el uso religioso podemos apreciar en la bebida tradicional que representa al 2 de noviembre y es el Día de los difuntos, fecha en la cual se elabora la colada morada la misma que utiliza ramas de ataco o amaranto para ayudar a tintar la colada de morado y que se sirve con una guagua de pan.

De ahí las elaboraciones que podemos apreciar son nuevas adaptadas a recetas existentes y que han servido de eje para la creación de platillos con ataco y amaranto.

Uno de los graves problemas que presentan es al momento de comercializar los granos, pues tanto el ofertante como el demandante del producto quieren salir ganando sin poder llegar a un acuerdo, de esta manera el valor de estos cereales se devalúan a más de que nadie quiere el producto, de esta manera el agricultor no continuara con el ciclo al ver que no existe mercado.

Por eso la importancia de difundir y ampliar el uso de estos granos andinos, logrando cautivar el interés de las masas, presentándole de una forma diferente a las acostumbradas sin perder las técnicas tradicionales que cautivan a los turistas.

El compartir los conocimientos con los que lo necesitan para mejorar su estilo de vida, es sumamente esencial para el desarrollo de las comunidades que manejan albergues turísticos y es lo que sucede en Cotacachi, un claro ejemplo son las personas que participaron en el taller y que transmitido a la Asociación *Mama Murucuna*, las mismas que han hecho demostraciones en eventos más grandes, de esta manera cambia la mentalidad de las personas, reconociendo que el ataco y amaranto puede ser parte de cualquier preparación ya sean estas dulces, saladas, agridulces, pues estos no tienen un sabor, gran ventaja que permite incorporarse en cualquier receta pero reforzándola con su potencial nutricional.

#### **4.3.2 ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA REALIZADA A UNA PARTICIPANTE DEL TALLER ATACO AMARANTO DESPUÉS DE CINCO MESES.**

Lo aprendido en el taller denominado Amaranto fue de gran apoyo pues aprendieron muchas cosas nuevas y como ejemplo menciona el uso de las hojas apanadas y el arroz amarantado, y menciona que muchas personas le han pedido que les enseñen las elaboraciones de estos alimentos, siempre recalcando que en su hogar elabora la colada de amaranto.

Para Transito Guamán el desinterés de llevar a la práctica lo aprendido es negativo pues esos conocimientos se pierden, el uso de ataco y amaranto comienza en los hogares para poder difundirles o hacer de ellos una actividad económica.

#### 4.4 EVALUACIÓN DE LA DEGUSTACIÓN FOCUS GROUP ENCUESTAS

La aplicación de las evaluaciones realizada al Focus Group responde al refuerzo y fortalecimiento de obtener mejores resultados al combinar dos métodos de recolección de datos, de manera que los resultados sean más claros y verídicos, haciendo que la medición de datos sea aplicable a la actividad.

La evaluación aplicada en consecuencia de la degustación ayudará a confirmar el buen uso del ataco y amaranto en las nuevas recetas, como también conocer si el producto es aplicable y aceptable al gusto de distintos paladares.

De la misma manera permitirá saber si los participantes tienen algún conocimiento básico sobre estos granos andinos, que por su alto valor nutricional y cultural han sido mencionados muchas veces en estos últimos años y han sido objeto de estudio nacional e internacionalmente.

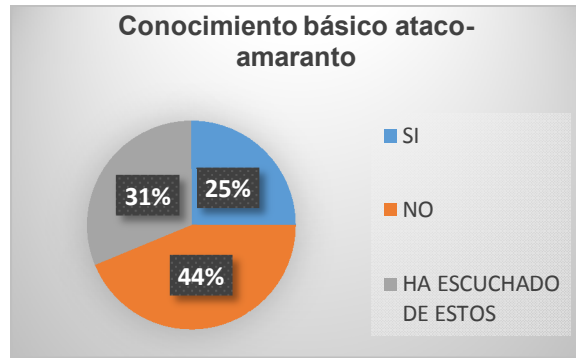
Para obtener más información que complemente los apuntes realizados al Focus Group se les aplicará una breve encuesta básica que responda a la actividad referente a conocimientos sobre el amaranto y ataco de forma general, paso siguiente la degustación de las cinco preparaciones elaboradas.

##### 4.4.1 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN Y ANÁLISIS FOCUS GROUP

###### 1.- ¿Conoce usted qué es el Ataco y Amaranto?

**Tabla No. 1.** Conocimiento básico ataco- amaranto. No. 1. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	4	25
No	7	44
Ha escuchado de estos	5	31
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 1.** Conocimiento básico ataco-amaranto. Pregunta No. 1. Fuente: G. Hernández, 2015.

### Análisis

El 44% solo ha escuchado de estos granos andinos, por los distintos medios de comunicación, pues por su valor nutricional está causando un boom como alimento saludable, sin embargo esto significa que no conocen de estos aun tratándose de granos andinos, el mismo que en el Ecuador tiene una producción poco difundida.

### 2.- ¿Conoce usted sobre los usos gastronómicos de amaranto?

**Tabla No. 2.** Usos gastronómicos amaranto. No. 2. Fuente: G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	3	19
No	13	81
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 2.** Usos gastronómicos amaranto. Pregunta No. 2. Fuente: G. Hernández, 2015.

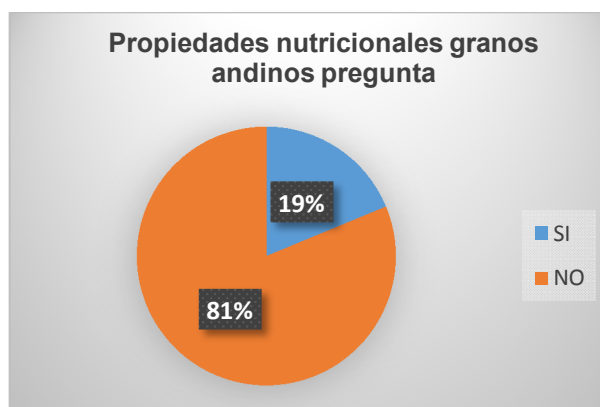
## Análisis

El 81% de las personas no conocen los usos gastronómicos, esto debido a que es un producto nuevo poco difundido, a causa de la falta de información y al poco interés de usarlo por el mismo desconocimiento de sus aplicaciones culinarias.

### 3.- ¿Conoce las propiedades nutricionales de estos granos andinos?

**Tabla No. 3.** Propiedades nutricionales granos andinos pregunta. No. 3. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	3	19
No	13	81
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 3.** Propiedades nutricionales granos andinos pregunta. Pregunta No. 3. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

## Análisis

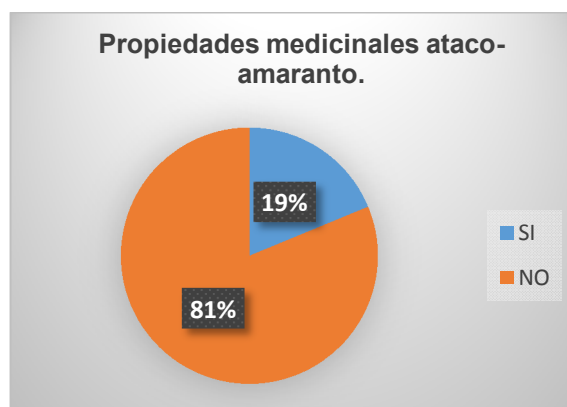
Al ser granos que no son conocidos, por ende tampoco conocen sobre el valor nutricional de estos, lo que demuestra que las instituciones no muestran interés en dar a conocer productos que son tradicionales que se están recuperando y que necesitan impulso para que sean aceptados y sea un alimento más que conforme la canasta básica esto debido a sus bondades como alimento saludable y de calidad.



#### 4.- ¿Conoce sobre las propiedades medicinales del ataco y amaranto?

**Tabla No. 4.** Propiedades medicinales ataco-amaranto. No. 4. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	3	19
No	13	81
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 4.** Propiedades medicinales ataco-amaranto. Pregunta No. 4. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

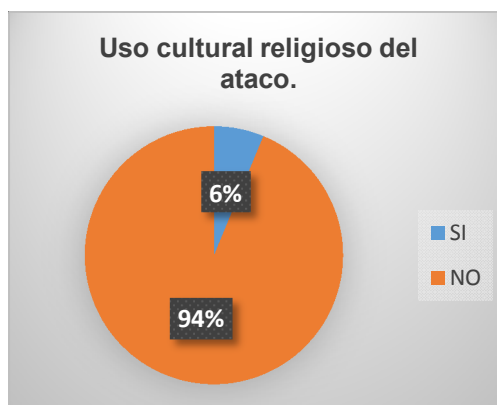
#### Análisis

Que la gran mayoría no conozca sus usos medicinales no es un aspecto negativo, pues estos son reservados y únicamente utilizados en las comunidades indígenas de Cotacachi de forma tradicional empírica.

#### 5.- ¿Conoce sobre el uso gastronómico cultural religioso del ataco?

**Tabla No. 5.** Uso cultural religioso del ataco. Pregunta No. 5. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	1	6
No	15	94
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 5.** Uso cultural religioso del ataco. Pregunta No. 5.  
**Fuente:** G. Hernández, 2015.

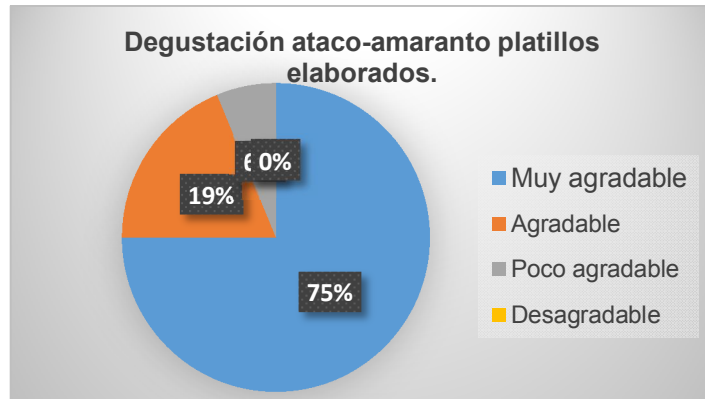
### **Análisis**

El ataco tiene una pequeña participación cultural religiosa, la misma que la celebramos la mayoría de los ecuatorianos, y que se celebra el 2 de noviembre con la elaboración de la colada morada, el ataco es un ingrediente de tinte natural que se utiliza en la elaboración de esta tradición del día de los difuntos, sin embargo el uso de colorantes artificiales o químicos han desplazado el uso del ataco para la obtención del color morado que caracteriza a esta preparación.

### **6.- ¿Qué le pareció la combinación del ataco y amaranto en la preparaciones degustadas?**

**Tabla No. 6.** Degustación ataco-amaranto platillos elaborados. Pregunta No. 6. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

<b>VARIABLES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Muy agradable	12	75
Agradable	3	19
Poco agradable	1	6
Desagradable	0	0
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 6.** Degustación ataco-amaranto platillos elaborados. Pregunta No. 6. Fuente: G. Hernández, 2015.

### Análisis

Con un 75% de aceptación en la combinación del ataco y amaranto en las preparaciones, es un resultado positivo pues son criterios con conocimientos en cuanto a sabores y aromas, y al uso correcto de los alimentos para el consumo.

### 7.- ¿Le gustó las elaboraciones degustadas?

**Tabla No. 7.** Preferencias platillos degustados. Pregunta No. 7. Fuente: G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Si	16	100
No	0	0
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 7.** Preferencias platillos degustados. Pregunta No. 7. Fuente: G. Hernández, 2015.

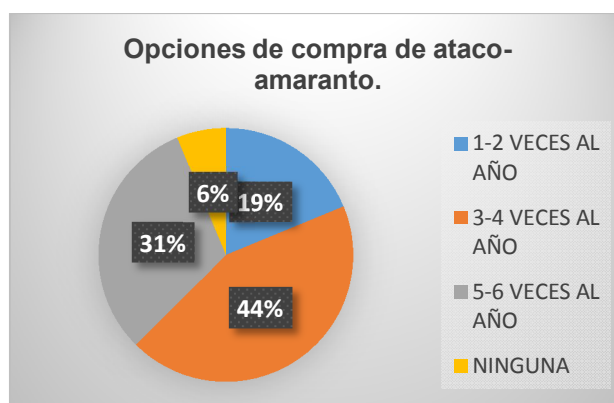
## Análisis

A todos los participantes les gustó las elaboraciones presentadas, esto demuestra la gran aceptación que los productos elaborados a base de ataco y amaranto, por lo tanto si son viables en su aplicación, acentuando la factibilidad de seguirlos combinando y creando nuevos platillos a base de estos granos andinos.

### 8.- ¿Adquiriría usted el ataco o amaranto?

**Tabla No. 8.** Opciones de compra de ataco-amaranto. Pregunta No. 8.  
**Fuente:** G. Hernández, 2015.

VARIABLES	FRECUENCIA	%
1 – 2 veces al año	3	19
3 – 4 veces al año	7	44
5 – 6 veces al año	5	31
Ninguna	1	6
TOTAL	16	100%



**Gráfico No. 8.** Opciones de compra de ataco-amaranto. Pregunta No. 8.  
**Fuente:** G. Hernández, 2015.

## Análisis

Al conocer sobre las bondades del ataco y amaranto como alimento y los beneficios que estos brindan, así como su gran adaptación a elaboraciones de panadería, ensaladas, platos fuertes, sopas los participantes afirman adquirirlo de 3 a 4 veces en su mayoría, siendo un número considerable, si revisando que más del 80% de estos al inicio no conocían nada sobre usos gastronómicos del ataco y amaranto.

## **4.5 DEGUSTACIÓN DE PREPARACIONES DE ATACO Y AMARANTO**

La degustación es un método de acción, permite captar el sabor y aroma de los alimentos, de manera que hay que tomarse un tiempo para alcanzar a precisar cada ingrediente de este y su combinación.

Permite tener respuesta de reacción, aceptación o negación en cuanto a la combinación de sabores entre los ingredientes con el agente principal, en este caso son el ataco y amaranto.

### **4.5.1 SELECCIÓN DE LUGAR PARA LA DEGUSTACIÓN**

El lugar de la degustación es en los Talleres de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, con un grupo de estudiantes de cuarto a décimo semestre de la escuela de gastronomía los mismos que cursan la cátedra de Cocina Nacional, que tiene un criterio elevado del manejo de alimentos y su uso en combinación sabores y aromas.

Al tratarse de la cátedra de Cocina Nacional, se relaciona al ser el tema de estudio estos dos granos andinos, potenciando su uso y recuperación en la gastronomía.

### **4.5.2 SELECCIÓN DE LAS RECETAS PARA LA DEGUSTACIÓN**

La selección de las recetas para la degustación se basó en identificar las preparaciones que más gustaron a las participantes del taller realizado en Cotacachi, así como las más novedosas, siendo estas:

Galletas de amaranto - Hojas de ataco apanadas y doradas - Chicha de amaranto  
- Pop de amaranto- Pechuga de pollo rellena de verduras, queso y ataco.

### 4.5.3 VALORACIÓN DE LAS PREPARACIONES PRESENTADAS EN LA DEGUSTACIÓN FOCUS GROUP

De manera de cuantificar los datos en la degustación de aplicará descripciones con un valor respectivo, especificaciones:

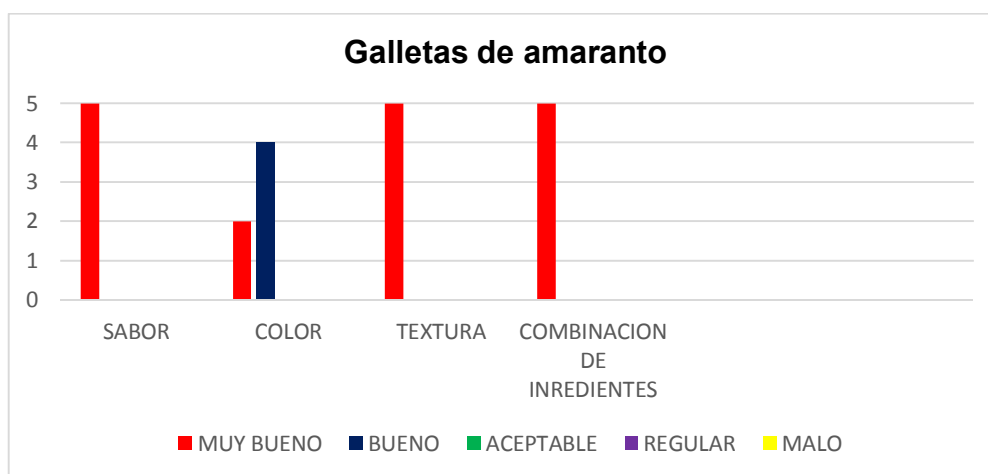
**Cuadro No. 5.** Escala Focus Group. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

<b>Tabla de Escala Focus Group</b>	
<b>Escala</b>	<b>#</b>
Muy Agradable	5
Agradable	4
Poco agradable	3
desagradable	2
Muy desagradable	1

#### 1) DEGUSTACIÓN DE GALLETAS DE AMARANTO

**Tabla No. 9.** Percepción organoléptica galletas de amaranto. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

<b>Cuantificación organoléptica galletas de amaranto</b>				
<b>Base 16</b>	<b>Sabor</b>	<b>Color</b>	<b>Textura</b>	<b>Combinación ingredientes</b>
Muy Agradable	16	2	16	16
Agradable	-	14	-	-
Poco agradable	-	-	-	-
desagradable	-	-	-	-
Muy desagradable	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>



**Gráfico No. 9.** Cuantificación organoléptica galletas amaranto. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

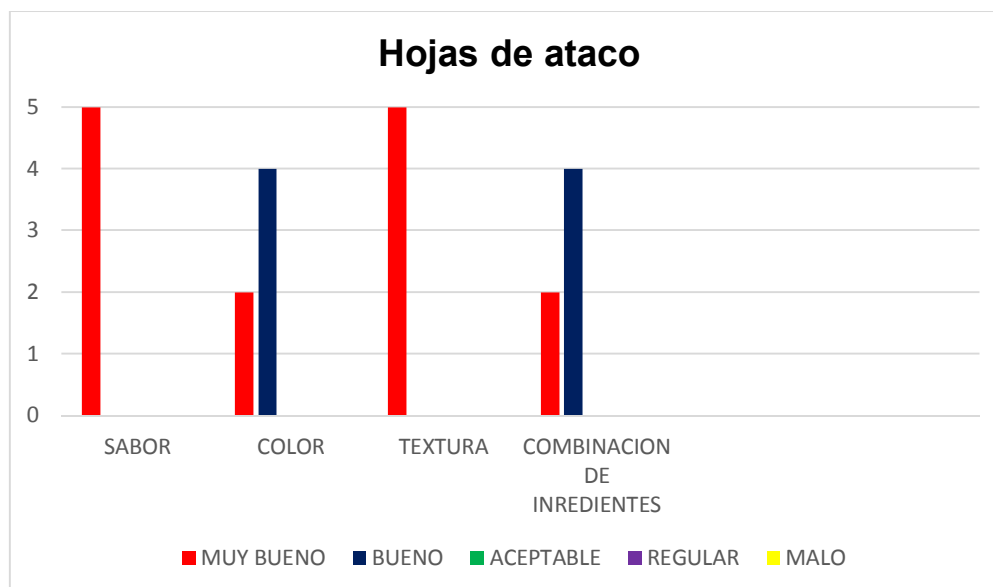
## Análisis

La galleta de amaranto determina el buen uso del ingrediente en elaboraciones como dulces siendo el sabor, textura y color características principales para la aceptabilidad de cualquier producto los mismos que se obtuvo una excelente apreciación.

### 2) DEGUSTACIÓN DE HOJAS DE ATACO

**Tabla No. 10.** Percepción organoléptica hojas de Ataco. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

Cuantificación organoléptica hojas de ataco apanadas				
Base 16	Sabor	Color	Textura	Combinación ingredientes
Muy Agradable	16	2	16	2
Agradable	-	14	-	14
Poco agradable	-	-	-	-
desagradable	-	-	-	-
Muy desagradable	-	-	-	-
TOTAL	16	16	16	16



**Gráfico No. 10.** Cuantificación organoléptica, hojas de ataco apanadas y doradas. **Fuente:** G. Hernández, 2015.

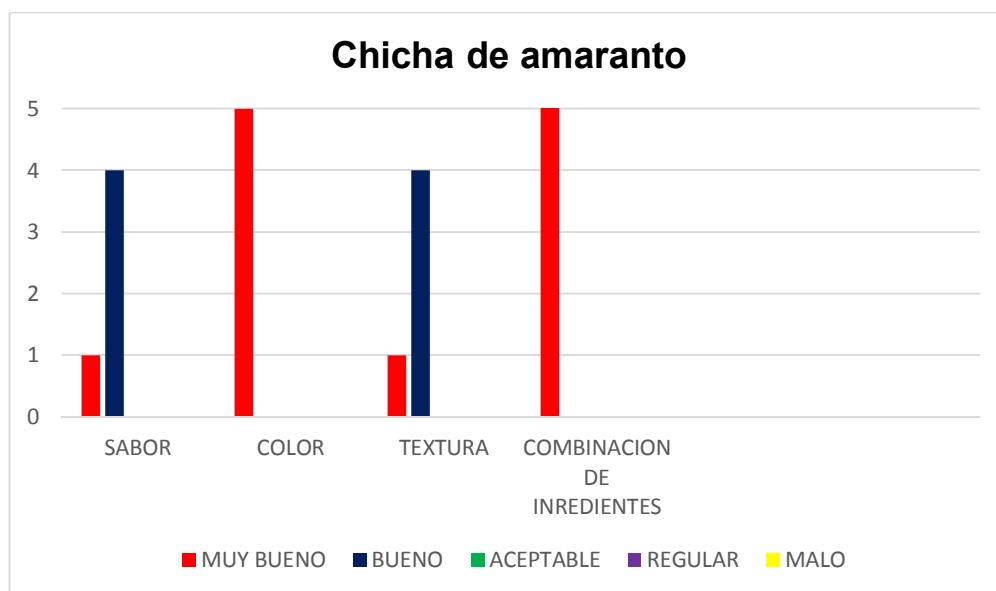
## Análisis

El consumo de las hojas apanadas es muy desconocido, sin embargo el sabor de fritura y su textura crocante lo convierte en una preparación apreciada, teniendo en cuenta que el color de la hoja natural es rojo oscuro y por efecto de la fritura el resultado es un color poco llamativo.

### 3) DEGUSTACIÓN DE LA CHICHA DE AMARANTO

**Tabla No. 11.** Percepción organoléptica chicha de amaranto.  
Fuente: G. Hernández, 2015.

Cuantificación organoléptica hojas de ataco apanadas				
Base 16	Sabor	Color	Textura	Combinación ingredientes
Muy Agradable	1	16	2	16
Agradable	15	-	14	-
Poco agradable	-	-	-	-
Desagradable	-	-	-	-
Muy desagradable	-	-	-	-
TOTAL	16	16	16	16



**Gráfico No. 11.** Cuantificación organoléptica, chicha de amaranto.

Fuente: G. Hernández, 2015.



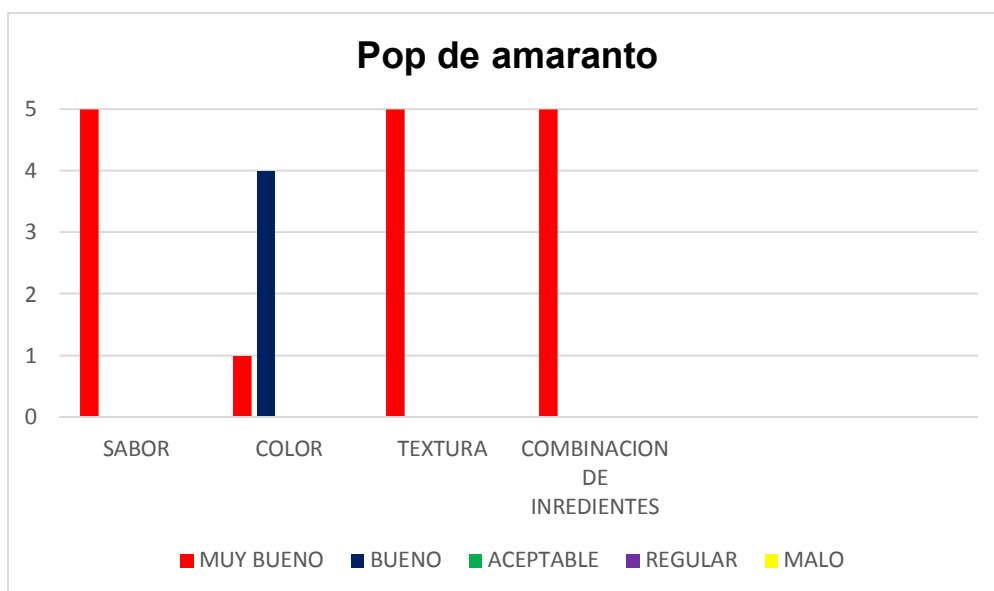
## Análisis

La bebida nacional de las comunidades indígenas son la chicha entre las más conocida: chicha de jora, chicha del *yamour*, por ende la chicha tiene gran aceptación cuando se trata de innovación y manteniendo la relación cultural y nutricional de nuestra identidad gastronómica.

### 4) DEGUSTACIÓN POP DE AMARANTO

**Tabla No. 12.** Percepción organoléptica pop de amaranto.  
Fuente: G. Hernández, 2015.

Cuantificación organoléptica pop de amaranto				
Base 16	Sabor	Color	Textura	Combinación ingredientes
Muy Agradable	16	1	16	16
Agradable	-	15	-	-
Poco agradable	-	-	-	-
Desagradable	-	-	-	-
Muy desagradable	-	-	-	-
TOTAL	16	16	16	16



**Gráfico No. 12.** Cuantificación organoléptica, pop de amaranto.

Fuente: G. Hernández, 2015.

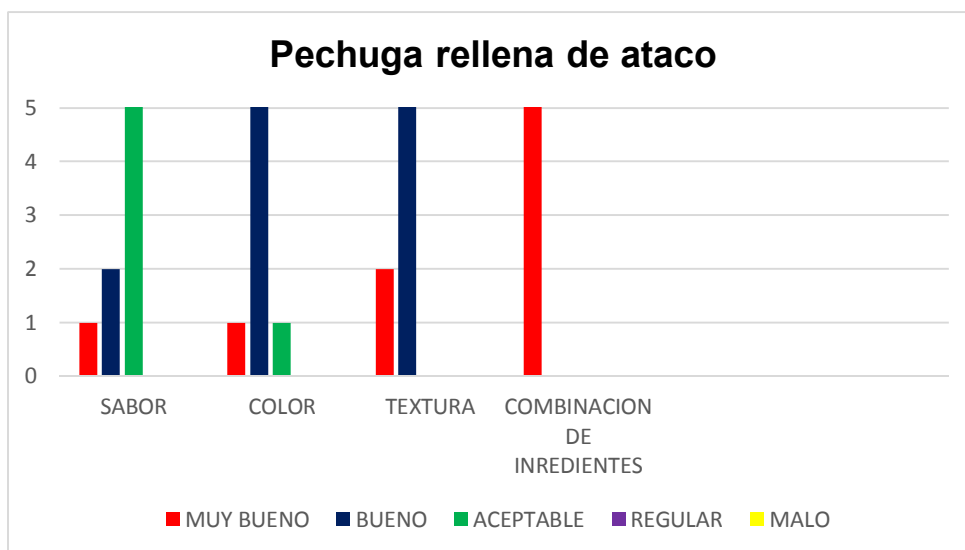
## Análisis

El Pop es el resultado de reventar el amaranto sin contenido graso, convirtiéndolo es la mejor elaboración con sabor dulce leve y color blanco propio del efecto de reventado, mientras que la textura y crocante característica propia del cereal.

### 5) DEGUSTACIÓN PECHUGA RELLENA DE ATACO

**Tabla No. 13.** Percepción organoléptica pechuga rellena de ataco.  
Fuente: G. Hernández, 2015.

Cuantificación organoléptica pechuga rellena de pollo				
Base 16	Sabor	Color	Textura	Combinación ingredientes
Muy Agradable	1	1	2	16
Agradable	2	14	14	-
Poco agradable	13	1	-	-
desagradable	-	-	-	-
Muy desagradable	-	-	-	-
TOTAL	16	16	16	16



**Gráfico No. 13.** Cuantificación organoléptica, pechuga de pollo rellena de ataco.  
Fuente: G. Hernández, 2015.

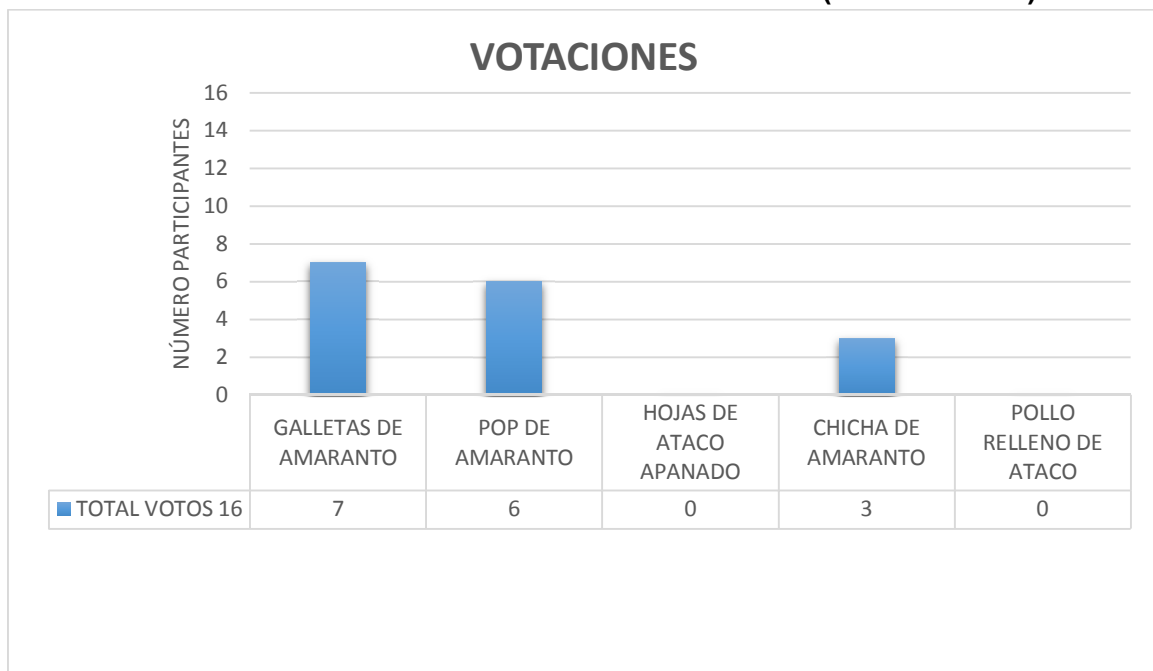
## Análisis

La aceptabilidad del sabor en la pechuga responde a la falta de un acompañado a la preparación principal, salsa o guarnición al ser una preparación poco hidratada, mientras que el color y la textura son buenas debido a las técnicas de horneado que facilita obtener mejor resultado en su cocción, y el relleno es muy bueno por el contraste que este ofrece similar al caviar y su valor nutricional.

### 4.5.4 ANÁLISIS GENERAL DEGUSTACIONES FOCUS GROUP

En finalidad las preparaciones degustadas tuvieron muy buena aceptación, a pesar de ser granos que no tienen mucha apreciación como alimentos, además de que demuestran su positiva combinación con los alimentos cotidianos, sin embargo el color y textura son puntos a trabajar de forma que guste a los consumidores.

### 4.6 RESULTADO DE LA RECETA MEJOR VALORADA (CALIFICADA)



**Gráfico No. 14.** Cuantificación receta más apreciada.  
Fuente: G. Hernández, 2015.

#### **4.6.1 ANÁLISIS DE LAS RECETAS, RESULTADO DEL FOCUS GROUP**

Como resultado de preferencia de las recetas la más votada fue la Galleta de amaranto y el Pop de amaranto, esto en cierta manera como respuesta al ser dulces, fáciles de hacer en cuanto al proceso, así como para ser consumidos como postre o cereal.

Mientras que la chicha al ser una de las bebidas representativas de nuestros pueblos andinos es apreciada como identidad cultural, sin embargo el mismo apreció por estos pueblos la han degradado como bebida de pobres, también la falta de votación a esta preparación radicaría en el largo proceso que hay que esperar para poder consumirla por el tiempo de fermentación.

Mientras que las hojas apanadas y las pechugas rellenas no obtuvieron votos, esto debido a factores de costumbres de la alimentación cotidiana y a la falta de conocimientos sobre estos usos.

#### **4.7 PROPUESTA TÉCNICA**

Como parte de la estrategia en la creación del recetario se precisa realizar talleres participativos con personas de la comunidad de El Sagrario, pues son quienes mantienen activo el cultivo de estos granos andinos, pero que de la misma forma necesitan una guía en cuanto al uso del ataco y amaranto en preparaciones culinarias que agraden a lugareños y extranjeros con el fin de que se vuelvan más comerciales.

#### **4.7.1 PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL TALLER PRÁCTICO A BASE DE AMARANTO Y ATACO CON ALBERGUISTAS DE LA COMUNIDAD PARA LA OBTENCIÓN DEL RECETARIO**

#### **4.7.2 OBJETIVOS**

##### **A. OBJETIVO GENERAL**

Realizar un taller participativo de ataco y amaranto en el convento de la Iglesia Matriz de El Sagrario para preparar las recetas que formaran el recetario.

##### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Socializar con las participantes la importancia nutricional y cultural del ataco y el amaranto en la comunidad, e introducir la planificación del taller.
2. Trabajar todos los viernes a partir 4 de julio del 2014 a partir de las 14:30 p.m. de la tarde hasta las 17: 00 p.m. por 7 semanas elaborando platillos a base de ataco y amaranto.
3. Cerrar el taller con la entrega del recetario realizado en conjunto con las participantes.
4. Participar en el concurso gastronómico del *MUYU RAYMI* realizado en Cotacachi, con el nombre Alberguista Runa Tupari (Grupo Amaranto).

#### **4.7.3 INTRODUCCIÓN**

Cotacachi está llena de personas muy emprendedoras, que con el apoyo de Oxfam Italia desde el año 1995, han logrado convertir sus casas en albergues de manera de ofrecer un turismo comunitario conservando tradiciones, sabores y saberes ancestrales mediante el rescate de los granos andinos como el chocho, quinua, ataco y amaranto.

#### **4.7.4 PRESENTACIÓN DEL TALLER PARTICIPATIVO DE ATACO Y AMARANTO**

Por su gran labor realizada por todo el equipo de Oxfam Italia en Cotacachi y su estrecha relación de amistad y confianza con las comunidades, fueron quienes prestaron su tiempo y la logística para difundir el taller y reunir a las personas interesadas para indicarles el objetivo y el beneficio que obtendrían con su participación.

La primera reunión se realizó en las instalaciones del Jambi Mascara sede de la Asociación Mama Murucuna ubicada en El Sagrario, la misma que tuvo la acogida por 13 personas representantes de comunidades como Tunibamba, Santa Bárbara, Morochos, El Batán, Turuco y la Calera, con quienes logramos planificar:

- 1.- Lugar donde se realizar el taller, el Convento de la Iglesia Matriz el mismo que esta adecuado para realizar este tipo de actividad.
- 2.- Hora de taller, de 2:30 p.m. A 17:00 p.m.
- 3.- Días, todos los días viernes del 4 de julio al 8 de agosto del 2014.
- 4.- La manera de trabajar, entradas, plato fuerte, postre.
- 5.- Selección de recetas realizadas para el concurso del Muyu Raimi.
- 6.- Entrega del recetario.
- 7.- Todo lo referente a materiales de menaje y materia prima como lo ingredientes, será aporte de Oxfam Italia, pues promueve actividades relacionadas en su campo.



**Imagen No. 9.** Socialización taller ataco y amaranto.

Fuente: C. Paz, 2014.

#### **4.7.5 ANÁLISIS INICIAL**

Al momento de la socialización del taller se contó con 14 personas quienes formarían el grupo para trabajar, muchas de ellas conforman la asociación *Runa Tupari* las misma que pertenece a la organización UNORCAC en Cotacachi.

En relación de los días siguientes la asistencia fue muy buena pues las asistencias no disminuyeron por debajo de 10 personas en dos ocasiones, por ende el impacto que tuvieron y el interés de participar en actividades relacionadas con su forma de vida es bien acogida entre las personas.

De la misma manera que el 80% de las participantes maneja actividades de turismo comunitario y ofrecen el servicio de alimentación, para ellos es sumamente importante aprender nuevas formas de preparar sus alimentos, mejor aun cuando son alimentos propios de su zona y saben que impulsan el rescate de su identidad gastronómica.

#### **4.7.6 INICIO DE TALLER PARTICIPATIVO**

##### **A. Elaboración de entrada, plato fuerte, postre. Taller No. 1**

- a) Croquetas de papa con Amaranto blanco y ataco
- b) Trucha en salsa de amaranto y ataco

c) Galletas de Amaranto

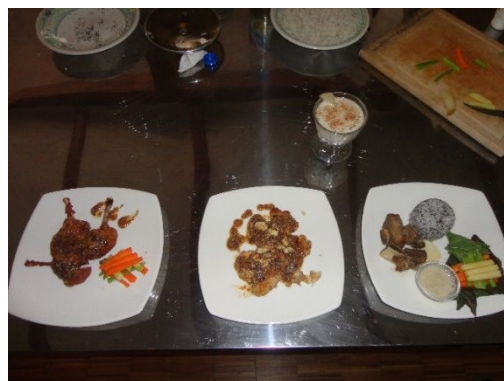


**Imagen No. 10.** Platos elaborados Croquetas de papa amaranto y ataco, Trucha en salsa de amaranto y Galletas de amaranto.

Fuente: C. Paz, 2014.

**B. Elaboración de entrada, plato fuerte, postre. Taller No. 2**

- a) Alitas de pollo en salsa picante de amaranto y ataco
- b) Costillas de ternera con arroz mezclado con ataco y en salada de amaranto y ataco
- c) Bebida de amaranto en leche



**Imagen No. 11.** Platos elaborados Alitas de salsa de amaranto y ataco, Costillas de res con arroz con ataco y Bebida de amaranto en leche.

Fuente: C. Paz, 2014.

**C. Elaboración de entrada, plato fuerte y postre. Taller No. 3**

- a) Empanadas de harina de amaranto con relleno de ataco



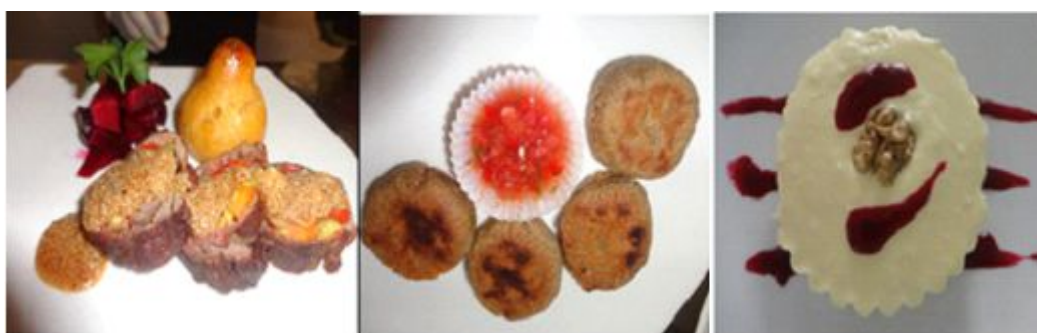
- b) Piernitas de pollo, rellenas de amaranto y ataco en su salsa, con arroz verde acompañado de hojas de amaranto y ataco apanadas y fritas
- c) Quimbolitos de amaranto



**Imagen No. 12.** Platos elaborados. Empanadas de amaranto, Piernitas de pollo rellenas de ataco y Quimbolitos de amaranto.  
Fuente. C. Paz, 2014.

#### **D. Elaboración de entrada, plato fuerte y postre. Taller No. 4**

- a) Bonitísimas de amaranto
- b) Rollo de res de verduras en salsa de amaranto con papa William de amaranto.
- c) Bizcocho de ataco bajo un mousse de maracuyá



**Imagen No. 13.** Platos elaborados. Bonitísimas de amaranto. Rollos de res con papa William de amaranto y Bizcocho de ataco con mousse de maracuyá.

Fuente: C. Paz, 2014.

#### **E. Elaboración de entrada, plato fuerte y postre. Taller No. 5**

- a) Huevos rellenos de amaranto y ataco.
- b) Menestra de ataco, Carne al grill, con arroz blanco y maduro frito.

c) Ponquecitos de amaranto con salsa agridulce de limón.



**Imagen No. 14.** Platos elaborados huevos rellenos de amaranto y ataco. Menestra de ataco. Ponquecitos de amaranto

. Fuente: C. Paz, 2014.

### **F. Elaboración de salsas básicas y pizza de amaranto. Taller N.- 6**

En este último taller por pedido de las participantes se elaboró algunas salsas para que puedan acompañar las preparaciones que ellos realizaban en sus hogares:

- a) Salsa bechamel
- b) Salsa escocesa
- c) Salsa española
- d) Salsa de tomate
- e) Salsa Alfredo
- f) Pizza



**Imagen No. 15.** Elaboraciones salsa bechamel, salsa escocesa, salsa española, salsa de tomate, salsa Alfredo, pizza. Fuente: C. Paz, 2014.

#### **4.7.7 CULMINACIÓN DE TALLER**

El resultado del taller se ve reflejado en las recetas que se obtuvieron en el transcurso del trabajo con las personas alberguistas de El Sagrario, quienes están en contacto directo en el uso y consumo de ataco y amaranto en su cocina.

#### **4.7.8 FINALIZACIÓN DEL TALLER PRÁCTICO Y ENTREGA DEL RECETARIO A LAS PARTICIPANTES**

Como resultado del taller se recopiló el recetario parte del trabajo con las participantes, el mismo que fue organizado por Oxfam Italia, con la participación de los representantes de Oxfam Cotacachi y una persona del Municipio, evento que fue atendido en seguimiento por el diario El Comercio.

Las alitas de pollo con salsa picante de amaranto, arroz con ataco, bizcochuelo, son algunos platos que aprendieron a preparar 12 mujeres de los albergues turísticos de Cotacachi. La finalidad, a más de conservar los granos andinos, es atraer a los visitantes extranjeros (El Comercio, 2014).

El último miércoles las campesinas vestidas con anacos y blusas bordadas participaron en la entrega de certificados del curso de cocina organizado por Oxfam Italia, Hernández durante 7 semanas les enseñó los secretos de la cocina internacional “La finalidad es elaborar platos gourmet con las variedades de las plantas de amaranto y de ataco (El Comercio, 2014).”

## **4.8 SEGUIMIENTO POSTERIOR A LAS PARTICIPANTES DEL TALLER PRÁCTICO**

Al tener el apoyo incondicional de la personas alberguistas al realizar el trabajo práctico para la obtención del recetario, sin duda es importante realizar un seguimiento al grupo de participantes, de manera de conocer el impacto que tuvieron al incrementar sus conocimientos en el uso de ataco y amaranto en las nuevas preparaciones.

### **4.8.1 ALCANCE A CORTO PLAZO DEL TALLER PARTICIPATIVO**

#### **REFLEJADO EN EL CONCURSO GASTRONÓMICO *MUYU RAYMI* 2014**

De manera de aplicarse una prueba de lo saberes obtenidos en el taller participativo de Ataco y Amaranto, fueron inscritas en el concurso gastronómico del *MUYU RAYMI* evento que se realiza cada año en El Sagrario Cantón Cotacachi.

El *MUYU RAYMI* se lo realiza para aprender y conocer los procesos de la agricultura, es un encuentro de debate y reconocimiento de nuestras tradiciones, prácticas agrícolas y rescate de las semillas propias de la cultura (El Norte, 2014).

### **4.8.2 SELECCIÓN DE LAS RECETAS PARA CONCURSO DEL *MUYU RAYMI***

De todas las recetas seleccionaron las que más agradaron a sus paladares y ojos las mismas que fueron: Bebida de amaranto en leche. Biscocho de ataco con mousse de taxo. Quimbolitos de amaranto y maíz. Rollo de res con arroz amarantado. Menestra de ataco con carne a la parrilla.

La feria del *MUYU RAIMI* se celebra cada año en El Sagrario, Cantón Cotacachi, el mismo que es un tributo de todas las semillas que se producen, de manera que podemos encontrar: maíz de todos los colores, chocho, amaranto, ataco, quinua, fréjol de todas las variedades y colores, y lo más interesante es que cada grano está representado por una preparación novedosa propia del lugar.

#### **4.8.3 EL CONCURSO**

1. Las recetas seleccionadas para el concurso fueron:
2. Bebida de amaranto en leche.
3. Bizcochos de amaranto con mousse de taxo.
4. Quimbolitos amaranto y maíz.
5. Menestra de Ataco y fréjol con carne y Rollos de res con arroz amarantado.

El concurso dio inicio con muchos participantes algunos representando a alguna Asociación como *Runa Tupari*, otros independientemente y el grupo Amaranto representado a Oxfam Italia. Para tal evento y jueces fueron invitados personas representativas tales como: Chef Esteban Tapia representante del Ministerio de Patrimonio, el Alcalde del Cantón, entre otros.

En la feria a más de los jueces que fueron los calificadores directos, todas las personas que asistieron fueron parte de calificar pues la feria era de degustación, compra y venta de productos andinos.

Al finalizar el concurso el Grupo Amaranto obtuvo el tercer lugar, por ende fueron acreedores de 100 dólares, dejándoles satisfacción interna de su trabajo y una alegría de compartir actividades dentro de la gastronomía para el bien de sus

comunidades, sin embargo son conscientes de que tienen muchas cosas por aprender.



**Imagen No. 16.** Elaboración de platillos a base de ataca y amaranto en el concurso *Muyu Raymi*. Fuente: C. Paz, 2014.



**Imagen No. 17.** Degustación del chef Esteban Tapia Ministerio Patrimonio. Fuente: C. Paz, 2014.

#### **4.8.4 ANÁLISIS DEL CONCURSO**

En dicho evento participo el grupo de Oxfam con el cual trabajamos las recetas a base de ataca y amaranto, obteniendo un excelente resultado, pues al final del concurso se ubicaron en el tercer lugar haciéndose acreedoras de 100 dólares en efectivo entre otros premios y el reconocimiento de apoyar al rescate y uso de

estos granos andinos, hecho que deja gratificaciones a todos cuanto trabajaron para que se realice esta actividad.

El resultado es un claro reflejo que el taller participativo les ayudo de manera que puedan emprender nuevas adaptaciones y crear recetas novedosas con estos dos cereales, las ganas de aprender y superarse es el eje fundamental para que las autoridades relacionadas con estas actividades brinden su apoyo.

El haber obtenido el tercer lugar en el concurso gastronómico del *MUYU RAYMI*, en el cual participan muchas organizaciones, restaurantes y personas independientes que conocen sobre el tema, demuestra que el trabajo realizado en el taller incremento las destrezas, habilidades y conocimientos sobre el uso del ataco y amaranto en preparaciones tradicionales y no tradicionales presentadas de una manera más gourmet, así como sirve para nutrir las pocas elaboraciones que hasta entonces ellas conocían.



**Imagen No. 18.** Premiación tercer lugar grupo Ataco Amaranto  
Fuente: C. Paz, 2014.

A más de participar en estos eventos gastronómicos lo importante es el rescate y el uso de estos granos andinos, en incrementar el números de platillos a base de estos y darlos a conocer a grandes masas, de esta manera se logra un efecto multiplicador para que muchas más personas conozcan sobre el ataco y amaranto.

## **4.9 TRANSFORMACIÓN DEL PRODUCTO**

La transformación de alimentos es un beneficio para los consumidores finales que se viene innovando con la aplicación de nuevas técnicas, la tecnología ha jugado un papel e manera de acelerar y facilitar los procesos de elaboraciones en los alimentos, contribuyendo a elevar la producción del número de platillos.

Las presentes recetas demuestran el trabajo participativo de la comunidad de El Sagrario a través de las participantes, como también el avance progresivo de sus destrezas y habilidades dentro del taller.

Además de ser beneficiarias directas con el trabajo de todos, aportan información sobre el consumo tradicional de estos granos andinos que puede ser analizada y usada para sustentar el proyecto de tesis.

### **4.9.1 RECETA ESTANDAR**

La receta estándar es un formato que reúne los datos necesarios para la preparación de un alimento, en esta se detallan las cantidades, medidas, características de cada uno de los ingredientes así como la preparación total (<http://gastronomia-el.espe.edu.ec>, 2013).



## Formato de la receta ver apéndice

Amaranto y ataco			
Nombre de la receta:	EMPANADA DE HARINA DE AMARANTO CON RELLENO DE ATACO		
Porción /peso	15		
Fecha de producción			
Observaciones:	Cocción de cereales Sablage - Reposar Repulgar Fritura profunda		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Harina de amaranto	200	Gramos.	Tamizar - Mezclar
Harina de trigo refinada	150	Gramos.	
Polvo de hornear	40	Gramos.	
Sal	c/n	c/n	
Mantequilla	80	Gramos.	
Agua tónica	500	Gramos.	
PARA EL RELLENO			
Ataco	100	Gramos.	Cocido – Colado
Queso fresco	100	Gramos.	Rallado
PARA LA FRITURA			
Aceite	1	Litro.	

### Elaboración del arroz con ataco y amaranto.

- 1) Añadir la sal y el polvo de hornear a la harina y mezclar.
- 2) Incorporar la mantequilla a la harina e integrar bien de manera que de una textura arenosa.
- 3) Incorporar el agua tónica y amasar hasta obtener una masa liza, dejar reposar unos 10 minutos.

### Preparación del relleno.

- 1) Mezclar el ataco y el queso.
- 4) Coger porciones de 50 gramos de masa y estirar con un bolillo de forma circular.
- 5) Agregar el relleno y unir los lados, para repulgar.
- 6) Freír a 200°C.
- 7) Retirar y colocar sobre papel absorbente.

Amaranto y ataco			
Nombre de la receta:	BONITÍSIMAS DE AMARANTO		
Porción /peso	5		
Fecha de producción			
Observaciones:	Azar en tiesto		
	Cocción de Tubérculos		
	Puré		
	Macerar		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Harina de amaranto tostada.	250	Gramos	Tamizado - Mezclar
Sal	4	Gramos	
Mantequilla	40	Gramos	
Manteca de cerdo	20	Gramos	
Yemas	2	Unidades	
Fondo de ave	125	Gramos	
PARA EL FONDO DE AVE			
Agua	1	Litro	
Huesos de pollo	100	Gramos	
Cebolla perla	25	Gramos	Mirepoix
Zanahoria	25	Gramos	
Bouquet garni	1	Atado	
PARA EL RELLENO			
Papa chola	150	Gramos	Cocidas – Puré
Cebolla blanca	20	Gramos	Repicada fino - Refrito
Aceite de color	10	Gramos	
Queso fresco	120	Gramos	Rallado
PARA EL GUACAMOLE			
Aguacate tipo fuerte maduro.	1	Unidad	Puré
Tomate riñón	20	Gramos	Brunoise
Cebolla perla	20	Gramos	
Crema de leche	50	Gramos	
Cilantro	3	Gramos	Repicado fino.
Sal	3	Gramos	
Pimienta	½	Gramos	
Limón	1	Unidad	
PARA EL AGRIO			
Ají	1	Unidad	Repicado fino
Tomate riñón	30	Gramos	Parmentier
Cebolla perla	20	Gramos	Brunoise

Pimiento rojo	15	Gramos	Brunoise
Cilantro	1	Rama	Repicado fino
Naranjilla	30	Gramos	Pulpa
Naranja	30	Gramos	Zummo
Limón	15	Gramos	
Miel de panela	10	Gramos	
Sal	20	Gramos	
Pimienta	2	Gramos	

### **Preparación de la masa de las bonitísimas**

- 1) Mezclar la manteca y la mantequilla con la harina hasta obtener una textura arenosa.
- 2) Incorporar las yemas de huevo y mezclar.
- 3) Añadir poco a poco el fondo de ave y amasar hasta unificar los ingredientes.
- 4) Coger unos 15 gr de masa y estirla con las yemas de los dedos de forma circular.
- 5) Incorporar unos 15 gr de relleno unir los extremos.
- 6) Darle una forma de mini tortillas gruesitas.
- 7) Llevamos a cocción en una plancha o tiesto a fuego bajo.

### **Preparación del fondo de ave**

- 1) Hervir el agua e incorpora todos los ingredientes.
- 2) Cocer por 30 minutos.
- 3) Retirar del fuego y colar.

### **Preparación del relleno**

- 1) Mezclar el puré de papa con el refrito y el queso.

### **Preparación del guacamole**

- 1) Mezclar el aguacate con la crema de leche.
- 2) Añadir el tomate y la cebolla.
- 3) Agregar el cilantro, condimentar y añadir unas gotas de limón.

### **Preparación del agrio**

- 1) Mezclar los ingredientes sólidos.
- 2) Incorporar los ingredientes líquidos de uno en uno.
- 3) Condimentar.
- 4) Añadir la cerveza y reposar por unos minutos para servir.

## **4.10 ELABORACIÓN DEL RECETARIO**

### **4.10.1 INTRODUCCIÓN**

A lo largo de la historia de la Gastronomía y los cambios que esta presenta en transformar los alimentos de materia prima en producto terminado es impresionante, pues cada vez nos demuestra métodos y técnicas para obtener un nuevo postre, bebida, cremas, sopas, un nuevo platillo simple acoplándose a las necesidades consumidor.

Dichos eventos deben tener una prueba verídica y palpable de manera que se conserve los nuevos descubrimientos, los mismos que permiten seguir implementando más cambios teniéndolos como base, por tal motivo nacen las distintas recetas, unas son simples y otras pueden ser científicas pues contienen valores nutricionales como cantidad de calorías, proteínas e incluyen costos totales del plato para su comercialización.

Las recetas contienen todos las características primordiales de las elaboraciones de un alimento, así como su respectivo procedimiento y de manera de hacerlo más ilustrativo se ve en la necesidad de colocar la foto del platillo terminado o las fotografías de los procesos puntuales, dándole mayor énfasis a tales procesos.

### **4.10.2 JUSTIFICACIÓN**

La planificación para la elaboración del recetario se basó pensando en brindarles un apoyo escrito a las participantes de la Comunidad de El Sagrario, el cual contenga los pasos a seguir, así como imágenes de los procesos puntuales encontrados en las elaboraciones.

Sin embargo un importante aspecto para la personas de la comunidad era que dichas elaboraciones no sean con ingredientes que ellos no tengan en sus casas o al final no sean difíciles de encontrar en una tienda de sus alrededores.

De manera que las recetas elaboradas son básicas, manteniendo técnicas culinarias autóctonas como: Azar en tiesto, cocción a vapor (olla tamalera) y conservando el uso de productos que las personas pueden tener en sus huertos o comprarlos en sus mercados, esto asegura la aplicación de las recetas que aprendieron, logrando incentivar el consumo de estos granos andinos.

#### **4.10.3 PRESENTACIÓN DEL RECETARIO**

**A. Cubierta.-** La pasta es consistente de colores pues tendrá la imagen de las plantas de ataco y amaranto y es la parte externa.

**B. Anteportada.-** Contendrá el título general del recetario

**C. Portada**

1. Datos del recetario.

a) Derechos de propiedad.

b) Fechas de edición.

c) Créditos.

d) Diseño.

**D. Hojas de cortesía.-** Hojas en blanco que se colocaran al inicio y final del recetario.

a. Las hojas del recetario medirán 20 cm de ancho por 30 cm de largo, cada hoja pesa 5 gramos.

**E. INTRODUCCIÓN.-** Contendrá datos generales de la comunidad en Cotacachi y de la aplicación del recetario.

**F. CUERPO DE LA OBRA.-** El recetario estará dividida en las siguientes secciones para una mejor comprensión de los contenidos. Como parte complementario y de manera de acompañar las elaboraciones se precederá a integrar las recetas de salsas básicas.

- 1) Salsas.
- 2) Entradas de Ataco y Amaranto.
- 3) Platos Fuertes de Ataco y Amaranto.
- 4) Postres de Ataco y Amaranto.
- 5) Bebidas de Ataco y Amaranto.

**G. PÁGINAS.-** Estarán numeradas al anverso y reverso.

**H. GLOSARIO.-** Recogerá términos y técnicas aplicadas en las recetas con su respectivo concepto.

## CAPITULO V

### 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- Como resultado de la investigación bibliográfica se consolida el alto contenido en nutrientes del amaranto y ataco en proteínas con un porcentaje de 15% a 17% en una cantidad de 100 gramos y un contenido de carbohidratos de 60% a 70%, plantas que por sus características pueden ser consumidas como verdura a su corta edad, así como en grano como producto final del ciclo de la planta, el ataco y el amaranto son considerados alimentos para combatir el hambre en el mundo.
- Al realizar el análisis de las encuestas se logró concluir que en El Sagrario no existen preparaciones tradicionales relacionados al ataco y amaranto, puesto que eran totalmente desconocidos en la elaboración culinaria, y los platillos que elaboran en la actualidad son el resultado de capacitaciones recibidas por profesionales de la cocina.
- Con la aplicación del Focus Group se define que las rectas tienen una acogida del 85% en cuanto a la degustación organoléptica de las preparaciones, dato que fortalece la buena aplicación de estos granos andinos en nuevas elaboraciones tradicionales.
- Como resultado del trabajo de titulación se crea el recetario con un total de 25 recetas las mismas que esta compuestas de entradas, plato fuertes, postres y salsas teniendo como principal ingrediente el uso del ataco y amaranto.

- Si bien es cierto el uso del ataco en la medicina, aplicado de manera empírica para dolencias estomacales o como un energizante en mujeres en labores de parto, como también para atacar la anemia es el resultado del alto contenido de proteínas que posee este grano.
- Aun cuando existe el apoyo gubernamental y de entidades privadas no se ha logrado difundir el uso gastronómico de estos dos cereales.
- El compromiso de las personas relacionadas a la actividad gastronómica es utilizar los alimentos que más nutrientes posean de una manera saludable, y que sea accesible para todos los niveles sociales, por ende los profesionales están dispuestos hacer uso de estos granos andinos como ingrediente principal de sus recetas.
- En la actualidad los cultivos de ataco y amaranto se han incrementado en los últimos años ya sean por motivos culturales, nutritivos o económicos y esto lo podemos evidenciar visitando los campos del Cantón Cotacachi.
- Uno de los graves problemas que afrontan los agricultores es encontrar un mercado fijo para la venta del ataco y amaranto, en el mismo que se puedan fijar precios justos acordes a los gastos de inversión, donde se practique un comercio justo de ganar, de esta manera el ciclo puede mantenerse y extenderse.



## 5.2 RECOMENDACIONES

- El ataco y amaranto deberían ser consumidos como un alimento cotidiano y debería formar parte de la canasta básica de los ecuatorianos por sus altos contenidos nutricionales y su potencial alimenticio de calidad.
- Las personas deberían formar una cultura alimenticia sana amigable con el medio ambiente, mediante el uso de plantas como el ataco que posee pigmentos naturales, el cual permite obtener té, aguas frescas endulzadas naturalmente, y dejar de consumir los productos elaborados con colorantes y aditivos perjudiciales para la salud humana y daño al medio ambiente al crear residuos difíciles de degradarse.
- Las personas del Cantón Cotacachi, el mismo que posee una gran producción de ataco y amaranto debe mantener el uso tradicional de su gastronomía, e incorporar estos granos andinos a sus elaboraciones culinarias de manera de crear y fomentar una tradición con esta gramínea.
- Mantener los conocimientos ancestrales de medicina natural, para dolencias leves o superficiales es una manera de conservar su identidad mediante el uso del ataco en la medicina.
- Las instituciones educativas deben impulsar lineamientos de investigaciones relacionados con el rescate cultural, religioso, uso de productos autóctonos, apoyo a comunidades, trabajos de campo en los cuales los estudiantes sean guías en el desarrollo e impulso en sus actividades, provocando cambios que mejoren sus estilos de vida.

- Los profesionales gastronómicos debemos extender nuestros conocimientos al uso de los granos andinos de una manera de conservar nuestra identidad culinaria e incorporarnos a la cadena de apoyo a los pequeños y medianos productores, los mismos que ofrecen productos de calidad y orgánicos.
- Las entidades gubernamentales deberían impulsar una campaña permanente encabezada por los GAD de cada parroquia en donde se cultiva el ataco y amaranto, accesible para todas las personas, donde estas encuentren datos claros de los beneficios que estos poseen si se los consumen.
- Las autoridades deben intervenir en la apertura de relaciones con los mercados internos y externos de manera que exista una comercialización justa con los productores y consumidores, evitando los intermediarios.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS

**Ataco:** Hierba utilizada en la preparación de la colada morada, es de color morado y se conoce con otro nombre “sangoracha” (Guzmán, sin año, p. 14).

**Mousse:** Postre de la cocina francesa que se prepara con pulpa de fruta, gelatina, crema de leche y claras batidas a punto de nieve (Guzmán, sin año, p. 15).

**Cocer al vapor:** Cocinar un preparado en un recipiente que contenga agua en ebullición, pero que no esté en contacto directo con el líquido sino que se cocina por acción del vapor. Existen recipientes clásicos para esta cocción (Guzmán, sin año, p. 16).

**Concentrar:** Aumentar la consistencia de una salsa, o líquido, añadiéndole ingredientes y restándole líquidos por la evaporación que se produce durante la cocción, para que tome densidad o espese (Guzmán, sin año, p. 16).

**Cocción a Baño María:** Técnica en la que un alimento es cocinado en un recipiente, el cual está apoyado sobre agua al límite de la ebullición. Este método está destinado a preparaciones delicadas que no soportan el contacto directo del calor (Sebess, 2006, p. 331).

**Desglasar:** Añadir vino o agua a un recipiente en que ha asado o frito carnes con la finalidad de recuperar los jugos que se adhieren en el fondo del recipiente (Guzmán, sin año, p. 17).

**Desgrasar:** 1) Eliminar la grasa que se forma en la superficie de una salsa, fondo, sopa, con la ayuda de un cucharón. 2) Eliminar la grasa excedente de un trozo de carne (Sebess, 2006, p. 332).

**Emplatar:** Poner los preparados terminados en la fuente en la que han de servirse. También se denomina con este término el servir los alimentos en los platos. (Guzmán, sin año, p. 18).

**Fondo de cocción:** Preparación a base de huesos, guarnición aromática y agua, que se cocina por varias horas y luego se cuela. Se utiliza como base para la preparación de sopas o salsas o para la cocción de ciertos alimentos (Sebess, 2006, p. 332).

**Guarnecer:** acompañar un género principal como la carne con otros ingredientes menores que reciben el nombre de guarnición (Guzmán, sin año, p. 19).

**Montar:** Batir una preparación con un batidor de alambre para incorporar aire y aumentar su volumen (Sebess, 2006, p. 333).

**Roux:** Mezcla en parte iguales de harina y manteca utilizada para espesar sopas y salsas (Sebess, 2006, p. 333).

**Tamizar:** Pasar ingredientes por un tamiz, para separar elementos indeseables (Sebess, 2006, p. 333).

## BIBLIOGRAFÍA

### Fuentes impresas:

El Productor. (2012). *Cotacachi rescata el cultivo del amaranto*. Ibarra. El productor. El Periódico del Campo del 3 de marzo del 2012. <http://elproductor.com>. Fecha de consulta: 30-06-2014.

Fraga, A. Herrera, C. Fraga S. (2007). *Investigación Socio educativa*. Quito-Ecuador. Bauhaus Diseño – Arquitectura.

Guzmán, A. (sin año). *Los Sabores de mi Tierra Ecuador*. Quito. Editorial Culturesa. 224pp.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Patrimonio Alimentario*. Quito. El Telégrafo. 16pp.

Moreta, B. (2011). *Chocho y amaranto para combatir la desnutrición*. Cotacachi. El Norte. Del 28 de febrero del 2011. <http://elnorte.ec/index.php/imbabura/cotacachi>. Fecha de consulta: 29-01-2015.

Paz, C. (2014). *Manual Para el Manejo Integrado de Quinoa, Amaranto y Ataco*. Cotacachi. Editorial Centauro. 31pp.

Peralta, E. (2009). *Amaranto y Ataco: Preguntas y respuestas*. Boletín divulgativo No. 359. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. Editorial Tecnigrava. 10pp.

Peralta, E. (2012). *El Amaranto en el Ecuador Estado del Arte*. Quito. INIAP. 43pp.

Peralta, E., N. Mazón, Á. Murillo, M. Rivera, D. Rodríguez, L. Lomas, C. Monar. 2012. *Manual Agrícola de Granos Andinos: Chocho, Quinoa, Amaranto y Ataco. Cultivos, variedades y costos de producción*. Tercera edición. Publicación Miscelánea No. 69. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 78pp.

Scotto, F. (2012). *Datos Generales Amaranto*. Oxfam Italia. Cotacachi. 10pp.

Sebess, M. (2006). *Técnicas de COCINA PROFESIONAL*. Buenos Aires. Editorial Mausi Sebess. 335pp.

Villalba, C. (2010). *Metodología de la Investigación Científica*. Quito, Ecuador. Editorial Sur Editores. 218pp.

### **Fuentes virtuales:**

Alvarado, N. (2010). *El Amaranto, Propiedades, Usos y Aplicaciones en la Gastronomía*. 234pp. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream>. Fecha de consulta: 29-01-2015

Amaranto. (2012). *El amaranto – pequeñas semillas con fuerza colosales*. [http://www.el-pan-alegre.org/Guia\\_Amaranto.pdf](http://www.el-pan-alegre.org/Guia_Amaranto.pdf). Fecha de consulta: 03-03-2015

El Comercio. (2013). *Las semillas de 11 provincias en Cotacachi*. Quito. Grupo el Comercio del 18-08-2013. <http://www.elcomercio.com.ec/actualidad>. Fecha de consulta: 30-06-2014.

El comercio. (2014). *La cocina gourmet llega a las comunas indígenas*. Grupo El Comercio del 14-09-2014. <http://edicionimpresa.elcomercio.com/es/>. Fecha de consulta: 04-03-2015.

ESPE Universidad de las Fuerza Armadas. (2013). *Receta estándar*. <http://gastronomia-el.espe.edu.ec/2013/07/receta-estandar/>. Fecha de consulta: 13/05/2015.

Explored. (2010). *Cultivos Andinos Con Potencial*. Explored, Archivo De Noticias desde 1994. <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/cultivos-andinos-con-potencial>. Fecha de consulta: 11/05/2015

Gobierno Central del Ecuador. (2013). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito. Pág. 6. [www.patrimonio.gob.ec](http://www.patrimonio.gob.ec). Fecha de consulta: 30-06-2014.

Herrera, S y Montenegro A. (2012). *El Amaranto: prodigioso alimento para la longevidad y la vida*. Universidad de Especialidades Turísticas. 10pp. [http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CDYQFjAE&url=http%3A%2F%2Fdialognet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4095256.pdf&ei=Qt3cVJ6bH4i9ggSsgYKAAQ&usg=AFQjCNGw1f7Xxk\\_zAeBaJexuavA0\\_azlmg&bvm=bv.85761416,d.eXY](http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0CDYQFjAE&url=http%3A%2F%2Fdialognet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4095256.pdf&ei=Qt3cVJ6bH4i9ggSsgYKAAQ&usg=AFQjCNGw1f7Xxk_zAeBaJexuavA0_azlmg&bvm=bv.85761416,d.eXY). Fecha de consulta 12-02-2015.

Iyanu (2008). *Metodología de la Investigación. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS*. Escrito por iyanu 03-07-2008 en General.

Resumen de los cap. 1 y 2 del libro "Focus Group, a Practical Guide for Applied Research" de R. A. Krueger, 1994. <http://iyanu.blogspot.es/>. Fecha de consulta: 06-04-2015.

Moreta, B. (2011). *Chocho y amaranto para combatir la desnutrición*. Diario El Norte del 28 de febrero de 2011. Ibarra. <http://www.elnorte.ec/imbabura>. Fecha de consulta: 30-06-2014.

Yapud, G. (2010). *Altos índices de desnutrición en zonas rurales*. Diario Ciudadanía Informada del 27 de julio de 2010. Imbabura. <http://www.ciudadaniainformada.com/>. Fecha de consulta: 30-06-2014.

#### **Comunicaciones personales:**

Sacotto, Fabio. (Agosto 2014). *Coordinador Sede Cotacachi OXFAM Italia y Fundación de Rescate de productos andinos para mejorar la soberanía alimentaria. Cotacachi, Ecuador.*



# APÉNDICE

## APÉNDICE A

### UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

#### Entrevista dirigida a representante Oxfam Italia en Cotacachi

Nombre: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

¿Qué es el Ataco y Amaranto?

\_\_\_\_\_.

¿Por qué la importancia de rescatar el cultivo del Ataco y Amaranto y su consumo?

\_\_\_\_\_.

¿Por qué la producción y consumo de Ataco y Amaranto casi ha desaparecido en Cotacachi?

\_\_\_\_\_.

¿Qué recetas tradicionales se preparan en El Sagrario a base de amaranto y ataco como lo realizan?

\_\_\_\_\_.

¿Háblenos sobre su experiencia gastronómica que ha podido encontrar en El Sagrario?

\_\_\_\_\_.

¿De qué manera han impulsado o ayudado como organizaciones a las familias integrantes en las Asociaciones ya mencionadas?

\_\_\_\_\_.

¿De qué forma se benefician las familias que cultivan, comercializan o preparan alimentos a base de amaranto?

\_\_\_\_\_.

¿Qué actividades se han realizado en base al Ataco y Amaranto para darle a conocer como un alimento nutritivo?

\_\_\_\_\_.

¿Se ha logrado cambiar de alguna manera las formas de preparación y consumo tradicionales del Ataco y Amaranto en la comunidad?

\_\_\_\_\_.

## APÉNDICE B

### UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

#### Entrevista dirigida a representante Asociación *Runa Tupari* en Cotacachi

¿Qué es el Ataco y Amaranto?

---

¿Háblenos sobre su experiencia sobre el uso gastronómico de estos cereales?

---

¿Conoce usted sobre el uso medicinal o religioso del ataco?

---

¿De qué forma se benefician las familias que cultivan, comercializan o preparan alimentos a base de Ataco y Amaranto?

---

¿De qué manera han impulsado o ayudado como organizaciones a las familias integrantes en el cultivo del Ataco y Amaranto?

---

¿Actualmente usted cultiva o compra el amaranto para utilizarlo?

---

¿Cuál es la reacción de los turistas al consumir un platillo elaborado con amaranto o ataco?

---

¿Por qué cree usted que desapareció el cultivo del ataco y el amaranto?

---

¿Le gustaría a usted aprender más sobre el ataco y el amaranto?

---

## APÉNDICE C

### UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

#### Entrevista dirigida a representante técnico en cultivo de ataco y amaranto

#### Oxfam En Cotacachi

¿Qué es el Ataco y Amaranto?

---

¿Háblenos sobre la experiencia técnica del cultivo de estos cereales?

---

¿Cuáles son los cuidados a tener en el cultivo de estos cereales?

---

¿Cuál es la variedad de amaranto que se cultiva en la zona?

---

¿Cómo organización de qué manera han impulsado a las familias integrantes en el cultivo de estos cereales?

---

¿Cuáles serían los beneficios directos que tienen las personas inmersas en esta actividad?

---

¿Qué actividades realizan para dar a conocer estos cereales?

---

¿Qué recetas tradicionales se pueden encontrar en Cotacachi?

---

¿Qué platillos se pueden apreciar en las ferias que contengan ataco y amaranto?

---

¿Se está logrando introducir al amaranto y al ataco a la cocina moderna?

---

¿Qué sabor tienen el Ataco y el Amaranto?

---

¿Se han incrementado los cultivos de amaranto y ataco en Cotacachi?

---

¿Qué problemas se han presentado en cuanto al consumo interno de los cereales?

---

## APÉNDICE D

### UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

#### Entrevista realizada a la Señora Transito Guamán participante taller Ataco – Amaranto a los cinco meses

¿Cómo se han visto beneficiadas el cultivo y uso del ataco en las preparaciones gastronómicas?

---

¿Por qué no aplican los conocimientos que adquiero en las capacitaciones?

---

¿Para usted que es el Ataco y el Amaranto como alimento?

---

¿En qué recetas aplicado usted estos dos cereales?

---

## APÉNDICE E

### UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

#### Encuesta, Degustación de Productos a Base de Ataco y Amaranto A Realizarse En La Universidad Iberoamericana Del Ecuador

EDAD  GÉNERO  SEMESTRE

1.- ¿Conoce usted que es el ataco y amaranto?

Si  No  Ha escuchado de estos

2.- ¿Conoce usted sobre los usos gastronómicos del amaranto?

Sí  No

3.- ¿Conoce las propiedades nutricionales de estos granos andinos?

Si  No  Cuales

4.- ¿Conoce sobre las propiedades medicinales del Ataco y Amaranto?

Si  No  Cuales

5.- ¿Conoce sobre el uso gastronómico cultural religioso del ataco?

Si  No  Cual

6.- ¿Qué le pareció la combinación del ataco y amaranto en la preparaciones degustadas?

Excelente  Bueno  Regular  Malo

7.- ¿Le gustó las elaboraciones degustadas?

Sí  No

8.- ¿Adquiriría usted el ataco o amaranto?

1-2 veces al año  3-4 veces al año  5-6 veces al año  Ninguna

## APÉNDICE F

### FORMATO DE CALIFICACIÓN PARA LA DEGUSTACIÓN DE ELABORACIONES DE ATACO Y AMARANTO

Plato 1 Galletas Amaranto					
<b>Marque con x donde:</b>					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Plato 2 Chicha de amaranto					
<b>Marque con x donde:</b>					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Plato 1 Pechuga rellena de ataco					
<b>Marque con x donde:</b>					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Plato 1 Pop de amaranto					
<b>Marque con x donde:</b>					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Plato 1 Pechuga rellena de ataco					
<b>Marque con x donde:</b>					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

**Vote Por Su Preferido En El Círculo**



# **ANEXOS**

### Anexo A.



Anexo A: Proceso de la elaboración de empanadas. Fuente: C. Paz, 2014.

### Anexo B



Anexo B: Proceso de la elaboración de bonifísimas. Fuente: C. Paz, 2014.

### Anexo C



Anexo C. Feria MUYU RAYMI. Fuente: C. Paz, 2014

## Anexo D



**Anexo D.** Feria *MUYU RAIMI* OXFAM ASOCIACIÓN.

Fuente: C. Paz, 2014.

## Anexo E



**Anexo E.** Participantes del taller *Ataco – Amaranto*.

Fuente: C. Paz, 2014.

**Anexo F**

**Anexo F. Formato receta estándar.**

Fuente: Lic. Inés Marín

<b>RECETA ESTÁNDAR</b>			
Nombre de la receta:			
Porción /peso			
Fecha de producción			
Observaciones:			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>

## Anexo G



Anexo G. Publicación El Comercio El amaranto y el ataco dan sabor al menú local.

Fuente: El Comercio, 2014.

**ACTUALIDAD** Domingo 14 de septiembre del 2014 / EL COMERCIO



**COTACACHI**

**El turismo comunitario, que trabaja con la operadora Runa Tupari, incursiona en la preparación de una carta internacional, con granos andinos. Las mujeres aprenden a usar el amaranto y el ataco, para elaborar los menús internacionales para los visitantes.**

## La cocina gourmet llega a las comunas indígenas

JOSE LUIS ROSALES/EL COMERCIO

**Jose Luis Rosales. Redactor (El Comercio Intercultural)**

La primera vez que Digna Guadalupe preparó arroz con ataco le dijeron que parecía que el plato estaba con hormigas. Los granos de color negro resaltaban en el cereal blanquecino.

Entre risas, la mujer indígena recuerda que los tres turistas europeos que albergó a inicios de este mes en su casa, ubicada en Santa Bárbara, en Cotacachi, quedaron satisfechos tras saborear el platillo.

La familia de Guadalupe es uno de los 27 hogares que ofrecen alojamiento rural, en cuatro parcialidades de Cotacachi. Ellos integran la red de la operadora de turismo comunitario Runa Tupari. Tienen capacidad para acoger a 60 personas en total. La mayoría de clientes proviene de Estados Unidos, Alemania y Francia.

Cristian Garrón, gerente de Runa Tupari, explica que los visitantes, a más de compartir las labores en el campo, las fiestas familiares y comunitarias, reciben de las familias anfitrionas el desayuno y la cena. El almuerzo es opcional.

Por ello, 12 mujeres de estos albergues que operan, a más de Santa Bárbara, en las comunas de Morochos, Tunibamba y Turaco, se capacitaron en la preparación de platillos de la cocina internacional, pero utilizando productos andinos, como el amaranto y el ataco.

Guadalupe comenta que estos granos han sido olvidados o subutilizados en la mayoría de los hogares. "Ahora estamos retomando estos cultivos en nuestras parcelas".





• Los muslos de pollo se acompañan con una salsa picante de amaranto.



• Un bizcochuelo de amaranto con mousse de chiguaco o chamburo.



• La ensalada con hojas y tallos de amaranto y trozos de zanahoria.



• Una entrada de papa rellena con un condumio hecho a base de ataco.

El miércoles último, las campesinas, vestidas con anacos y blusas bordadas, participaron en un acto de entrega de certificados de este curso de cocina, organizado por Oxfam Italia. Previamente, en el Centro de Convenciones El Convento prepararon succulentos platos. Sobre una mesa rectangular, cubierta con acero inoxidable, habían recipientes con queso rallado, hojas de albahaca, champiñones, harina de amaranto, entre otros. Con ello prepararon calitas picantes en salsa de amaranto. Esa fue la entrada.

Carmen Barimango, de Tunibamba, aderezó con harina de ese cereal las pechugas de pollo, antes de freírlas. También, preparó la salsa.

El chef Gabriel Hernández, durante siete semanas, les enseñó los secretos de la cocina internacional. "La finalidad es elaborar platos gourmet con las variedades de las plantas

En contexto Los platos de pollo con picante de amaranto, arroz con ataco, bizcochuelo, algunos platos que aprendieron a preparar 12 mujeres de los albergues turísticos de Cotacachi. La finalidad a más de conservar los granos andinos, es atraer a visitantes extranjeros.

de amaranto y de ataco". En la última práctica, Hernández supervisó que el picante fuerte, compuesto por un mo de res, relleno de verduras y una guarnición de papa forma de peras con harina amaranto y arroz de ataco (en punto para la degustación). Rosa Elena Suárez, de Morochos, en cambio, mezcló bebida elaborada con harina amaranto en una olla. La col humeante dejaba escapar a más de clavo de olor, canela y pimienta dulce.

Para Cristian Paz, técnico Oxfam Italia, la capacitación es parte de un proyecto de rescate de los cultivos andinos de amaranth, ataco y quinua. "Estos alimentos se estaban perdiendo en los campos".

Para garantizar su consumo se está innovando, para que solo se utilice en la preparación de sopa, pan o tortilla. La idea es que la gente de las comunas también consuma y atraiga a los visitantes con variados menús, que les genere ventajas con otros emprendimientos comunitarios.

Paz explica que se planifica edición e impresión de un libro con recetas nuevas de cocina. "Hemos rescatado alrededor de 150 platos de quinua, amaranto, mellocos, zambos, oca...".

Anexo H. El Comercio La cocina gourmet llega a las cocinas indígenas.

Fuente: J. Rosales, 2014.