



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Tesis previa a la obtención  
DEL TÍTULO DE ADMINISTRADORA GASTRONÓMICA

TEMA: INVESTIGACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES: CEDRÓN, HIERBA BUENA, ROMERO Y EUCALIPTO, COMERCIALIZADAS EN LOS MERCADOS SANTA CLARA E IÑAQUITO DE LA CIUDAD DE QUITO Y SU APLICACIÓN GASTRONÓMICA

Autora: CARINA CALDERÓN FALCONES

Directora de tesis

MSC. Camila Burbano

Mayo 2015

Quito - Ecuador

## **AGRADECIMIENTO**

Esta investigación tiene un principal agradecimiento a mis padres José y Adriana que a pesar de cualquier inconveniente se han encontrado a mi lado apoyándome de cualquier manera posible.

También a cada una de las personas que de manera o indirecta colaboraron con la culminación de esta investigación.

Y a mí directora de tesis MSC. Camila Burbano que con paciencia y dedicación me ha ayudado en cada paso de la investigación llegando a su finalización.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo especialmente dedicado a mis abuelitos Samuel y Pedro

“Donde estén siempre me van a guiar y son parte de mí”

Y a mis abuelitas Lolita y Judith

A mis padres José y Adriana que después de tanto luchar por darme el estudio puedo agradecerles con la entrega de mi titulación por estar presentes en todos los momentos de mi vida.

A mi familia que siempre han creído en mí y han estado presentes en momentos inolvidables de mi vida.

Gracias totales a cada uno de ellos.

Introducción	viii
Planteamiento del problema	viii
Antecedentes	ix
Justificación del tema	x
Delimitación del tema	x
Objetivos	xi
Objetivo General:	xi
Objetivos Específicos:	xi
Metodología de la investigación	xi
Técnicas de la investigación	xii
Observación:	xii
Encuesta:	xii
Focus group:	xii
CAPITULO I	11
1.1. Plantas medicinales	11
1.2. Historia de las plantas medicinales en el Ecuador	11
1.3. Plantas medicinales en la Gastronomía	12
1.4. Generalidades:	13
1.4.1. Cedrón	13
1.4.1.1. Siembra	14
1.4.1.2. Reproducción	14
1.4.1.3. Plantación	14
1.4.1.4. Cuidados	14
1.4.1.5. Recolección	15
1.4.1.6. Método de conservación	15
1.4.1.7. Propiedades y usos medicinales	15
1.4.2. Hierbabuena	17
1.4.2.1. Siembra	17
1.4.2.2. Reproducción	18
1.4.2.3. Recolección	18
1.4.2.4. Propiedades y usos medicinales	18
1.4.2.5. Dato curioso	19
1.4.3. Romero	20
1.4.3.1. Siembra y Reproducción	21
1.4.3.2. Cuidados	21
1.4.3.3. Recolección	21

1.4.3.4. Métodos de conservación _____	21
1.4.3.5. Propiedades y usos medicinales _____	21
1.4.3.6. Dato curioso _____	24
1.4.4. Eucalipto _____	25
1.4.4.1. Siembra y reproducción _____	26
1.4.4.2. Cuidados _____	26
1.4.4.3. Recolección _____	26
1.4.4.4. Métodos de conservación _____	27
1.4.4.5. Propiedades y usos medicinales _____	27
1.4.4.6. Dato curioso _____	28
CAPITULO II _____	29
2.1. Oferta _____	29
2.1.1. Mercados de Quito _____	29
2.1.1.1. Mercado Santa Clara _____	29
2.1.1.2. Mercado Iñaquito _____	30
2.2. Demanda _____	31
2.2.1. Encuesta _____	31
2.2.2. Resultados de las encuestas _____	32
CAPITULO III _____	38
3.1. Técnicas de cocción _____	38
3.2. Métodos de cocción _____	38
3.3. Plantas comestibles y no comestibles _____	47
3.4. Recetario _____	49
3.4.1. Cedrón _____	49
3.4.1.1. Entradas _____	49
3.4.1.2. Platos fuertes _____	52
3.4.1.3. Postres _____	55
3.4.2. Hierba buena _____	59
3.4.2.1. Entrada _____	59
3.4.2.2. Platos fuertes _____	62
3.4.2.3. Postres: _____	65
3.4.3. Romero _____	68
3.4.3.1. Entradas: _____	68
3.4.3.2. Platos fuertes: _____	71
3.4.3.3. Postres: _____	74
3.4.4. Eucalipto _____	77

3.4.4.1. Entradas:	77
3.4.4.2. Platos fuertes:	80
3.4.4.3. Postres:	83
3.5. Validación de propuesta gastronómica	86
3.5.1. Prueba de aceptación gastronómica	86
3.5.1.1. Parámetros	86
3.5.1.2. Evaluación sensorial	87
Determinación de la muestra	89
Selección de platos a ser evaluados	89
Modelo de la evaluación	90
Realización de las degustaciones	90
3.6. Resultados de la evaluación sensorial	91
CAPITULO IV	103
4.1. Análisis de impactos	103
4.2. Desarrollo de las matrices:	104
4.2.1. Impacto educativo:	104
4.2.2. Impacto social:	106
4.2.3. Impacto cultural:	108
4.2.4. Impacto económico:	110
4.2.5. Impacto General	112
Conclusiones	113
Recomendaciones	114
Bibliografía	115

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1 Cedrón</i>	13
<i>Ilustración 2 Hierbabuena</i>	17
<i>Ilustración 3 Romero</i>	20
<i>Ilustración 4 Eucalipto</i>	25
<i>Ilustración 5 Resultado pregunta 1</i>	32
<i>Ilustración 6 Resultado pregunta 2</i>	32
<i>Ilustración 7 Resultado pregunta 3</i>	33
<i>Ilustración 8 Resultado pregunta 4</i>	34
<i>Ilustración 9 Resultado pregunta 5</i>	35
<i>Ilustración 10 Resultado pregunta 6</i>	36
<i>Ilustración 11 Resultado pregunta 7</i>	37
<i>Ilustración 12 Resultado pregunta 7.1</i>	37
<i>Ilustración 13 Técnicas de cocción</i>	40
<i>Ilustración 14 Resultado de pregunta específica entrada con cedrón</i>	91
<i>Ilustración 15 Resultado de pregunta específica entrada con hierbabuena</i>	92
<i>Ilustración 16 Resultado de pregunta específica entrada con romero</i>	93
<i>Ilustración 17 Resultado de pregunta específica entrada con eucalipto</i>	94
<i>Ilustración 18 Resultado de pregunta específica plato fuerte con cedrón</i>	95
<i>Ilustración 19 Resultado de pregunta específica de plato fuerte con hierbabuena</i>	96
<i>Ilustración 20 Resultado de pregunta específica de plato fuerte con romero</i>	97
<i>Ilustración 21 Resultado pregunta específica de plato fuerte con eucalipto</i>	98
<i>Ilustración 22 Resultado pregunta específica de p ostre con cedrón</i>	99
<i>Ilustración 23 Resultado de pregunta específica postre con hierbabuena</i>	100
<i>Ilustración 24 Resultado de pregunta específica de postre con romero</i>	101
<i>Ilustración 25 Resultado de pregunta específica de postre con eucalipto</i>	102

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Selección de platos a ser evaluados</i>	89
<i>Tabla 2 Evaluación de propuesta gastronómica</i>	90
<i>Tabla 3 Resultados de entrada con cedrón</i>	91
<i>Tabla 4 Resultados de entrada con hierbabuena</i>	92
<i>Tabla 5 Resultado de entrada con romero</i>	93
<i>Tabla 6 Resultado de entrada con eucalipto</i>	94
<i>Tabla 7 Resultado de plato fuerte con cedrón</i>	95
<i>Tabla 8 Resultado de plato fuerte con hierbabuena</i>	96
<i>Tabla 9 Resultado de plato fuerte con romero</i>	97
<i>Tabla 10 Resultado de plato fuerte con eucalipto</i>	98
<i>Tabla 11 Resultado de postre con cedrón</i>	99
<i>Tabla 12 Resultado de postre con hierbabuena</i>	100
<i>Tabla 13 Resultado de postre con romero</i>	101
<i>Tabla 14 Resultado de postre con eucalipto</i>	102
<i>Tabla 15 Niveles de impacto</i>	103
<i>Tabla 16 Impacto educativo</i>	104
<i>Tabla 17 Impacto social</i>	106
<i>Tabla 18 Impacto cultural</i>	108
<i>Tabla 19 Impacto económico</i>	110
<i>Tabla 20 Impacto general</i>	112

## **Introducción**

Es importante resaltar también puntualizar cualidades y usos que se les pueda dar a estas plantas ya que aparte de ser muy usadas en los remedios caseros también se las puede utilizar en la gastronomía aportando con sabores y aromas nuevos que se destaquen con: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto respectivamente.

## **Planteamiento del problema**

Debido a la falta de investigación de la riqueza que posee: el cedrón, la hierba buena, el romero y eucalipto, no se ha podido explotar a estas plantas dentro de la Gastronomía Ecuatoriana.

Es por ello que con la siguiente investigación acerca de estas plantas medicinales servirá para destacar y resaltar sus propiedades curativas y para descubrir sus nuevos usos en la gastronomía aprovechando sus aromas y sabores llevándolos a ser parte del género principal de nuevas propuestas gastronómicas.

La falta de explotación de estas plantas: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto, dentro del campo gastronómico se debe a la falta de creatividad por parte de los usuarios ya que se ha centrado la mente en solo usarlas en el campo medicinal y no como un ingrediente base.

En este punto se cita a la hierba buena que dentro de la coctelería es usada como ingrediente para algunas bebidas. Pero se las puede aprovechar mucho más allá de poderes medicinales y cosméticos (como es el caso del romero). Destacando características organolépticas de cada una de estas plantas; se ve que sí es factible desarrollarlas dentro de nuevas recetas que se puedan incluir dentro de un menú diario. (<http://www.gastronomiaycia.com/> el 03 de abril del 2015)

Para esto se han escogido dos mercados muy conocidos en la Ciudad de Quito en los cuales las personas puedan adquirir la materia prima y de esta manera explotarlos dentro del campo gastronómico para que poco a poco sea vaya difundiendo tanto en la comida nacional y se conozca los nuevos sabores que pueden brindar estos recursos naturales.



## **Antecedentes**

A través de un yacimiento arqueológico se pudo determinar que los neandertales consumían vegetales y por tanto, su dieta era dieta omnívora.

Se procedió a la extracción de los compuestos químicos y los microfósiles de los cálculos y tras el análisis se logró obtener nueva información sobre la dieta de los ancestros. De los resultados se desprende que la castañuela, cebollín o juncia real, planta perenne que se considera una mala hierba y una de las peores plagas para los cultivos tropicales y subtropicales, era parte importante en la alimentación prehistórica. Además se ha llegado a la conclusión de que los humanos prehistóricos de la región del yacimiento arqueológico podrían tener conocimientos sobre propiedades nutricionales y medicinales de otras plantas.

(<http://www.gastronomiaycia.com/> el 03 de abril del 2015)

Los expertos explican que el consumo de estas plantas se mantuvo durante al menos 7.000 años, iniciándose antes de que se desarrollara la agricultura y manteniéndose posteriormente cuando se inició el cultivo de plantas. Los humanos de aquel entonces consumieron los tubérculos, siendo fuente de carbohidratos y propiedades medicinales.

(<http://www.gastronomiaycia.com/> el 03 de abril del 2015)

Los compuestos obtenidos de las muestras de cálculos dentales demuestran que las plantas son de gran valor para los habitantes de la región.

Las plantas también se utilizaban mediante el proceso de masticación para preparar materia prima con la que fabricar utensilios. Para los investigadores es evidente que la población prehistórica de aquella época tenía conocimientos detallados de las plantas de su entorno mucho antes de que se iniciara la agricultura.

(Recuperado de <http://www.gastronomiaycia.com/> el 03 de abril del 2015)

Por otro lado la ubicación geográfica en que se encuentra el Ecuador y sus condiciones naturales, permiten cultivar un producto florícola de alta calidad, existiendo una gran variedad y cantidad de las mismas. En la actualidad el Ecuador ha incursionado en un nuevo mercado exportando flores comestibles para restaurantes importantes del mundo, tal es el caso de El Bullí,

establecimiento de gran renombre ubicado en España. Uno de sus platillos más destacados es “Won-ton de rosas con jamón” una perfecta combinación de colores, texturas y sabores plasmado en pétalos de rosas comestible en forma de won-ton, una pasta tradicional China.

### **Justificación del tema**

La Investigación de las plantas medicinales: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto, comercializadas en los mercados Santa Clara e Iñaquito de la Ciudad de Quito y su aplicación Gastronómica” surge con la impetuosa necesidad de realizar una investigación a fondo de las ya mencionadas plantas con el fin de enriquecer la gastronomía ecuatoriana, para que estos recursos sean aprovechados como ingredientes dentro de una nueva propuesta culinaria.

Pero antes tener el conocimiento de todas las propiedades que estas plantas brindan y que la información sea tomada en cuenta para explotarla de manera positiva dentro de los restaurantes y ver como los recursos naturales están siendo desperdiciados por falta de conocimiento.

### **Delimitación del tema**

Conociendo el amplio mundo de las plantas se han seleccionado cuatro de ellas como son el cedrón, hierbabuena, romero y eucalipto; para conocer sus beneficios medicinales y posteriormente poder incrementarlas de manera significativa dentro del campo gastronómico con una nueva propuesta.

Para esto dos importantes e históricos mercados de la ciudad de Quito como son Santa Clara e Iñaquito ubicados en el norte de la urbe; se los coloca como una de las fuentes de principales de acopio de estas plantas; esto quiere decir que se las puede encontrar sin ningún inconveniente en estos centros de compra masiva.

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

Investigar las plantas medicinales: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto para dar a conocer una nueva propuesta gastronómica.

### **Objetivos Específicos:**

Estudiar las plantas como: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto, para conocer sus propiedades y beneficios.

Conocer si las plantas: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto han sido explotadas de manera diferente fuera del campo medicinal.

Realizar una propuesta gastronómica basadas en características propias de estas plantas y dar a conocer a los restaurantes nuevas ideas aplicadas a sabores conocidos.

Conocer cuáles son los diferentes impactos que tendrá la investigación de plantas medicinales: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto para su aplicación gastronómica.

## **Metodología de la investigación**

Histórica: Servirá para conocer cuáles han sido los usos medicinales en los que han sido utilizadas el cedrón, la hierba buena, el romero y eucalipto a través de los años.

Exploratoria: Se usará esta metodología para poder explotar a estas plantas y desarrollar un uso gastronómico y se destaquen las propiedades de las mismas más allá del campo de la medicina casera.

Experimental: Se pondrá en práctica los conocimientos gastronómicos para poder desarrollar nuevos platos con este tipo de plantas medicinales y poder aprovechar sus características organolépticas en nuevas recetas.

Descriptiva: Se darán nuevas propuestas gastronómicas del cedrón, hierba buena, romero y eucalipto aprovechando que son plantas de fácil acceso.

## **Técnicas de la investigación**

### **Observación:**

Se observará cuáles son las nuevas posibilidades que se puede desarrollar dentro de la gastronomía con plantas que desde tiempo atrás solo han sido utilizadas para remedios caseros dentro de los habitantes de los alrededores de los mercados Las Cuadras y Mayorista del sur de la Ciudad de Quito.

### **Encuesta:**

Se podrán realizar encuestas a los cocineros y dueños de restaurantes de lujo y primera categoría de Quito para conocer si utilizan estas plantas en sus hogares y saber cuáles son los usos que le dan (en caso de existir otros aparte de los medicinales) y si piensan que los nuevos usos gastronómicos que les da a estas plantas son aceptados por los moradores y si se los podría implementar en su diario vivir.

### **Focus group:**

Es llamado también una discusión de grupo, esta es una recolección de datos con el fin de obtener la información más acertada de la opinión de los usuarios o beneficiarios según sea el caso.

Se llevará a cabo para conocer cuál es la aceptación que tienen los platos después de ser preparados.

## **CAPITULO I**

### **1.1. Plantas medicinales**

Las plantas medicinales en el medio son indispensables, ya que muchas de ellas suplen a los químicos, que suele ser tomados por muchas de las personas para aliviar problemas del sistema nervioso, o para las habituales gripes; que en muchas ocasiones cualquier persona, sin ninguna distinción, puede pescar.

También porque la medicina natural se ha vuelto algo muy común entre las familias ecuatorianas, debido a la crisis económica que muchas de ellas atraviesan, por ende gran número de las empresas farmacológicas han optado por incluir a sus medicinas una gran cantidad de plantas naturales y eliminar de a poco los compuestos químicos.

Y así poder rescatar los usos y poderes medicinales de las plantas, direccionados a curar una infinidad de males, siendo de más acogida por las personas para no usar compuestos químicos. (Acosta, misal, 1992)

### **1.2. Historia de las plantas medicinales en el Ecuador**

Las plantas medicinales han surgido en medio de todas las clases sociales en el Ecuador, ya que los remedios caseros obtenidos de las mismas han trascendido de generación en generación, pero aun así cada persona las usa de diferente manera. (Acosta, misal, 1992)

Estas recetas caseras de remedios naturales que en muchos casos se usa de manera prolongada llegando a ser como un tratamiento remontan a épocas muy antiguas, donde los fármacos y preparados no existían de la misma cantidad que hoy en día, o simplemente resultaba difícil acudir con los médicos por las distancias, falta de transporte y elevado costo.

En épocas antiguas las personas tenían que disponer de lo que les ofrecía su propio huerto, jardín, bosque o campo para curar dolencias, trastornos, enfermedades y heridas; es por ello que las jefas de hogar se convertían en médicos o farmacéuticos, según sea el caso, y su larga experiencia se ha convertido a través de los años en un valioso tesoro terapéutico, en nuestro medio. (Acosta, misal, 1992)

### **1.3. Plantas medicinales en la Gastronomía**

Estas plantas medicinales: cedrón, hierba buena, romero y eucalipto; no se las ha explotado de manera importante en la gastronomía ya sea local o mundial; siendo habitualmente utilizada como aromatizante.

“El cedrón se utiliza sus hojas frescas picadas en aderezos, salsas y marinadas por su sabor cítrico. Sin embargo su aporte es muy rico cuando se lo sabe combinar y se la puede incrementar en la rutina diaria si se la utiliza de la forma adecuada.” (El comercio, 04 de octubre del 2009).

Es muy interesante mezclar un alimento con las plantas ya que se conserva el vínculo con la naturaleza.

La hierbabuena en cambio sí ha sido aprovechada, desde el campo de la coctelería, porque los cocteles (mezcla de varios licores) tienden a llevar hierbabuena por su sabor, también se la ha utilizado en la repostería ya que le da un sabor muy original a los helados; o se han hecho caramelos y chicles refrescantes muy conocidos por las personas a diario.

Por otro lado al romero se lo ha ocupado desde hace mucho tiempo atrás, siendo: “usado en su totalidad, hasta sus hojas, por su color llamativo; se lo prefiere en las carnes debido a su fuerte sabor, pero no es usado como genero principal tan solo como una especia dentro de la gastronomía”. (Fernández y Nieto, 1982)

## 1.4. Generalidades:

### 1.4.1. Cedrón



Ilustración 1 Cedrón

[www.ellashoy.com](http://www.ellashoy.com) (2012)

**Nombre científico:** *Lippia citriadora*

**Otros nombres:**

- Verbena aromática
- Hierba Luisa (España y Ecuador)
- Hierba de la princesa
- Cidrón (Colombia)
- María Luisa (Puerto Rico)
- Lemon Verbena (Sudafrica)
- Verbena de las Indias (Europa)

**Familia:** Verbenaceas

**Descripción:**

Arbusto caducifolio que es autóctono de América del Sur.

Este puede alcanzar hasta 5m de altura requiere de un clima soleado y húmedo para poder desarrollarse de manera exitosa.

Las flores que posee el cedrón son blanquecinas por fuera y por dentro un azul violáceo; pequeñas que tienen una corola ensanchada y bilabiada, estas se agrupan en panojas al final de los tallos.

Sus hojas en cambio con un olor muy semejante a la lima son como espigas verticiladas que miden hasta 7 cm, cada una, rugosas reunidas en vertilicios de tres; su limbo es entero muy pocas veces dentado; con un color verde en degrade que tienen una nervadura media que sale en la cara inferior de la hoja.

Su tallo es largo y leñoso que se ramifican en la parte superior siendo redondo y anguloso.

#### **1.4.1.1. Siembra**

Para plantar cedrón se necesitan un suelo profundo y con drenaje ya que su humedad es excesiva.

Y por ende se necesita que este al aire libre ya que depende del sol para poder crecer de manera idónea.

#### **1.4.1.2. Reproducción**

Se puede dar de dos maneras ya sea por semillas o por trasplantes de esquejes; pero la más aconsejable son los trasplantes porque las semillas no tienen grandes porcentajes de germinación.

#### **1.4.1.3. Plantación**

Los trasplantes de esquejes se deben hacer con ramas de mínimo 15 cm de largo y separados unos de otros de 80 cm por que las raíces unas vez que se fijan son grandes y necesitan drenaje porque se pueden entrar en una etapa de putrefacción. (medicinaintercultural.org el 04 /nov/2014)

#### **1.4.1.4. Cuidados**

Es importante eliminar las malezas porque de lo contrario puede haber una propagación de plagas, es innecesario el uso de químicos, pero de ser necesario se debe utilizar aquellos que no dejan residuos tóxicos ya que puede ser contraindicado para uso humano.



#### **1.4.1.5. Recolección**

Es muy sencilla porque al ser un arbusto que se puede obtener en la tranquilidad del hogar. Es por ello que se la puede obtener cortando con unas tijeras de jardín y pueden empezar a expedir un poco de líquido, es por ello, que se la puede dejar secar sobre un manta y utilizarla de diversas maneras.

Aunque si se la quiere utilizar en la gastronomía se puede aprovechar los primeros líquidos que elimina, que no son nada dañinos, para tener su sabor cítrico muy penetrante.

#### **1.4.1.6. Método de conservación**

Si están frescas se las puede conservar en un recipiente con cierre hermético.

También se las puede guardar en un envase con agua que cubra la base; manteniéndose en lugar fresco.

Por otro lado secas se las puede colgar en cuartos oscuros con corriente de aire colgados de los tallos o rejillas.

#### **1.4.1.7. Propiedades y usos medicinales**

Dolores de estómago e intestinos, enfermedades de origen nervioso, mala digestión nerviosa, eructos, ventosidades, decaimiento, falta de ánimo, tristeza, histerismo, enfermedades de los nervios, arterioesclerosis, enfermedades del corazón, desmayos, opresiones y ataques al corazón, mordeduras de animales venenosos.

La infusión o mate de 3 – 4 hojas de Cedrón para un jarro de agua hirviente es excelente para las enfermedades de estómago y para calmar los nervios. Agregándole una hoja de Toronjil se usa contra las enfermedades del corazón, ataques, desmayos, y mareos, sustos, etc. ([medicinaintercultural.org](http://medicinaintercultural.org) el 04 /nov/2014)

Contra las convulsiones y encogimientos se toma cuatro veces la infusión que se prepara con 3 hojas de Cedrón y una ramita (como el dedo chico) de Hinojo para un jarro de agua. Esta misma infusión se recomienda a las mujeres que amamantan y quieren aumentar su leche.

Para curarse de los malestares del estómago, cólicos, náuseas, flatulencias y mala digestión, se toma la infusión de 4 hojas de Cedrón y una ramita chica de Manzanilla para un jarro de agua hirviente.

Contra el insomnio, antes de acostarse se toma la infusión de tres hojas de Cedrón y una hoja chica de Lechuga para un jarro de agua.

Para el escorbuto un buen remedio es tomar en las noches una infusión de tres hojas de Cedrón y una hoja chica de Altamisa en un jarro de agua hirviente.”  
([medicinaintercultural.org](http://medicinaintercultural.org) el 04 /nov/2014)

Se recomienda que las madres con escasa leche beban de este té para promover la producción de leche materna y mejorar en el lactante sus dolores de vientre y su digestión.

Las personas que sufren del corazón, especialmente palpitaciones se recomienda tomar una taza de agua de cedrón cada tres horas añadiendo 25ml de zumo de limón aumentará su eficacia.

### 1.4.2. Hierbabuena



Ilustración 2 Hierbabuena

**www.cadenaser.com Getty Imagenes (2012)**

**Nombre científico:** Mentha Spicata

**Otros nombres:**

- Menta sátiva

**Familia:** Lamiaceae

Esta planta es originaria del sur de Europa África y Asia; prefiere un ambiente húmedo rico en humus, y se propaga por medio de brotes.

Presenta flores que se agrupan de forma globosa que son de color rojo violáceo.

Sus hojas por otra parte presentan un borde dentado de color verde intenso y ovalado que en su inicio son redondeadas con agradable fragancia. En los brotes florales con mucho más pequeñas.

El tallo es subterráneo con presencia de brotes, son tallos cuadrados de 50-80 cm de altura muy ramificados en la parte superior que a menudo tiene un matiz rojizo.

#### 1.4.2.1. Siembra

Esta es una planta que prefiere climas húmedos, requiere de espacios iluminados, resiste mejor las bajas temperaturas que los climas soleados ya que tiene raíces superficiales.

Es una planta poco exigente a suelo, pero debe tener mucha materia orgánica con cierta humedad, es por ello que los suelos arcillosos no favorecen su crecimiento disminuyendo su crecimiento.

#### **1.4.2.2. Reproducción**

La reproducción de la hierba buena se la realiza mediante trasplantes de esquejes, que se los obtiene, cortando cuando alcanzan una longitud de 25 cm. Esto es favorable para la hierba buena ya que su crecimiento posterior será abundante. (Blume, 2008)

#### **1.4.2.3. Recolección**

Esta se realiza a partir de los dos meses de su plantación; pero se puede cuando tiene de 20 a 25 cm de largo; se la puede cortar a partir de esto.

Sus nuevas ramas crecen con más fuerza y sus ramificaciones son más gruesas de esta manera los esquejes podrán servir para nuevas plantaciones.

#### **1.4.2.4. Propiedades y usos medicinales**

Estimula la producción de bilis en las células hepáticas y el vaciado de la vesícula, tiene efectos desinfectantes en procesos de descomposición de estómago e intestinos, en caso de mareos es aconsejable debido a su efecto tranquilizante en mucosas gástricas e intestinales. (Blume, 2008)

Las hojas frescas o recién cortadas sirven de “aromatizante ya que en la antigua Grecia la menta se sembraba fuera de la entrada de la casa para dar una bienvenida aromática a los visitantes que la pisaban al llegar; en bodas y fiestas grandes, los romanos cubrían el suelo con ramas de hierbabuena para perfumar el aire. Hoy en día muchas personas incluyen una maceta con menta o hierbabuena en la cocina y el baño, ya que suelta su aroma cuando se roza.

Como repelente la hierbabuena se ha utilizado como repelente para los ratones; algunas personas aseguran que poner ramas secas de hierbabuena donde frecuentan los ratones los motiva a buscar otro lugar.” (vidaverde.about.com 04/nov/2014)

La hierbabuena tienen propiedades refrescantes; el mentol mejora la circulación, ocasionando que más sangre llegue a la piel donde la evaporación la refresca más rápido. En China el té de hierbabuena es una bebida tradicional para el

verano; aunque se toma caliente, deja el cuerpo más fresco. Una infusión concentrada fomentará la transpiración y se ha usado medicinalmente para bajar la fiebre.” (vidaverde.about.com 04/nov/2014)

El té de hierba buena se recomienda para evitar la gripe y el resfriado; también es bueno para tratar las síntomas de éstos incluyendo la congestión, tos y dolor de garganta; también es un remedio natural para el dolor de cabeza y mejora los síntomas de estrés o tensión, calma los nervios, reconcilia el sueño y reduce el temblor de manos.” (vidaverde.about.com, 04/oct/2014)

#### **1.4.2.5. Dato curioso**

Esta planta ha sido de gran consideración ya que en tiempos remotos se la usaba para el pago de impuestos.

También se dice que en la mitología griega Mentha era una ninfa; que era hermosa y amante de Plutón (Dios del inframundo) y cuando la esposa de Plutón se enteró que de Plutón le era infiel transformó a Mentha en una planta y si bien Plutón jamás pudo deshacer el encanto logró dotarla de una fragancia dulce y única. (vidaverde.about.com 04/nov/2014)

### 1.4.3. Romero



Ilustración 3 Romero

[www.flordeplanta.com.ar](http://www.flordeplanta.com.ar) (2013)

**Nombre Científico:** Rosmarinus officinalis

**Otros nombres:**

- Rosa marina.
- Hierba de las coronas.

Familia: lamia ceae

**Descripción:** Es un arbusto muy denso, sus ramas son leñosas y muy duras.

Se puede recolectar desde la mitad de la primavera hasta mediados de verano ya que durante estas estaciones el romero se mantiene de color verde.

Este puede llegar a medir desde 30 a 150 cm.

Es originario de las zonas mediterráneas y en nuestro medio se adapta a las zonas frías, altas y rocosas. (Blume, 2008)

Las flores son de un color lila con corona bilabiada con estambres y estilos muy largos; también tiene corola más larga que el cáliz.

Por otro lado sus hojas tienen un aroma penetrante y refrescante, tienen como características ser sentadas, lineadas, sus bordes son doblados hacia abajo de un color verde intenso que brillan en el haz; pueden medir de 1 a 3,5 cm de largo.

Los brotes jóvenes son muy utilizados en la gastronomía y en el campo farmacéutico por su aroma penetrante. (Blume, 2008)

También es conocido por fortalecer la memoria y fijar los recuerdos; este quemado sirve para purificar el ambiente.

#### **1.4.3.1. Siembra y Reproducción**

La siembra se puede hacer con trasplantes de esquejes ya que no necesita ser reproducido por semillas o flores, porque su germinación es casi nula.

No requiere de un suelo muy tratado simplemente puede darse en cualquier tipo de clima y suelo, no necesita una tierra muy trabajada o de características especiales. (Blume, 2008)

#### **1.4.3.2. Cuidados**

Se le puede dar la forma que se desee ya que es fácil de podar, y así también se eliminarán cualquier tipo de plaga que pueda darse, sea que esté sembrando de manera casera o en algún terreno.

Ya que requiere la luz del sol necesita que este sea un lugar abierto, pero se adapta a cualquier clima entonces sin ningún problema.

También necesita algo de espacio, ya que puede alcanzar hasta dos metros de altura.

#### **1.4.3.3. Recolección**

La primavera y verano son dos estaciones idóneas para la recolección de esta planta, y es aprovechada desde el tallo hasta sus flores y hojas.

Estas se deben secar a la sombra y guardarlas en un lugar oscuro para su óptima conservación, y después guardar sus hojas en un recipiente de vidrio en un lugar fresco y seco. (Blume, 2008)

#### **1.4.3.4. Métodos de conservación**

A estas hojas se las puede marinar ya sea en vinagre o aceite; realizando un infusión de las mismas a 40°C y conservarlas en un frasco de vidrio en un lugar fresco.

También se las puede macerar en un vidrio tapado al sol durante unos 15 días.

#### **1.4.3.5. Propiedades y usos medicinales**

Una de las propiedades que posee el romero es que se puede extraer es su aceite.

Es un excelente depurativo de la sangre, trastornos del estómago, trastornos de la digestión, obstrucción del estómago, digestión lenta y difícil, calambres, gases, acidez, eructos, falta de apetito, enfermedades de los riñones, vejiga e hígado, nefritis, diarrea, congestión de la sangre a la cabeza, dolor de cabeza, neuralgia, insomnio, debilidad de los nervios, debilidad del corazón, enfermedades cardíacas, hidropesía e hidropesía del corazón y del pecho, desmayos, mareos, apoplejía del cerebro, epilepsia, parálisis, asma, vista débil, retención de orina, flujo blanco, menstruación retardada y suprimida, impurezas de la piel, sarna, caída del cabello, reumatismo, gota, resfriados, ronquera, enfermedades de la garganta y pecho, gripe

En uso interno y externo es usado como tónico nervioso y vascular en trastornos circulatorios (manos y pies fríos crónicamente) y para producir calor en una menstruación dolorosa. (Blume, 2008)

A nivel cardiovascular se recomienda para los espasmos vasculares, la hipotensión y la insuficiencia circulatoria periférica gracias al alcanfor y sus cualidades vigorizantes a nivel cardíaco y nervioso.

Contra la hepatitis: Por su efecto colerético y colagogo es recomendado para el tratamiento de la colecistitis y la hepatitis. También se utiliza para minimizar la contracción de la vesícula.

Es recomendada para trastornos del apetito, como lo son la anorexia y la inapetencia en general. Es ligeramente diurética.

Para la piel es muy bueno ya que su aceite esencial con un poco de agua resulta ser un gran cicatrizante, esto gracias a sus cualidades antisépticas. También ayuda a la circulación. ([www.misabueso.com](http://www.misabueso.com) 04/nov/2014)

En caso de estar padeciendo de dermatosis, afecciones o irritaciones de la piel, especialmente en el rostro, es aconsejable poner a hervir en dos litros de agua dos cucharadas de romero y dos de manzanilla. Es necesario cubrirse la cabeza con una toalla y acercarse al recipiente para recibir los vapores por un periodo de 10 minutos, luego de los cuales deberá secarse muy bien el cuello y el rostro. Este procedimiento tendrá mayores resultados si lo realiza una vez por semana.



Para terminar con el mal aliento o halitosis será preciso que mezcle a partes iguales hierbabuena, cidronela, romero e hinojo y agregue dos cucharadas soperas de la mezcla a 1 litro de agua hirviendo. Deje hervir por aproximadamente diez minutos y luego cuele. Esta bebida deberá consumirla cada 3 horas, así recuperará la seguridad en sí mismo.

En caso de notar que su densa y sedosa cabellera está desapareciendo no se preocupe, existe una receta infalible para evitar la caída del cabello. Solo basta con aplicarse agua de romero y ortiga a partes iguales dos noches a la semana, sin enjuagarlo y deje actuar las sustancias. En la mañana lávese el cabello común y corriente, verá como gana vitalidad y volumen.

Una receta casera muy eficaz para fortalecer el cabello frágil es tomar una yema de huevo y batirla muy bien para luego aplicarla sobre el cabello masajeando de la raíz a las puntas. Deje que la mezcla actúe por 20 minutos y luego enjuague muy bien con agua de romero. Siga el tratamiento hasta que note como su cabello toma cuerpo y fuerza. ([www.misabueso.com](http://www.misabueso.com) 04/nov/2014)

Para disminuir el malestar ocasionado para la angina es aconsejable lavarse los pies con agua de romero y eucalipto. Se ponen a hervir dos puñados de romero y dos de eucalipto, se sumergen los pies lo más caliente que se pueda soportar el agua y dejarlos allí hasta que se enfríe. Repetir este procedimiento por tres veces al día, evitando el contacto con el frío luego de este remedio, así notará un cambio positivo en la sintomatología de esta enfermedad.

El romero también posee ciertas cualidades como emenagogo, por lo cual es recomendado para tratar trastornos menstruales como la dismenorrea y la amenorrea.

Para prevenir las ulceraciones de decúbito y curtir la piel es recomendable el alcohol del romero, el cual es el aceite esencial diluido al 3% en alcohol. El baño con agua de romero es un vigorizante general.

Para mejorar la concentración deberá verter algunas gotas sobre un pebetero encendido.

En los animales el aceite esencial es utilizado para desparasitar. ([www.misabueso.com](http://www.misabueso.com) 04/nov/2014)

#### **1.4.3.6. Dato curioso**

“Una leyenda muy antigua explica que la Virgen María, a su huida de Egipto, perdió un manto de color azul que la tapaba, y este cayó sobre las ramas de un sencillo arbusto verde. Entonces, el arbusto floreció dando pequeñas flores azules. Al arbusto hoy en día se le conoce con el nombre de romero. También se dice que el romero crecerá durante treinta y tres años, hasta llegar a la edad en que Cristo fue sacrificado, y entonces morirá. Estas leyendas, le han aportado un aire místico y noble a la planta.

En Egipto fue uno de los ingredientes de las fórmulas hechas para embalsamar los cuerpos de los muertos.

La famosa agua de la Reina Hungría tiene como principal componente el romero. El nombre de este perfume y su fama es debido a la reina Isabel de Hungría (1305-1380), que sufría de dolores reumáticos y parálisis, acudió a un ermitaño que le dio este preparado, gracias a él consiguió que desaparecieran los dolores, rejuveneció y embelleció tanto que el rey de Polonia le ofreció matrimonio y eso que ella tenía 72 años..

Se puede recordar lo que dijo Linné sobre su fuerte aroma y la abundancia en España: crece en España tan abundante, que los navegantes, antes de ver tierra, reciben su olor.

Se acostumbraba a repartir por los cajones y armarios para evitar los ácaros y también se colocaba en las habitaciones de los enfermos como desinfectante.

Ha sido una planta asociada siempre a ceremonias, ya sea en casamientos o funerales. Como símbolo de amor eterno los novios lo suelen llevar en la solapa y las novias en la corona matrimonial. (estiloartesano.wordpress.com 20 de enero del 2014)

#### 1.4.4. Eucalipto



Ilustración 4 Eucalipto

isidrovillavicencio93 (2012)

**Nombre científico:** Eucalyptus globulus.

**Otros nombres:**

- Árbol contra la fiebre.

**Familia:** Mirtáceas.

**Descripción:** Es un árbol que puede crecer muy rápido y puede alcanzar hasta 20 metros en un espacio temporal de seis u ocho años.

Es originario de Australia pero se ha extendido por el mundo en más de 150 especies que han sido encontradas; también se lo encuentra en zonas templadas.

Las flores de eucalipto tienen un receptáculo en forma de urna.

Entre las características de sus hojas se puede ver que son persistentes, opuestas, sésiles, abrazadoras con limbo oval de color verde. En las ramas cuando son jóvenes tienden a ser estrechas, ovales o acorazonadas y notan la ausencia de peciolo también son falciformes y en las más antiguas coriáceas, las mismas que en la posteridad serán reemplazadas por hojas de 20 cm aproximadamente, delgadas y con un peciolo de 2cm.

Su tallo es de corteza suave y de color gris y su leño en si es rojizo.

Tienen una fuerte nerviación central.

Los árboles de eucalipto tienen pétalos en una cápsula firme, se unen a estambres filamentosos blancuzcos que emergen cuando termina la floración.

Las capsulas verdeazuladas suelen ser usadas como adorno.

#### **1.4.4.1. Siembra y reproducción**

Estos son árboles por lo que para ellos es imprescindible de lugares y terrenos amplios para poder crecer; también ocupan varias capas del suelo y absorben la humedad.

Estos árboles consumen alrededor de 300 litros de agua al año para un desarrollo idóneo del árbol.

Por otro lado la reproducción de estos árboles, a diferencia de las otras plantas anteriormente estudiadas, su reproducción es únicamente realizada por plantación de semillas ya que los trasplantes de esquejes no son un éxito completo. ([nuevaera.about.com/ 04/nov/2014](http://nuevaera.about.com/04/nov/2014))

#### **1.4.4.2. Cuidados**

Estos árboles necesitan los cuidados principales en las primeras etapas, porque una vez que haya comenzado a crecer, tan solo se lo podrá fumigar y podar mientras sea pequeño para evitar que alguna plaga lo dañe posteriormente.

También es importante que este árbol en su primera etapa de vida no sea obligado a quedarse plantado, si no que el solo se vaya quedando adherido gracias a sus raíces, porque en la posteridad y con su gran tamaño no podrá desarrollarse de una manera favorable. ([nuevaera.about.com/ 04/nov/2014](http://nuevaera.about.com/04/nov/2014))

#### **1.4.4.3. Recolección**

Estos árboles no pueden ser talados en épocas de fríos fuertes ya que se empiezan a desprender las capas de árbol perdiendo recursos madereros.

Para este tipo de recolección se necesita gente con experiencia y maquinaria adecuada; ya que es un árbol que varios metros de altura lo que se va a derribar.

Y lo más idóneo es que los árboles no superen los 12 metros de alto; a partir de esta altura se los puede derribar porque ya han alcanzado su madurez.

#### **1.4.4.4. Métodos de conservación**

Estas plantas congeladas de las puede conservar enteras o picadas se las coloca las recipientes para hacer hielo y mezclar con agua para hacer dosis pequeñas. (nuevaera.about.com/ 04/nov/2014)

También se puede hacer porciones pequeñas y envolver en papel aluminio o plástico film y guardar en el congelador y utilizar cuando sea necesaria.

#### **1.4.4.5. Propiedades y usos medicinales**

Efecto refrescante, fortificante y curativo, se lo utiliza para el reumatismo crónico, gota, heridas, afecciones de la piel, granos, catarros bronquiales y del pulmón, inflamaciones de la garganta y de la boca, inflamaciones de las amígdalas, tos, ronquera, afonía, catarros, resfríos y gripe, enfermedades de las vías urinarias y de la vejiga, catarros de la vejiga.

“La hoja de eucalipto se utiliza para las infecciones, la fiebre, el malestar estomacal y para ayudar a aflojar la tos.

La hoja también se utiliza para el tratamiento de las infecciones del tracto respiratorio, la tos ferina, el asma, la tuberculosis pulmonar, la osteoartritis, el dolor en las articulaciones (reumatismo), el acné, las heridas, para los problemas de cicatrización de las úlceras, las quemaduras, la disentería bacteriana, la tiña, los problemas del hígado y de la vesícula biliar, la pérdida de apetito y para el cáncer.

El aceite de eucalipto se toma por vía oral para el dolor y la hinchazón (inflamación) de las membranas mucosas del tracto respiratorio, para la tos, la bronquitis, la sinusitis e inflamación, el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y para las infecciones respiratorias. También se utiliza como un expectorante para aflojar la tos, como un antiséptico, para reducir la fiebre y en los líquidos que se usan en el vaporizador. Otros usos incluyen el tratamiento de las heridas, las quemaduras, las úlceras y el cáncer.” (nuevaera.about.com/ 04/nov/2014)

#### **1.4.4.6. Dato curioso**

Sabiendo que este árbol es de origen austriaco; “El eucalipto está inseparablemente ligado a la vida australiana. El animal típico de Australia es el koala, que habita únicamente en los bosques de eucalipto. Se podría decir que ambos forman un ecosistema. El koala se alimenta casi exclusivamente de las hojas, corteza y frutos del eucalipto, ya que ha desarrollado una forma de digestión que le impide intoxicarse con el aceite de las hojas (el aceite esencial del eucalipto es tóxico en altas concentraciones). Y no bebe agua, la extrae de las hojas tiernas del árbol que lo acoge. La desaparición del eucalipto implica la extinción del koala, como ya ha sucedido en muchas partes de Australia donde se ha talado el eucalipto indiscriminadamente.” (www.mundocuriososencillo.com, 2001)

“Un instrumento típico de Australia, el yidaki (rebautizado “digderido” por los primeros europeos que llegaron a la isla), es una especie de tubo de madera, que se hace sonar soplando en su interior. En sus orígenes, hace unos 20.000 años, se fabricaba a partir de troncos muertos de eucalipto. Se utilizaba como objeto ritual y todavía hoy se lo utiliza para inducir a estados de relajación profunda, ya que se considera que su sonido tiene propiedades sanadoras, tanto físicas como espirituales.” (www.mundocuriososencillo.com, 2001)

“Por su parte los aborígenes australianos han usado desde tiempos inmemoriales la corteza de eucalipto para realizar su pintura típica, abstracta y simbolista. Y lo siguen haciendo en la actualidad con la misma técnica que lo hacían sus ancestros, creando sus colores con materias naturales y pintando con ramitas de plantas con un extremo aplastado, sobre trozos de corteza de eucalipto enderezados con calor y secados durante varios días bajo capas de arena y piedras.” (www.mundocuriososencillo.com, 2001)

## **CAPITULO II**

### **2.1. Oferta**

#### **2.1.1. Mercados de Quito**

En los mercados de Quito se puede ver la diversidad de productos y culturas que hay en la ciudad. Vegetales de la sierra, frutas de la costa y carnes de todos los tipos se pueden encontrar a pocos pasos de distancia en el mismo lugar. Así como personas de todas las regiones del país con diferentes culturas y que ofrecen una enorme variedad de mercancías. Un mercado es un lugar en el que las personas pueden adquirir víveres, comida preparada o cualquier tipo de insumo para el hogar. Pero la realidad en los mercados quiteños excede a cualquier definición. Hierbas para combatir el mal de ojo, para encontrar el amor o para curar cualquier tipo de enfermedad se encuentran con facilidad en estos lugares. La comida es una historia aparte. Las vendedoras saben cómo tratar a sus clientes y desde que los visitantes entran a la zona de comida son bombardeados de ofertas: “Venga mi bonito, mi reycito, mi lindito” son los halagos que se utilizan como enganche para atraer a los clientes. En los patios de comida existe gran variedad de platos típicos ecuatorianos de todas las regiones del país.

([elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html](http://elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html) el 04 de mayo del 2015)

##### **2.1.1.1. Mercado Santa Clara**

Santa Clara está en el centro norte de Quito entre las calles Ramírez Dávalos y Versalles, cerca de la Universidad Central. Por su cercanía con algunos colegios y la zona universitaria los estudiantes son los visitantes más frecuentes del lugar. Hay un plato especial que se puede encontrar en Santa Clara, la corvina (una especie de pescado) con papas fritas. Aquí, como en todos los mercados de la ciudad, existen puestos de frutas y legumbres de todos los tipos. Una característica especial de Santa Clara es que en la parte externa del edificio hay locales de muebles de madera camas, armarios, sofás, mesas y sillas de diferentes aspectos se consiguen a precios muy económicos.

([elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html](http://elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html). El 04 de mayo del 2015)

En este mercado se puede encontrar de primera mano las plantas medicinales incluidas el cedrón, hierba buena, romero y eucalipto; de esta manera se pone en conocimiento que son de bajo costo y fáciles de conseguir.

#### **2.1.1.2. Mercado Ñaquito**

Está ubicado en el norte de la ciudad entre las calles Ñaquito y Villalengua, cerca de una de las zonas comerciales más importantes en la capital. El mercado de Ñaquito tiene más de 30 años de historia y es uno de los más grandes en el norte de la urbe. Está dividido por sectores: la zona de las frutas, de los vegetales, de las carnes o de mariscos, En la parte posterior del Mercado Ñaquito está el patio de comidas y es muy común- a la hora del almuerzo- ver a oficinistas degustando los diferentes platillos. El horario de atención es de 07:00 a 19:00. Aquí puede encontrar platos de todo el país como encebollados, ceviches, hornado, mote con chicharrón pero también platos a la carta o un menú especial para el almuerzo.

(04 de mayo del 2015, [elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html](http://elcomercio.com/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html).)

Como se puede apreciar este es otro de los mercados en los cuales se puede encontrar de manera fácil y variada las plantas que se necesitan para la nueva propuesta gastronómica; haciendo más fácil la adquisición de las mismas.



## 2.2. Demanda

### 2.2.1. Encuesta

#### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

Carrera de Gastronomía

Objetivo: Determinar cuál es el nivel de aceptación que pueden tener las plantas medicinales de uso regular en la gastronomía, y conocer si son usadas en la actualidad.

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y conteste marcando en el casillero de su elección.

Desarrollo:

1.- ¿Conoce usted alguna de las siguientes plantas medicinales: Cedrón, Hierbabuena, Romero y Eucalipto?

SI

NO

2.- ¿Cree usted que alguna de las siguientes plantas medicinales pueden ser usadas en la Gastronomía?

Cedrón

Hierbabuena

Romero Eucalipto

NO

Si su respuesta es negativa pase a la pregunta 7

3.- ¿Considera usted que el sabor de alguna de las siguientes plantas medicinales es agradable?

Cedrón

Hierbabuena

Romero

Eucalipto

NO

4.- ¿En qué lugar consumió productos elaborados con las plantas medicinales: cedrón, hierbabuena, romero y eucalipto?

Restaurante

Universidad

Hogar

Otros

En caso de otro especifique cuáles: \_\_\_\_\_

5.- ¿Usted ha utilizado alguna de estas plantas medicinales en sus preparaciones culinarias?

Cedrón

Hierbabuena

Romero

Eucalipto

No

Si su respuesta fue negativa pase a la pregunta 7

6.- ¿Dónde adquiere regularmente plantas medicinales como cedrón, hierbabuena, eucalipto y romero?

Mercados

Huerto propio

Supermercados

Otros

En caso de otros especifique cuales \_\_\_\_\_

7.- ¿Está usted dispuesto a probar nuevas preparaciones que tengan plantas medicinales dentro de sus preparaciones?

SÍ

NO

¿Con cuál de las siguientes plantas sería?

Cedrón

Hierbabuena

Romero

Eucalipto

Todas

GRACIAS POR SU TIEMPO

### 2.2.2. Resultados de las encuestas

1.- ¿Conoce usted las siguientes plantas medicinales: Cedrón, Hierbabuena, Romero y Eucalipto?

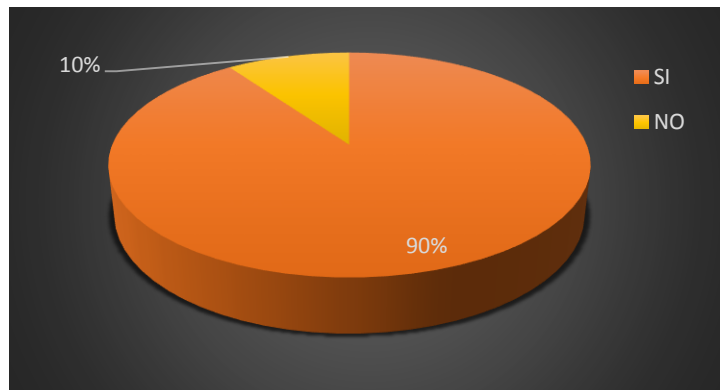


Ilustración 5 Resultado pregunta 1

De todas las encuestas realizadas se refleja que la mayoría (90%) de personas encargadas o asociados de restaurantes saben o tienen conocimiento de la existencia de las plantas a investigarse.

2.- ¿Cree usted que las siguientes plantas medicinales pueden ser usadas en la Gastronomía?

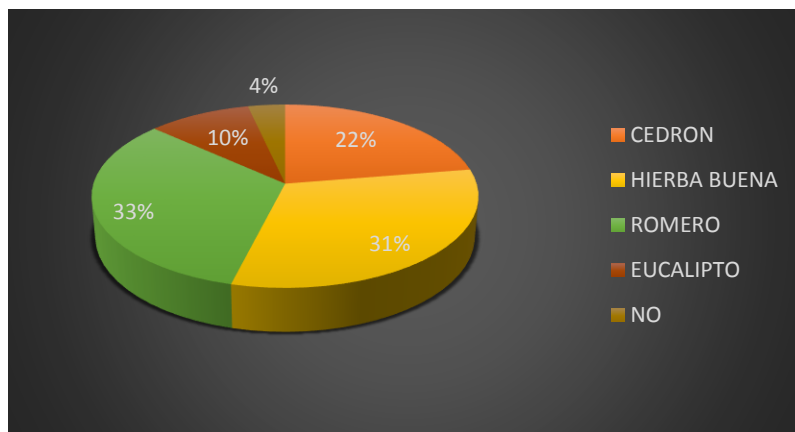


Ilustración 6 Resultado pregunta 2

La ilustración refleja la aceptación que tendrían las plantas medicinales antes estudiadas; ya que después de haber investigado a 234 restaurantes incluidos cadenas de comida rápida.

Creen que se pueda dar un gran giro a la gastronomía utilizando productos que son propios de nuestra tierra.

Mostrando en los resultados que el romero al ya ser conocido en algunas preparaciones solo se lo debería explotar de una manera intensa. Por otro lado la hierba buena de igual manera es conocida y ocupa un lugar en la gastronomía y no solo como elemento de ornamento si no como un ingrediente brindándole a los platos ese sabor que deja un frescor único de esta planta.

El cedrón se encuentra en un tercer puesto ya que las personas no lo han explotado de una manera generosa en la gastronomía siendo utilizados solo en el campo medicinal casero.

El Eucalipto a su vez no se lo ha utilizado es por ello que muchas de los asociados de los restaurantes estuvieron a la expectativa de platillos con este nuevo ingrediente y sabor.

Y sólo el 4% de todos los encuestados se mostraron negativos acerca de poder explotar estas plantas dentro de nuevos productos dentro de la gastronomía.

3.- ¿Considera usted que el sabor de las siguientes plantas es agradable?

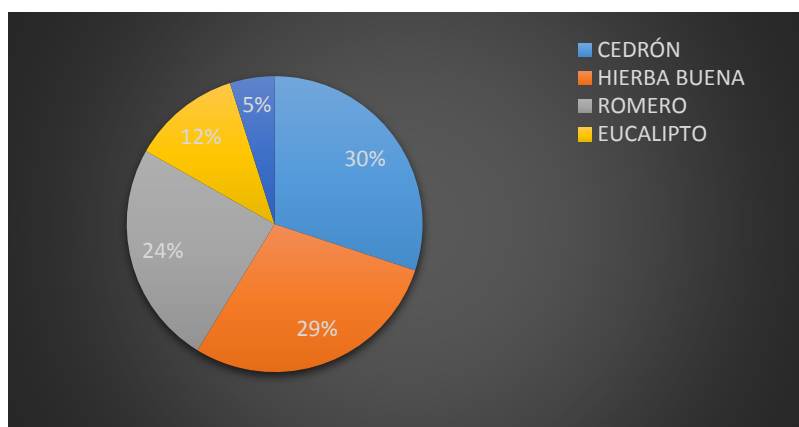


Ilustración 7 Resultado pregunta 3

En este resultado de las encuestas se puede apreciar los gustos de los encuestados; y por ende refleja que el cedrón con 30%, muy seguido de la hierba buena con 29% son las plantas que poseen sabores agradables según las respuestas obtenidas.

Siendo el romero y el eucalipto las dos plantas con baja aceptación; y de todo nuestro universo tan solo el 5% considera que el sabor de estas plantas no es del todo agradable como para dar una nueva propuesta gastronómica.

4.- ¿En qué lugar consumió productos elaborados con las plantas medicinales: cedrón, hierbabuena, romero y eucalipto?

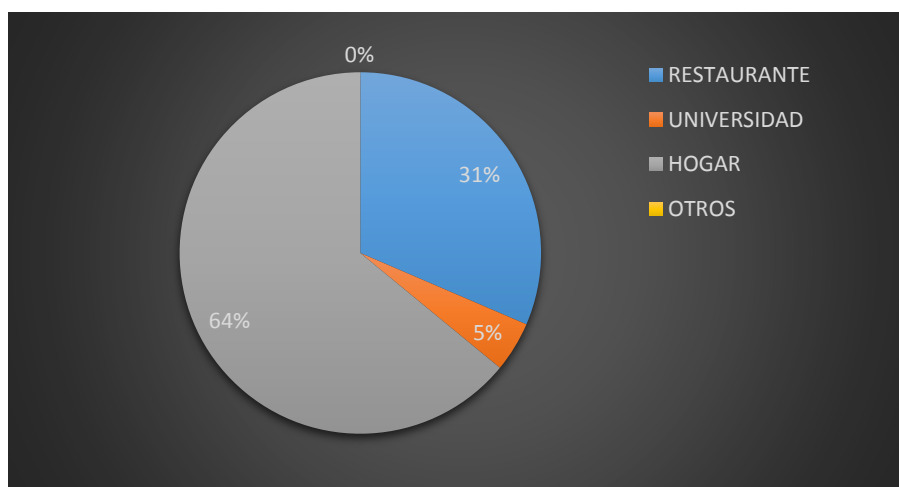


Ilustración 8 Resultado pregunta 4

En esta pregunta se puede palpar que muchos de los platillos que son preparados en casa, en su mayoría de veces, aplican nuevas tendencias ya sea por iniciativa propia o el uso de la tecnología para incrementar nuevos ingredientes dentro de la gastronomía casera, por otro lado en los restaurantes también se ve el uso de las plantas como el romero y la hierba buena ya que han sido comunes dentro de la gastronomía a través de los años.

De ahí en lugares como universidades o institutos no se ha de dado una gran acogida a este tipo de plantas en sus recetas ya sea porque no se encuentra dentro del pensum o no es algo relevante para los chefs encargados de la enseñanza.

5.- ¿Usted ha utilizado alguna de estas plantas medicinales en sus preparaciones culinarias?

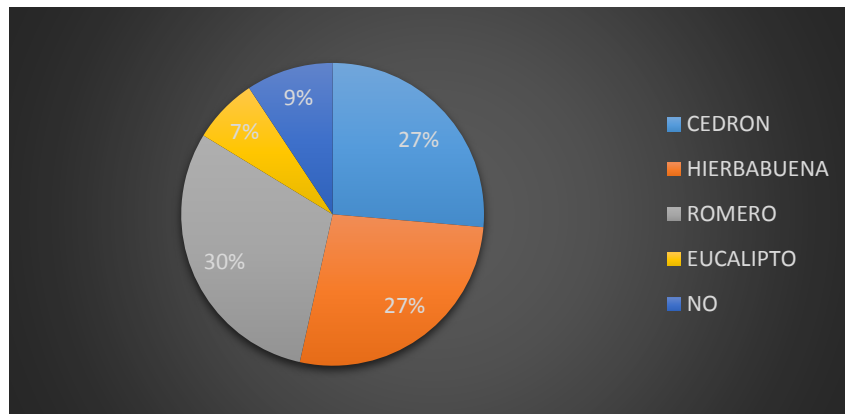


Ilustración 9 Resultado pregunta 5

Los resultados obtenidos en esta pregunta es que el 30% de las personas encuestadas usan el romero en sus preparaciones culinarias.

El cedrón alcanzo el mismo porcentaje que la hierba buena en un 27% y es importante saber que hay personas que ya están incursionando dentro de la gastronomía; con la acogida de nuevos ingredientes dentro de sus platillos.

Por otro lado el eucalipto no ha sido tomado en cuenta como algún ingrediente importante dentro de la gastronomía.

Y hubieron muy pocos encuestados los que acotaron que no utilizan plantas medicinales ya sea porque la empresa no les permite innovar o no se ha creído prudente su uso.

6.- ¿Dónde adquiere regularmente plantas medicinales como cedrón, hierbabuena, eucalipto y romero?

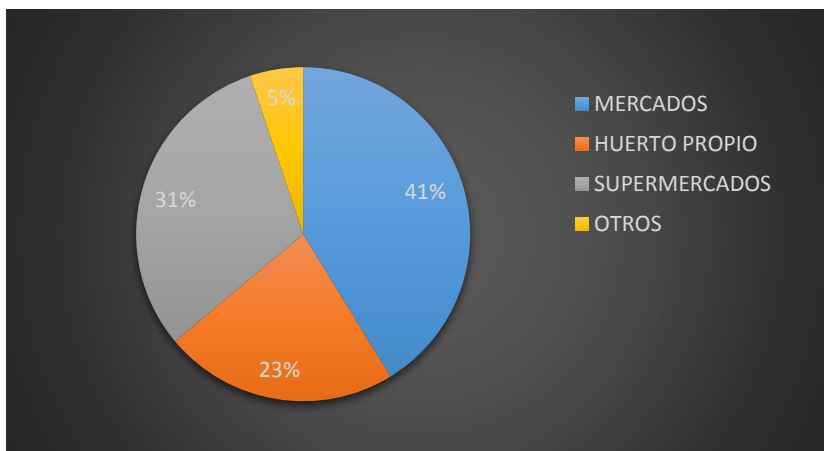


Ilustración 10 Resultado pregunta 6

Con esta pregunta se está dando a conocer cuáles son los lugares donde los encuestados compran o comprarían este tipo de plantas y en un 40% las personas prefieren acudir a los mercados que se encuentran situados en diferentes partes de la ciudad.

Hay personas que prefieren tener el cuidado de la materia prima en sus manos es por ello que las cultivan en sus propios huertos no de manera industrial si no algo que supla su necesidad.

Los supermercados no son tan visitados para comprar este tipo de plantas ya que su costo es elevado y se los encuentra en menor cantidad y no de forma tan variada como en un mercado.

Y por último hubieron encuestados que supieron manifestar que realizaban la compra de estas plantas en centros naturistas, pero las mismas ya no venían solas si no mezcladas con otro tipo de plantas para la preparación de infusiones.

7.- ¿Está usted dispuesto a probar nuevas preparaciones que tengan plantas medicinales dentro de sus preparaciones?

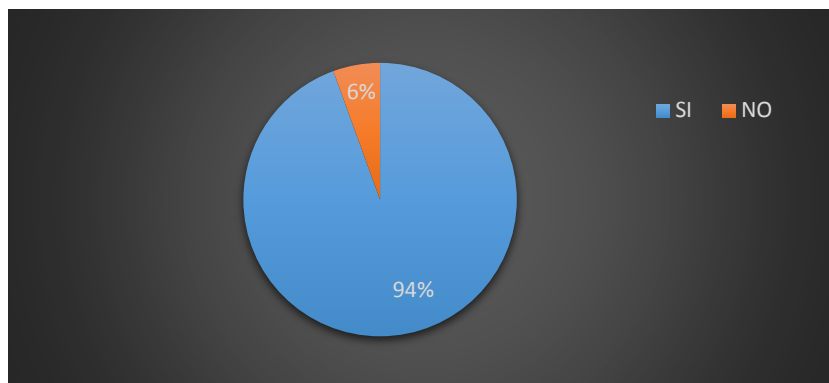


Ilustración 11 Resultado pregunta 7

En esta pregunta se puede ver que el recetario que se va a dar a conocer con los nuevos platos puede tener una buena acogida por parte de los encuestados, aunque muchos se muestren escépticos ante esta nueva combinación de sabores, y darán apertura a querer conocer nuevos sabores junto con las plantas medicinales.

7.1 ¿Con qué plantas serían?

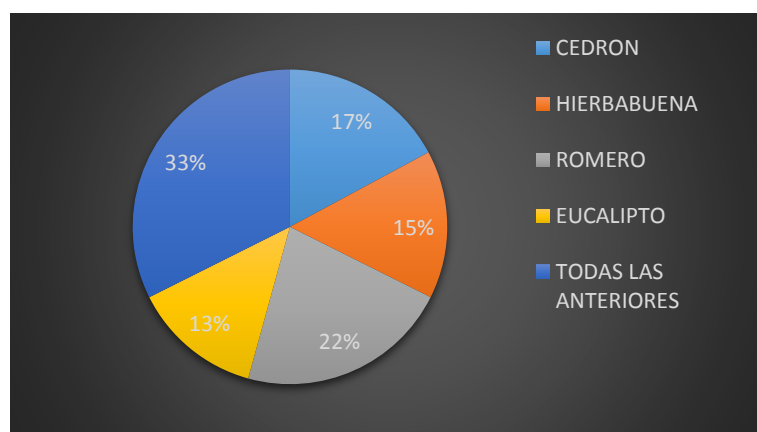


Ilustración 12 Resultado pregunta 7.1

Como se puede ver en el resultado la mayor cantidad de encuestados quiere conocer platos con todas las plantas sean por separado o formando una fusión que destaque plantas medicinales en prácticas culinarias.

## **CAPITULO III**

### **3.1. Técnicas de cocción**

Estas técnicas consisten en el tratamiento térmico que se da a los alimentos ya sea por:

- **Calor seco:** Este tiene como fin cambiar las características organolépticas de los alimentos ya sean de origen animal o vegetal; su efecto es similar al horneado
- **Calor húmedo:** con este se logra una esterilización y mata microorganismos por la coagulación de proteínas.

El calor húmedo puede penetrar más rápidamente que el calor seco ya que las moléculas de agua conducen mejor el calor que las moléculas de aire; este es favorable ya que se puede usar bajas temperaturas y un tiempo corto.

- **Cocción por microondas:** Aquí se ocupa la convección que es el mecanismo de transferencia de calor por movimiento o circulación de aire dentro de las sustancias o recipientes.

### **3.2. Métodos de cocción**

#### **Introducción**

Los métodos de cocción aparecieron de épocas remotas, para que los alimentos puedan ser digeridos, sean apetecibles comestibles y ricos para la persona que degustan de ellos.

“Son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.”  
(Velsid, 2008)

O por otra parte cabe decir que no siempre tuvimos las cocinas sofisticadas con las que hoy en día contamos; por ello en la antigüedad la forma de preparar los alimentos era muy diferente a lo que hacemos hoy y sobre todo en el Ecuador.



Porque “Al estar algo distantes los pueblos de la sierra con la costa; tanto como los de la sierra del oriente, debió ser imprescindible el método de conservación y/o cocción de ciertos alimentos; para evitar que estos se descompongan en el transporte de una región a otra; para ello nuestros antepasados adoptaron o crearon algunas técnicas para preservar la vida útil de sus alimentos, mediante procesos de cocción y preservación que les permitía hacer usos de sus alimentos provenientes de zonas muy lejanas y que estos sean consumidos no frescos pero si en buen estado” (Estrella, 1995)

Los alimentos en la Historia eran sometidos a diferentes técnicas de secado como pueden ser: deshidratación, salado, secado al sol, cocción, ahumado y tostado.

- **Método de Asoleo:** Este método consistía en deshidratar los géneros al sol para evitar su descomposición y facilitar su almacenamiento; con estos se podía preparar harina para elaboración de delicias como por ejemplo las tortillas. (Estrella, 1995)

Charqui o salado-soleo: Este método consistía en cubrir una pieza de carne troceada en pequeñas porciones con abundante sal molida y este método se mantiene hasta nuestros días como es el caso del bacalao que se consume en la Fanesca.

- **Cocción – Remojado – Asoleo:** Este método “consiste en una cocción previa para luego estos ser desaguados o desamargados en costales amarrados, los que eran depositados en las riveras de los ríos con el propósito de que el agua corriente se lleve el fuerte sabor amargo que esta leguminosa tiene. Posteriormente estos podían ser consumidos.” (Estrella, 1995)

- **Método Salado - Ahumado:** Este método era muy utilizado por nuestros aborígenes del Oriente en los animales como la guanta, para traerlos a Quito e intercambiarlos con productos autóctonos d la sierra.

- **Chuno:** “Este es un proceso mediante el cual se dejaba congelar la papa de páramo y luego esta misma se secaba al sol con el fin de extraer su almidón. Era más utilizado en las zonas altas de montaña donde el clima facilitaba el uso de esta técnica.” (Estrella – 1995)

- **Tostado – Molido:** Este es un método que lo usamos hasta nuestros días, que no es más que el secado de los granos mediante el uso del fuego sobre tiesto; para luego ser sometidos a un machacado con el que se obtiene el harina de las leguminosas y de algunos cereales.

- **Clasificación de los métodos de cocción**

Es importante que la cocción de un alimento se puede hacer mediante tres métodos que son:

- **Convención:** “En los líquidos (agua y grasa) y en el aire, las partículas calientes suben y las frías caen, produciéndose un círculo continuo.” (Gil, 2010)

- **Por radiación:** “Toda fuente de calor desprende rayos, que al chocar contra alimentos los calientan.” (Gil, 2010)

- **Por contacto:** “Las materias que están en contacto directo (fuente de calor – sartén – filete) conducen el calor directamente. Ésta es la manera más rápida de transmitir calor el calor.” (Gil, 2010)

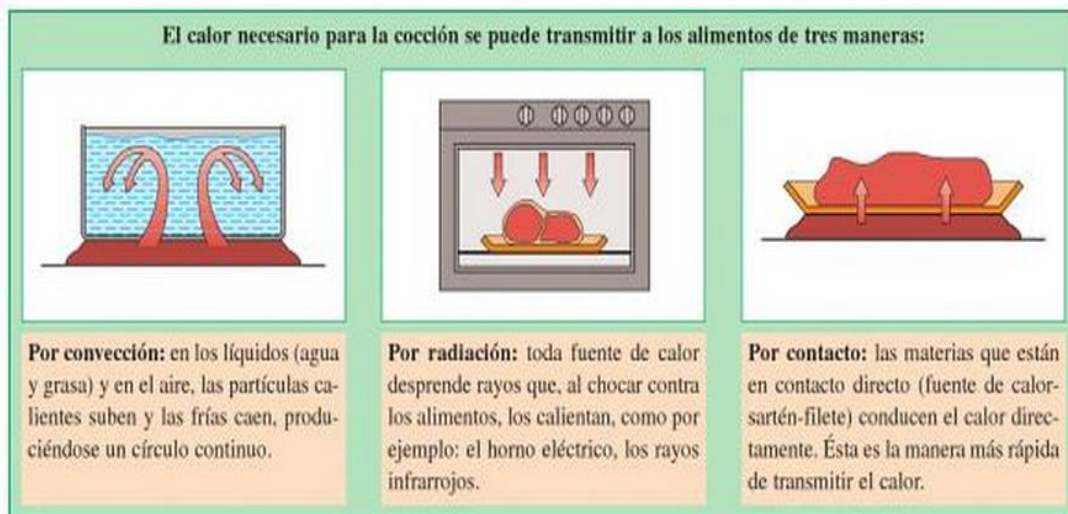


Ilustración 13 Técnicas de cocción

Fuente: Técnicas culinarias del alumno; Autor: Gil, 2010

### **Los métodos de cocción se subdividen:**

- **Por expansión:** Este es el más común que realizamos en sopas ya que comienza con agua fría y tiene como finalidad mezclarse y enriquecerse de los alimentos que se están preparando, para aprovechar nutrientes y demás beneficios de cada uno de los ingredientes que se está utilizando.
- **Por concentración:** “Al alcanzar los alimentos temperaturas elevadas, los proteínas se coagulan en la superficie, formando una capa protectora que impida la salida de jugo que se intercambie cualquier nutriente o sabor, ya que se queda todo prácticamente en el interior del alimento utilizado.” (Gil, 2010)
- **Mixta:** Es una mezcla de las dos anteriores que se le puede dar a muchos de los alimentos.

### **Otra manera de que se los clasifica es:**

- **Cocción húmeda:** “En este método interviene la humedad durante el proceso de cocción, por ejemplo: cocción de agua, cocción al vapor, estofar. La temperatura máxima que alcanza el agua es de 100 °C y en el caso de la olla de presión es de 120°C. Temperaturas más altas son posibles si el aire o la grasa transmiten el calor o si el calor se pone en contacto directo con los alimentos, ya que las transformaciones de los alimentos dependen mucho de las temperaturas.” (Gil, 2010)

Aquí la cocción se diferencia por la temperatura de la cocción:

- Menos de 100°C
- A 100°C
- Más de 100°C

- **Cocción seca:** Es el que no interviene el agua durante la cocción como por ejemplo: asar en el horno la parrilla, etc.

Este método se realiza sin someter al género a ningún líquido, solo mediante el calor; que puede ser por calor directo, por irradiación, por grasa o aire caliente.

### **Métodos según su terminología culinaria:**

- **Hervir:** Se llega cuando el líquido se encuentra a 100°C, cuando el líquido llega a esta temperatura y los géneros ya se encuentran en cocción se baja la temperatura para evitar que el líquido se evapore sin lograr la cocción adecuada.

- **Escalfado:** Es llamada así a la cocción que se realiza en un líquido de 75 a 98°C. Se puede escalfar alimentos de textura blanda para poder retirar su piel.

- **Escaldar:** Consiste en dar un hervor rápido e intenso.

- **Cocción al vapor:** Es una cocción que se efectúa con el vapor del agua a 100°C; se pone una rejilla sin dejar que el agua toque el líquido, solo el calor será el que cocine el género que se pondrá sobre la misma, y de esta manera no se perderán las propiedades.

- **Cocción en olla de presión:** Esta se efectúa cuando el líquido haya llegado a los 120°C; y este concentrado en la olla gracias a un cierre hermético característico de estas ollas.

- **Estofado:** Esta se obtiene con un poco de líquido a 100°C, este también posee grasa casi siempre; y luego el líquido que se obtiene es producto del mismo género que se está cocinando; logrando así que el sabor se concentre ya que el género se cocina en sus propios jugos.

- **Glaseado:** Este se obtiene a partir de la misma cantidad de azúcar que tiene el género que se está cocinando; formando un caramelo que le dará un color brillante a los alimentos.

- **Cocción de baño maría:** Este se realiza cuando el género no se expone directamente al agua; si no que el líquido caliente está aislado del género principal por algún recipiente.

Este tipo de cocción también se lo puede realizar en un horno; siempre y cuando el líquido mantenga su temperatura caliente se podrá lograr con éxito este tipo de cocción.

- **Asado:** Este se lo puede hacer con calor seco y se lo puede hacer en el horno o el sartén siempre necesitando un poco de grasa para evitar que se pegue.

- **Salteado:** Este es un método muy rápido ya que se añade un poco de grasa y el género que se va a utilizar y se empieza a mover el sartén con el fin de que el género se mueva y se cueza por todos los lados sirviéndolo solo o acompañado de alguna salsa según sea el caso.

- **Fritura:** Este se realiza en aceite que tenga una temperatura de 150 a 180°C, este tipo de cocción no es muy largo debido a las altas temperaturas que alcanza el aceite; y es prudente que el género sea puesto en toallas absorbentes antes de servir con el fin de retirar los excesos.

- **Sofreír:** Este tipo de cocción se realiza con poco grasa y a fuego lento.

- **Confitar:** Este es un proceso donde se somete al género a una cantidad de grasa y q esta durante la cocción se mezcle con los jugos del mismo haciéndolo más jugoso.

- **Dorar:** Consiste en darles a los alimentos un color dorado; bueno por las características organolépticas no todos los alimentos se volverán dorados como es el caso de las carnes rojas; estos se tornaron un poco café, pero el fin d este es brindarle un color más apetecible y terminar su cocción en el horno o en una salsa.

- **Gratinar:** Este se utiliza solo para darle para finalizar el decorado de la cocción por lo general se realiza con el queso sobre una preparación para q se puede derretir formando una costra agradable llena de sabor.

- **A la parrilla (barbacoa):** “Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con electricidad. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento, resulta bastante especial la parrillada de "sarmientos", que son las ramitas secas de la vid, porque hacen brasas en muy poco tiempo (menos de 10 minutos) y dan un sabor bastante característico. Se hacen a la parrilla verduras, carnes, embutidos, pescados, e incluso frutas.

El estilo de asado "a la barbacoa" propiamente dicho consiste en ir bañando con una salsa la carne mientras se va haciendo. Su función suele ser evitar la pérdida de líquidos.” (Recuperado wiki métodos de cocción, 5/08/2014)

- **Al horno:** Este consta de someter al género a la cocción en un horno con poca cantidad de grasa solo para evitar que se pegue y favorecer la dispersión del calor, no se necesita de ningún otro agente líquido.

- **Papillote:** Este método consiste en envolver el género q se va a cocinar en papel aluminio (generalmente), y cocinarlo; de esta manera se cocina conservando los líquidos propios de lo que se está cocinando sin perder su valor nutricional.

- **Cocción al vacío:** Es una técnica de cocción reciente y solamente está a disposición de cocinas profesionales debido a la complejidad del equipamiento y de la técnica requerida. Suele ir acompañada de otras técnicas que permitan un dorado exterior del producto antes de comenzar con el proceso de cocción al vacío. Es bastante similar en tiempos y métodos a la cocción a fuego lento.

Se necesita un control preciso de la temperatura. El alimento se sitúa en una bolsa de plástico retractilado que mejora el intercambio térmico. El cocinado puede ser por aspersión o inmersión. Con esta técnica el alimento conserva todo su aroma y se encuentra protegido de contaminaciones y de la oxidación.

### **Métodos de cocción para las plantas**

Métodos de cocción específicos para estas plantas dentro de la gastronomía como medio principal aún no se han puesto en práctica, es por ello que a estas plantas se las aprovecha como infusiones que va a partir de obtener su sabor a base de una ebullición; en otro caso se podrán caramelizar.

A las hojas se las podrá cocinar junto con los géneros para que estos adopten el sabor particular que estas poseen, y que de esta manera sean de un sabor único y agradable para los comensales, y empiecen a ver que están plantas medicinales se les puede dar nuevos usos; y aprovechando su bajo costo dentro del mercado local.

El cedrón no se lo ha enfocado en el mundo de la gastronomía como tal; o por lo menos no se ha encontrado archivos donde se indique que este ha sido parte de algún plato en especial; siendo solo explotado de una manera reducida en el campo medicinal.

El Romero como ya se sabe es utilizado en las preparaciones para darle un sabor mediterráneo principalmente a las carnes, o también utilizado en los papillote de trucha que le da un sabor fuera de lo común a esta exquisita carne blanca.

Por otro lado la Hierbabuena no se la ha explotado mucho en la cocina debido a su sabor fuerte y refrescante; es por ello que se le quiere dar un nuevo giro a este concepto y tomarlo como género principal dentro de las comidas, combinado con técnicas para que su frescura no opaque el género principal sino por el contrario sea agradable para el comensal.

El eucalipto por otra parte jamás se lo ha tomado en cuenta para ninguna preparación culinaria reconocida es por ello que aquí se le hará protagonista de nuevas tendencias para que se lo pueda aprovechar de una mejor manera; y se pueda utilizar hasta las semillas que muchas veces son un simple juguete o no se los tome en cuenta.

Pero tiene otro tipo de usos en los que se lo ha aprovechado; para el cabello por ejemplo en este alivia la sequedad. En shampoo y cremas de enjuague a base de eucalipto, alivia la resequedad y picazón del cuero cabelludo.

“Como estimulante emocional ya que gracias al poderoso aroma balsámico de sus hojas, otorga sensaciones reconfortantes y de relax. Además, estimula los sentidos y despeja la mente, es uno de los elegidos por la aromaterapia.

Su poder cicatrizante se da en uso externo, sirve para heridas y enfermedades de la piel como eczemas.

Para los diabéticos es un aliado ya que sus hojas en infusión ayudan a reducir el azúcar en la sangre. Se recomienda utilizarlo sin excesos, no más de una taza de infusión al día.

Es importante saber que la decocción de las hojas como el aceite esencial, expulsan parásitos intestinales.

También posee propiedades desinfectantes porque su aceite se utiliza en el tratamiento de infecciones por piojos.

Antiséptico de las vías urinarias ayudando a combatir o prevenir infecciones, inhibiendo el crecimiento y la reproducción de bacterias, hongos y virus que las

ocasionan. Se deben tomar una a dos gotas de aceite esencial dos veces al día como antiséptico de vías urinarias.

Es muy utilizado para purificar el aire y como repelente de insectos.

Es importante saber que el aceite de eucalipto debe utilizarse con mucho cuidado, ya que el consumo en exceso puede traer serios problemas. No debe aplicarse a los lactantes ni a los niños menores de seis años ni en personas asmáticas.” (El eucalipto en Aromaterapia; Asesoramiento Karina Parada, directora de Deva’s 2013)

“Los envases para su almacenamiento pueden ser diversos pero los más útiles son recipientes de vidrio o cerámica, opacos y cerrados. Cuando se almacena en grandes cantidades pueden utilizarse sacos que tengan estas propiedades para la protección.” (<http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/> el 05/agos/2014)

Ahora también es importante el recalcar que si le vamos a dar una utilización gastronómica a las plantas se necesita llevar un tratamiento adecuado, para que esto a lo largo no resulte tóxico; es importante saber que si mientras la planta crecía no fue roseada con fungicidas y demás productos utilizados en controles de plagas.

“Es muy importante que el lugar de secado de las plantas esté bien ventilado, siendo indistinto que este lugar sea fresco o cálido, pero siempre debe ser un lugar seco. El lugar más idóneo será aquel que esté orientado hacia el sur, con buenos ventanales, protegidos por persianas que tamicen la luz, de manera que entren los rayos del sol. En estas condiciones, el secado de las plantas es más rápido y por ello conservan mejor sus principios activos”. (Recuperado de <http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/> el 05/agos/2014)

### **Otras técnicas de conservación que se utiliza pueden ser:**

La congelación: Este es un buen método para conservar plantas débiles como es el caso de la hierbabuena, este proceso parte de limpiar y cortar las hojas adecuadamente para que luego sean depositadas en un bolsa de plástico preferentemente y luego colocar la funda dentro del congelador.



O de la misma cortar las hojas y ponerlas en una cubetera las hojas machacadas con agua hasta cubrir el género; esto es favorable para aromatizar caldos, bebidas, etc.

Conservación en azúcar: Este método es muy interesante ya que el azúcar adquiere el sabor de las plantas con la que es guardada de esa manera el nuevo sabor que desprende el azúcar como ingrediente es muy novedoso.

Este se logra poniendo un cuarto de kilo de azúcar con una cantidad considerable de las hojas de las plantas y guardar en un recipiente hermético para que se concentre su sabor; después cuando se necesita se pulveriza el azúcar y se pone como decoración sobre muffins, etc.

Conservación el Sal: Esto se logra a partir de recoger las hojas de las plantas y hacer una cama con abundantes hojas; luego poner sal sobre las hojas, para luego poner en una lata dentro del horno y dejar a unos 40°C hasta que las hojas se hayan secado en su totalidad y que la sal haya adquirido su sabor sin adquirir humedad. Después de salir del horno se tritura la mezcla y se procede a guardar en un recipiente hermético teniendo una sal lista de sabores nuevos para ser utilizada en una gastronomía innovadora.

### **3.3. Plantas comestibles y no comestibles**

Es un buen hábito incluir alimentos de color verde en nuestra dieta ya que aportan infinidad de nutrientes; ahora es importante saber la procedencia de lo que vamos a comer o conjugar con nuestros alimentos.

Los alimentos que adquirimos en los supermercados son de una buena procedencia, o aquellos que si tenemos la oportunidad, cultivarlo con medios propios.

Es importante saber que estos nuevos ingredientes tengan una limpieza adecuada antes de ser guardados y si se los come inmediatamente será mucho mejor; se tiene q conocer si estas plantas no fueron antes roseadas con fungicidas o cualquier tipo producto para eliminar plagas y que sea dañino para la salud.

Una vez tomado en cuenta este paso se podrá utilizar de una manera segura y que pueda brindar a los propios y resto de comensales nuevos sabores sin correr ningún riesgo.

Aquellas plantas que debemos evitar comer son aquellas que no tenemos seguridad ni de procedencia y de su sabor, se podrá experimentar bajo nuestra responsabilidad.

Es bueno saber que los plaguicidas son sustancias para controlar las plagas en cualquier tipo de plantación, es por ello que hay diferentes tipos de agentes dentro de las intoxicaciones y estos pueden ser:

“Intoxicación por órgano fosforados: los síntomas comienzan después que el trabajador ha cesado sus labores, ya sea en el trayecto a su casa o posterior a esto, por lo que se puede ignorar que es una intoxicación profesional. Su comienzo es con vértigos acompañados de debilidad, cefalea, náuseas, vómitos y dolores esporádicos estomacales, puede haber diarreas, sudación profusa y sialorrea. Si es muy aguda se presentan trastornos respiratorios, pérdida del conocimiento, coma y hasta la muerte.

Intoxicaciones por órgano clorados: el cuadro clínico muestra diferencias individuales según el tipo de producto, y presenta características generales, tanto para la forma aguda como para la crónica, por lo que la intoxicación se determina con las pruebas de laboratorio.

Intoxicación aguda: se observa intranquilidad, parestesias en región bucal, entumecimiento de la lengua, hiperestesia facial y de las extremidades, síntomas de excitabilidad e hipersensibilidad –fotofobia-, vértigos, náuseas, cefalea, irritación de la mucosa conjuntival y de las vías respiratorias, temblores de los párpados, la cabeza y extremidades, marcha atáxica, delirio, midriasis, bradicardia, taquicardia, convulsión, trastornos miocárdicos, como edema pulmonar, la muerte sobreviene en 1 o 2 semanas por: parálisis respiratoria, fibrilación ventricular o claudicación del aparato circulatorio.” (Recuperado [http://www.ecured.cu/index.php/Intoxicaci%C3%B3n\\_por\\_plaguicidas](http://www.ecured.cu/index.php/Intoxicaci%C3%B3n_por_plaguicidas) el 05/agos/2014

### 3.4. Recetario

#### 3.4.1. Cedrón

##### 3.4.1.1. Entradas



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Terrina de vegetales y cedrón al gratín

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Pimiento rojo	250	g	paisana	0,27
Cebolla perla	250	g	plumas	0,20
Brócoli	400	g	blanqueados	0,25
Ajo	20	g	limpio	0,17
Aceite de oliva	50	ml		0,12
Orégano	5	g		0,05
Tomillo	5	g		0,07
Cedrón	50	g	fresco	0,08
Zanahoria	250	g	paisana	0,25
Huevo	2	un		0,10
Leche	150	ml		0,04
Queso mozzarella	300	g	rallado	0,42
Sal y pimienta	C/N			0,03
Total costo por porción				2,04

#### PROCEDIMIENTO:

- Saltear las verduras en aceite y ajo.
- Añadir las hojas de cedrón para que vaya desprendiendo su aroma y sabor.
- Mezclar las verduras con la leche y el huevo y ponerlos en el molde de terrina y sobre esta mezcla colocar papel aluminio y colocar en el horno a 160°C durante 25 minutos.
- Retirar del horno y colocar el queso y dejar en el horno por 10 minutos más.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Gratinado



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Crepes de cedrón rellenos de pollo

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 8 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
<b>CREPES</b>				
Harina	280	g	tamizar	0,08
Azúcar	50	g		0,02
Cedrón	30	g		0,02
Leche	500	g		0,05
Huevos	2	un		0,04
Esencia de vainilla	1/2	cda		0,01
Mantequilla	28	g	diluir	0,04
<b>RELLENO</b>				
Pechuga de pollo	500	g	cocido	0,31
Crema de leche	100	ml		0,02
Pasas	50	g		0,03
Aceite de Oliva	10	ml		0,01
Sal y pimienta	c/n			0,01
Pimiento verde	100	g	brunoisse fino	0,03
Total costo por porción				0,66

#### PROCEDIMIENTO:

- Aromatizar la leche con las hojas de cedrón y dejar que se enfríe, aparte mezclar los huevos, la leche, la mantequilla derretida, la vainilla.

- Incorporar la mezcla de leche sobre el harina y con la mano mezcle hasta que la masa esté lisa y sin grumos y si fuera necesario cuele para eliminar los grumo posibles, calentar el sartén y pincele la superficie con la mantequilla derretida o el aceite, vierta alrededor de 1/4 de taza sobre la superficie y volantee el sartén para que se disperse bien la mezcla.

- Cocinar hasta que el primer lado esté listo y con un ligero color dorado aproximadamente 2 minutos, reduzca el fuego si es necesario y voltee la crepe y termine la cocción del otro lado aproximadamente 1 minuto más.

Relleno:

- Saltear los pimientos con el aceite luego añada el pollo y al final las pasas con la crema de leche rectifique y sirva con los crepes.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Salteado, cocción de fuego directo.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Carpaccio de salmón con vinagreta

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 1 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Salmón	200	g	laminados	3,50
<b>Vinagreta</b>				
Vinagre	50	ml		0,15
Aceite	100	ml		0,70
Cedrón	30	g	pulverizado	0,15
Pimienta blanca	3	g		0,04
Sal	2	g		0,00
Orégano	3	g		0,02
Total costo por porción				4,56

#### PROCEDIMIENTO:

- Para poder realizar unos buenos cortes se debe de colocar al salmón en el freezer durante unos 30 minutos antes de cortarlo.

Vinagreta:

- Mezclar el cedrón con el vinagre y remover.
- Añadir la pimienta blanca, el orégano y la sal.
- Incorporar el vinagre y remover.

Servir junto con el carpaccio de salmón.

### 3.4.1.2. Platos fuertes



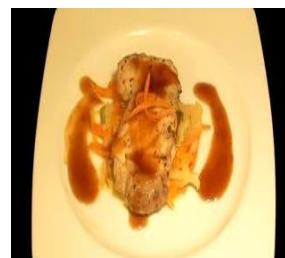
Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Papillote de pollo con cedrón

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 4 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Pollo	360	g		0,90
Cedrón	80	g		0,20
Tomillo	1	rama		0,02
Tocino	150	g	ahumado	0,64
Vino blanco	100	ml		0,30
Mostaza	5	g		0,04
Espinaca	40	g	blanqueadas	0,30
Pimienta	c/n			0,01
Sal	c/n			0,01
Total costo por porción				2,41

#### PROCEDIMIENTO:

- Marinar el pollo en le vino blanco, con las hojas de cedrón y salpimentar.
- Colocar sobre el pollo las espinacas y después el tocino.
- Enrollar evitando que entre aire y luego envolver con papel aluminio y cocinar al horno a 180 °C hasta q se infle.

#### MÉTODOS DE COCCIÓN

- Papillote



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Langostinos a la plancha con espuma de yuca y cedrón.

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 1 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Langostinos	4	un	Limpios	1,20
Cedrón	100	g	50% fresco 50% fresco	0,40
Sal	10	g		0,04
Pimienta Cayena	12	g		0,08
Aceite de oliva	100	ml		0,70
<b>Espuma</b>				
Yucas	220	g		1,00
Clara de huevo	20	g		0,10
Crema de leche	500	g		0,75
Capsulas de nitrógeno	1	un		2,00
<b>Total costo por porción</b>				<b>6,27</b>

#### PROCEDIMIENTO:

- Limpiar los langostinos; retirar la cáscara solo dejar la cola y la cabeza; salpimentar y reservar.
- Pulverizar el cedrón seco y mezclar con el aceite; luego poner los langostinos en la preparación y dejar reposar por 15 minutos aproximadamente.
- Precalentar la plancha a 100°C y cocer los langostinos por ambos lados; freír el cedrón seco para decorar.

Espuma de yuca y cedrón

- Cocinar la yuca y colar; añadir la clara de huevo, y la crema de leche dentro del sifón.

Colocar la cápsula en el sifón y servir junto con los langostinos.

**Métodos de cocción:** Fritura, cocción a la plancha.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Rollo de res y tocino

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Lomo de falda	420	g		1,93
Tocino	150	g		0,43
Queso ricotta	120	g		0,35
Cedrón	80	g		0,13
Limón	15	gotas		0,02
Zanahoria baby	180	g		0,65
Brócoli	180	g		0,11
Sal / pimienta	c/n			0,003
Total costo por porción				3,62

#### PROCEDIMIENTO:

- Picar las hojas de cedrón y mezclarlo con el queso luego reservar.
- Salpimentar la carne y añadir el jugo de limón, colocar sobre la carne láminas de tocino y por último untar el queso de cedrón.
- Albardar colocar sobre un molde levemente engrasado y tapar con papel aluminio y poner a cocer en el horno a 180°C por aproximadamente 20 minutos esto dependerá del grosor que se deje la carne para hacer el rollo.
- Sacar del horno retirar el hilo de bridar y dividirlo en porciones.

#### Guarniciones

- Sal pimentar agua para cocer por cinco minutos las zanahorias baby.
- Cocer el brócoli al vapor; sobre los vegetales untar aceite de oliva para dar brillo.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Horneado, blanqueado



### 3.4.1.3. Postres



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Mousse de cedrón

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 4 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Crema de leche	500	ml		0,21
Cedrón	30	g	fresco	0,04
Chocolate blanco	100	g		0,17
Gelatina sin sabor	20	g		0,06
Azúcar	150	g		0,14
Total costo por porción				0,62

#### PROCEDIMIENTO:

- Poner a ebullición la crema de leche con el cedrón, enfriar y reservar.
- Derretir el chocolate blanco.
- Batir la crema de leche y mezclar con el chocolate blanco luego añadir el azúcar.
- Hidratar la gelatina sin sabor e incorporar en la mezcla anterior.
- Colocar en los moldes y poner en refrigeración por 15 minutos o hasta que cuaje.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Ebullición a fuego directo.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Brocheta de frutas con salsa de cedrón

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 10 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Plátano	450	gr	cubos medianos	0,09
Melón	450	gr	cubos medianos	0,15
Piña	450	gr	cubos medianos	0,10
Manzana	450	gr	cubos medianos	0,10
Frutilla	450	gr	cubos medianos	0,19
<b>SALSA</b>				
Cedrón	120	gr		0,06
Azúcar	80	gr		0,03
Licor de naranja	25	ml		0,03
Gelatina sin sabor	15	gr	hidratada	0,02
Agua	400	ml		0,00
Total costo por porción				0,76

### PREPARACIÓN.

- Lavar las frutas, pelar si es el caso y cortarlas en cubos medianos y reservar.
- Intercalar las frutas para dar un aspecto vistoso al comensal en palitos de brocheta según la medida q se desee.

Para la salsa:

- Hervir el agua con el cedrón luego añadir el azúcar y dejar que se reduzca.
- Picar unas hojas de cedrón añadir el licor de naranja y finalmente incorporar poco a poco la gelatina sin sabor hasta que la salsa tome consistencia.

### MÉTODOS DE COCCIÓN

- Ebullición a fuego directo.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Profiteroles de cedrón

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 10 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
<b>Profiteroles</b>				
Leche	240	ml		0,02
Agua	240	ml		0
Mantequilla	225	gr		0,21
Sal	5	gr		0,003
Azúcar	5	gr		0,001
Harina	340	gr		0,08
Huevos	4 o 6	un		0,09
<b>Crema Pastelera</b>				
Leche	500	ml		0,04
Cedrón	75	gr		0,04
Azúcar	100	gr		0,04
Yema de huevo	108	gr		0,08
Maicena	40	gr		0,02
Esencia de vainilla	c/n			0,002
Total costo por porción				0,61

#### PROCEDIMIENTO:

Para profiteroles:

- Llevar a primer hervor el agua la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar.
- Agregar de un solo golpe toda la harina cuando haya empezado a hervir la leche y mecer enérgicamente sobre el fuego por pocos segundos hasta que se hidrate la harina y enseguida retirar del fuego y seguir batiendo hasta que se desprege de las paredes de la olla (se forma un bollo de masa).
- Cambiar a un bowl frío y continuar meciendo para bajar su temperatura interna y poder agregar los huevos uno por uno sin que coagulen por exceso de calor.

- Agregar los huevos uno a uno esperando a que se incorpore bien cada uno y controlar la consistencia esperar a que la mezcla este un poco tibia.
- Colocar en una manga con boquilla lisa y manguear las diferentes formas en una lata en mantecada enfriada y vuelta a enmantecar y enfriar.
- Manguear con boquilla lisa una especie de montículo pequeño y luego con la ayuda de una cuchara humedecida aplastar ligeramente el pico de masa que queda al manguear para evitar que se quemé en el horneado.
- Poner sobre placa en mantecada y fría y no con papel por que el papel va hacer que se humedezca la masa.
- Las piezas pequeñas se hornean en un horno a 190°C- 200°C 15 minutos aproximadamente.

#### Crema pastelera:

- Llevar a ebullición la leche con la mitad del azúcar y el cedrón.
- Batir las yemas con la maicena y el resto del azúcar.
- Cuando ya esté hirviendo la leche verter la mitad de la misma sobre la mezcla de yemas y maicena; el resto de leche retornarla a ebullición cuando vuelva a hervir la leche agregarle la mezcla yemas y leche y batir constantemente dejar que vuelva hervir y mirar la consistencia deseada y retirar del fuego.
- Enfriar cubierto con papel film encima para que no forme nata.

#### **MÉTODO DE COCCIÓN**

- Ebullición
- Horneado

### 3.4.2. Hierba buena

#### 3.4.2.1. Entrada



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Mil hojas de vegetales y hierba buena

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Zuquini	250	gr	rodajas	0,31
Tomate	250	gr	rodajas	0,26
Berenjena	250	gr	rodajas	0,29
Papa	150	gr	chips	0,183
Crema de leche	100	gr		0,127
Hierba buena	20	gr		0,18
Total costo por porción				1,34

#### **PROCEDIMIENTO:**

- Saborizar la crema de leche con la hierba buena.
- Colocar los vegetales en un molde cilíndrico los vegetales previamente blanqueados y salpimentados.
- Incorporar la crema de leche hasta 32 ml por molde solo para dar sabor.
- Enviar los moldes al horno a 170°C por 10 minutos.

#### **MÉTODO DE COCCIÓN**

- Ebullición
- Blanqueado
- Horneado



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Portobello relleno

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 4 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Portobello	4	u		0,98
Tomate cherry	50	gr	mitades	0,15
Cebolla perla	180	gr	brunoisse fino	0,11
Tocino	200	gr	brunoisse fino	0,43
Maíz dulce	250	gr		0,51
Aceite de oliva	15	ml		0,03
Queso parmesano	4	un	fetas	0,35
<b>BECHAMEL</b>				
Harina	250	gr		0,15
Nuez moscada	pizca			0,01
Leche	80	ml	saborizar con hierba buena	0,02
Hierba buena	15	gr		0,03
Mantequilla	15	gr		0,04
Ajo	10	gr		0,06
Sal / pimienta	10	gr		0,01
<b>Total costo por porción</b>				<b>2,86</b>

#### PROCEDIMIENTO:

Relleno:

- Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo el tomate cherry tocino y el maíz dulce incorporarlo al final y rectificar; luego poner la preparación dentro del Portobello y enviarlo al horno a 160°C durante 15 minutos.

Salsa Bechamel:

- Derretir la margarina y luego añadir la harina hasta conseguir un color rubio y añadir la leche saborizada con hierba buena y formar la salsa rectificar y poner la nuez moscada.

- Manguear sobre el portobello y poner fetas de parmesano sobre la salsa. Y devolver al horno apagado simplemente para que se derrita el queso.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Sofrito, horneado.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Tortilla española de hierba buena

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Papas	600	gr	chips	0,83
Cebolla perla	50	gr	juliana	0,06
Huevos	4	un	batidos	0,30
Hierba buena	30	gr	chiffonade	0,13
Aceite de oliva	25	ml		0,09
Sal / pimienta	c/n	gr		0,03
Tocino	100	gr	brunoisse fino	0,43
Total costo por porción				1,85

#### PROCEDIMIENTO:

- Rehogar en aceite la cebolla, las papas y la hierba buena.
- Añadir los huevos hasta q cubran las papas y cocinar a fuego bajo.
- Voltear la tortilla cuando la superficie haya coagulado para evitar que se rompa una vez dado la vuelta dejar dorar simplemente.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Rehogado
- Cocción a fuego lento

### 3.4.2.2. Platos fuertes



Universidad Tecnológica Equinoccial

Escuela de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Lomo de cerdo mechado

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Lomo de cerdo	350	gr	limpio	1,45
Pimiento rojo	100	gr	brunoisse fino	0,16
Naranja	50	gr	ganglios	0,13
Hierba buena	30	gr	chiffonade	0,13
Pasas	25	gr		0,16
Sal / pimienta	c/n			0,03
<b>Salsa</b>				
Pasas	50	Gr		0,32
Crema de leche	80	ml		0,08
Hierba buena	20	gr		0,09
Cebolla perla	40	gr	brunoisse fino	0,05
Vino blanco	30	ml		0,09
Total costo por porción				2,66

#### PROCEDIMIENTO:

- Salpimentar el lomo previamente. Colocar en la aguja para mechar los pimientos, con los ganglios de naranja, hierba buena y las pasas; para después depositar poco a poco los ingredientes en la parte interna del cerdo.

Para la salsa:

- Saltear la cebolla luego que estén cristalizadas añadir el vino blanco y esperar que se reduzca el vino blanco; luego añadir las pasas y por último la crema de leche. Hornear la pieza con la salsa alrededor de 35 minutos a 170°C; es importante estar bañando la pieza con la salsa para evitar que este se seque o la pieza se pegue.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Salteado, mechado.





## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Fettuccini hierba buena

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Fettuccini	550	gr	Al dente	1,07
Tomate	200	gr	concasse	0,21
Orégano	10	gr		0,10
Hierba buena	30	gr	chiffonade	0,08
Vinagre	25	gr		0,02
Sal / pimienta	c/n			0,02
Azúcar	20	gr		0,02
Cebolla perla	200	gr	brunoisse fino	0,21
Pasta de tomate	100	gr		0,24
Camarones	21	gr	médium	1,07
Aceite de oliva	15	ml		0,03
Total costo por porción				3,08

#### PROCEDIMIENTO:

- Limpiar los camarones y salpimentar.
- Hacer un sofrito de cebolla perla, añadir el tomate concasse licuado, el vinagre y finalmente la pasta de tomate y hierbabuena; por último rectificar con azúcar sal y pimienta.
- Añadir los camarones y revolver mientras se cocinan los mismos.
- Saltear un minuto con hojas de hierba buena picada; luego servir en plato de pasta con la salsa sobre la misma.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Sofrito
- Salteado



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Goulash de res

**Tipo de Plato:** Plato Fuerte

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Lomo de res	230	gr	cortar en cubos	1,25
Ajo	5	gr	repicado	0,06
Hierba buena	15	gr	chiffonade	0,06
Cebolla perla	80	gr	brunoise	0,10
Pimiento verde	60	gr	brunoise	0,10
Tomate	200	gr	concasse	0,32
Papas	250	gr	dados	0,34
Paprika húngara	3	gr		0,03
Mantequilla	25	gr		0,12
Fondo claro	1000	ml		0,50
Pasta de tomate	20	gr		0,07
Vino tinto	100	ml		0,38
Sal / pimienta	c/n			0,03
<b>Total costo por porción</b>				<b>3,33</b>

#### PROCEDIMIENTO:

- Saltear con aceite el ajo, la hierba buena y la cebolla luego incorporar el pimiento.
- Sellar el lomo cortado en cubos, condimentar con sal, pimienta y p aprika.
- Desglasar con vino y reducir al 50%, añadir el tomate concasse y finalmente desglasar con el fondo
- Reducir por 15 minutos a fuego bajo y añadir las papas dejando que se cocinen y finalmente rectificar.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Sellar
- Desglasar

### 3.4.2.3. Postres:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Soufflé de hierba buena

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 12 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
<b>Merengue italiano</b>				
Clara de huevo	100	gr		0,07
Azúcar	200	gr		0,06
Crémor tártaro	pizca			0,001
<b>Soufflé</b>				
Hierba buena	100	gr		0,07
Gelatina sin sabor	5	gr		0,004
Chantipax	200	gr		0,09
Crema de leche	200	gr		0,03
Total costo por porción				0,33

#### PROCEDIMIENTO:

- Saborizar la crema de leche con la hierba buena y dejar enfriar.
- Hacer un merengue italiano.
- Mezclar el merengue con la crema de leche montada con el chantipax en movimientos envolventes y finalmente la gelatina sin sabor.
- Colocar la mezcla en moldes y congelar por dos horas hasta cuajar.
- Desmoldar y decorar con ralladura de limón y ajonjolí.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Strudel de moras y hierba buena

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 16 PAX



**Observaciones:** Esta masa preparada de forma casera dura 3 días en refrigeración

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Harina	350	gr		0,07
Aceite	40	gr		0,02
Sal	5	gr		0,004
Agua caliente	200	ml		0,000
Mantequilla sin sal	350	gr	derretida	0,27
Moras	500	gr	limpias	0,09
Hierba buena	200	gr	chiffonade	0,14
Azúcar	150	gr		0,05
Mantequilla sin sal	120	gr		0,09
Pasas	100	gr		0,11
Canela en polvo	5	gr		0,004
Total costo por porción				0,85

#### PROCEDIMIENTO:

- Amasar la harina con la sal, luego incorporar el agua caliente junto con el aceite por 7 minutos. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente por 2 horas tapada con plástico.

Para el relleno: Rehogar con mantequilla las moras, la hierba buena y añadir el azúcar hasta que se suavicen, retirar del fuego añadir las pasas y al final la canela en polvo y reservar.

Para armar Strudel:

- Enharinar la masa con 2cm de espesor tapar con tela y dejar reposar.
- Luego pincelar con mantequilla, poner el relleno y enrollar cuidadosamente de la forma q uno desee.
- Cocinar en el horno de 20 a 25 minutos a una temperatura de 180 a 200°C; hasta que quede dorado.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Horneado.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Pie de hierba buena

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 12 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Hierba buena	150	gr	Chiffonade	0,11
Azúcar	240	gr		0,07
Yema de huevo	4	un		0,033
Huevo	2	un		0,025
Mantequilla sin sal	420	gr	derretida	0,33
Mantequilla sin sal	250	gr		0,13
Azúcar impalpable	125	gr		0,04
Huevos	2	un		0,03
Harina	500	gr		0,10
Clara de huevo	100	gr		0,07
Azúcar	200	gr		0,06
Crémor tártaro	pizca	gr		0,004
Total costo por porción				0,98

#### PROCEDIMIENTO:

Masa sablee: Cremar la mantequilla con el azúcar y añadir los huevos uno a uno; finalmente incorporar la harina y cubrir la masa con film y dejar reposar por 20 minutos.

- Luego estirar la masa y con esta cubrir los moldes, colocar sobre la masa estirada papel film y sobre el papel frutos secos y dejamos hornear a 180°C por 10 o 15 minutos, luego retirar las arvejas y dejar enfriar.

Crema de hierba buena: Batir a baño maría el azúcar con hierba buena hasta que se disuelva el azúcar.

- Temperar con la yema y huevo, cocinar hasta espesar y finalmente añadir la mantequilla y dejar enfriar.

Merengue italiano: Batir las claras lentamente, cocinar en un recipiente grueso el azúcar con un poco de agua hasta formar un punto de bola suave; colocar el azúcar sobre las claras y batir hasta formar el merengue al final incorporar una pizca de crémor tártaro.

**MÉTODOS DE COCCIÓN:** Horneado, baño maría

### 3.4.3. Romero

#### 3.4.3.1. Entradas:



## Universidad Tecnológica Equinoccial Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Huevos rancheros de romero

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Romero	5	un	ramas	0,05
Perejil	5	gr		0,017
Pimiento verde	15	gr		0,013
Cebolla perla	15	gr		0,010
Huevos	3	un		0,15
Tomate	150	gr		0,16
Tocino	35	gr		0,10
Sal/pimienta	c/n	un		0,017
Total costo por porción				0,51

#### **PROCEDIMIENTO:**

- Rehogar el tocino la cebolla y el romero al final el pimiento hasta que los vegetales estén transparentes.
- Incorporar los huevos y dejar cocer de 3 a 4 minutos y rectificar removiendo constantemente.

#### **MÉTODO DE COCCIÓN**

- Rehogado
- Frito



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Gnocchi de romero y salsa de queso

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 5 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Romero	5	un	ramas	0,03
Papa	1000	gr		0,550
Yemas	2	un		0,040
Sal	5	gr		0,010
Nuez moscada	3	gr		0,01
Sal/Pimienta	c/n			0,010
Queso	400	gr		0,360
Leche	600	ml		0,096
Total costo por porción				0,68

#### PROCEDIMIENTO:

- Cocinamos las papas sin pelar en abundante agua hirviendo y romero, durante 20-25 minutos, dependiendo de la dureza de las patatas y su tamaño. Se cocinan con su piel para evitar que absorban agua durante la cocción.

- Retiramos de la olla y las dejamos reposar 10-15 minutos, las pelamos y volvemos a ponerlas a enfriar otros 10 minutos más.

- Luego hacemos un puré de papa, con el puré hacemos un volcán y en el hueco echamos la sal, romero picado, un poco de nuez moscada molida y las yemas batidas. Vamos mezclando con los dedos poco a poco, incorporando harina en cantidades pequeñas, dependiendo de la humedad de las patatas podremos necesitar más cantidad de harina para lograr la textura final. Debemos de conseguir una masa homogénea, sin grumos o partes duras, que sea flexible, blanda; reposar 10 minutos.

- Separamos un poco de masa y con la ayuda de las manos la extendemos haciendo un cilindro, que cortaremos en porciones (que serán los ñoquis) de 2 cm. Luego en una olla de agua ponemos 10 ml de aceite, sal y ponemos los gnocchis con cuidado que no se peguen y esperar que se eleven ese es el punto de cocción perfecto.

- Salsa de queso

El queso tierno lo ponemos en la licuadora con unas ramitas de romero, sal y pimienta al gusto finalmente añadir leche y dar la consistencia deseada.

**MÉTODO DE COCCIÓN:** Cocción a fuego directo.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Dedos de queso y romero

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 5PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Queso mozzarella	500	gr		0,42
Harina	400	gr		0,19
Huevos	6	un		0,18
Apanadura	400	gr		0,15
Romero	20	un	hojas sin tallo	0,12
Total costo por porción				1,06

#### PROCEDIMIENTO:

- Los dedos de mozzarella pasarlos por harina luego por huevo batido que estará con el romero sin tallo y pan y realizar este mismo proceso una vez más; formando así una apanadura inglesa.

#### MÉTODO DE COCCIÓN

- Fritura profunda



### 3.4.3.2. Platos fuertes:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Lasagna de res y romero

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 7 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Pasta para Lasagna	600	gr		0,46
<b>SALSA BECHAMEL</b>				
Harina	60	gr		0,02
Mantequilla	60	gr		0,08
Leche	1000	ml		0,11
Nuez moscada	3	gr	derretida	0,01
Sal / Pimienta	c/n			0,01
<b>RELLENO</b>				
Ajo	15	gr	repicado	0,05
Cebolla perla	80	gr	brunoise	0,03
Albahaca fresca	20	gr	chiffonade	0,02
Tomate riñón	600	gr	concasse	0,27
Pasta de tomate	60	gr		0,06
Carne molida	600	gr		0,57
Vino tinto	150	ml		0,16
Queso mozzarella	500	gr	rallado	0,30
Fondo oscuro	1000	ml		0,18
Romero	15	gr	fresco	0,06
Total costo por porción				2,45

**PROCEDIMIENTO:** Bechamel: Rehogar la mantequilla, la harina y el romero, agregar sal pimienta y finalmente la leche.

Boloñesa: Rehogar con aceite la cebolla el ajo y el romero; agregar la carne y desglasar con el vino y dejar reducir al 50%. Finalmente desglasar con el fondo, salpimentar y dejar reducir a fuego bajo.

Para terminar con la preparación de la Lasagna; vamos a colocar en un molde refractario una capa de pasta sobre esto colocar la salsa bechamel, luego la boloñesa y finalmente una capa de queso; hacer esto una o dos veces más hasta lograr la altura deseada. En la parte superior colocar una cantidad considerable de queso y colocar en el horno a 190°C y hornear durante 45 minutos aunque es preferible revisar pasado los 30 minutos ya que varía su cocción por la cantidad de pasta que se coloque y dejar fundir el queso; si tiene un soplete lo puede gratinar para servir.

**MÉTODOS DE COCCIÓN:** Horneado, rehogado, desglasar, gratinado.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Ballotine de trucha y romero

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Trucha	2	un	filetes	2,60
Zuquini	60	gr	juliana	0,11
Pimiento rojo	60	gr	juliana	0,10
Pimiento amarillo	60	gr	juliana	0,10
Romero	20	gr	fresco	0,30
Cebolla perla	90	gr	plumas	0,11
Limón	10	ml	zum	0,04
Mostaza	15	gr		0,06
Vino blanco	100	ml		0,30
Sal/pimienta	c/n			0,03
Papas	240	ml	cocidas	0,33
Cebolla perla	80	gr	brunoisse	1,00
Leche	500	ml		0,20
Limón	30	ml	zum	0,12
Romero	20	gr	repicado	0,30
Total costo por porción				5,68

#### PROCEDIMIENTO:

- Marinar los filetes de trucha con mostaza, limón, vino blanco, salpimentar y reservar. Sofreír la cebolla perla, los pimientos, zuquini y el romero; salpimentar y reservar.

- Luego poner los vegetales en el centro del filete y girar luego envolverlo con plástico film asegurando bien los lados y por último envolver con papel aluminio esto asegura que la trucha se cocine en sus propios jugos. Se cocina en el horno a 170°C durante 15 minutos.

Puré cítrico de papa:

- Cocinar las papas y hacer un puré. Aparte sofreír la cebolla con el romero luego añadir el jugo de limón e incorporar de a poco la papa hecho puré; remover bien y agregar la leche poco a poco hasta lograr la consistencia deseada.

- Finalmente rectificar y servir junto con el rollo de trucha.

**MÉTODOS DE COCCIÓN:** Cocción a fuego directo, sofreír, horneado, Ballotine.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Pollo a la plancha con salsa de romero

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Pollo	2	un	filete	1,25
Vino blanco	25	ml		0,08
Mostaza	12	gr		0,10
Aceite	30	ml		0,11
Sal/pimienta	c/n			0,03
Cebolla perla	100	gr	brunoisse fino	0,12
Ajo	10	gr	repicado	0,13
Romero	25	gr	fresco sin tallo	0,13
Crema de leche	200	gr		0,19
Naranja	120	ml	zumo	0,18
Pimiento verde	80	gr	juliana fina	0,13
Total costo por porción				2,41

#### PROCEDIMIENTO:

- Salpimentamos los filetes de pollo y luego untamos con mostaza para dejar reposar en el vino blanco y se macere y dejamos reposar mientras hacemos la salsa.

- El pollo se hará a la plancha de aproximadamente 180°C y se dejará cocinar 8 minutos por lado.

Salsa de romero:

- Hacemos un sofrito de ajo con aceite y cebolla perla luego añadimos las hojas del romero con el pimiento verde.

- Desglasamos con vino blanco y dejamos reducir al 50%.

- Añadimos el zumo de la naranja con una pizca de azúcar.

- Finalmente incorporamos la crema de leche y rectificamos.

### 3.4.3.3. Postres:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Flan de romero y caramelo

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 12 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Leche	500	ml		0,03
Huevos	6	un		0,08
Azúcar	115	gr		0,03
Romero	100	ml		0,25
Azúcar	200	gr	derretir y formar caramelo a 180°C	0,06
Total costo por porción				0,45

### PROCEDIMIENTO

Caramelo:

- En un sartén derretir el azúcar hasta formar el caramelo y luego ponerlo en la base de los moldes y espolvorear sobre este el romero.

Flan:

- Saborizar la leche con el romero, y luego licuar junto con el azúcar y los huevos.
- Colocar esta mezcla sobre los moldes acaramelados.
- Hornear a baño maría de 40 a 50 minutos a 170°C.
- Enfriar los moldes y desmoldar.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Muffins de romero

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 5 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Harina	500	gr		0,24
Polvo de hornear	8	gr		0,01
Sal	pizca			0,00
Huevos	2	un		0,06
Leche	250	gr		0,04
Romero	20	gr	fresco	0,12
Esencia de vainilla	5	gr		0,01
Azúcar impalpable	200	gr		0,11
Mantequilla	120	gr	derretida	0,22
Total costo por porción				0,81

#### PROCEDIMIENTO:

- Precalentar el horno a 200°C
- Aceitar los moldes con una brocha eliminando el exceso o si se prefiere hacerlo en pirutinas y reservar.
- Tamizar la harina, polvo para hornear y sal todo junto en un bowl y agregar el azúcar.
- Saborizar la leche con el romero y dejar enfriar.
- Batir ligeramente los huevos, luego añadir la leche, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla. Agregar lentamente al bowl de la harina, mezclando con cuidado, integrando bien los ingredientes.
- Rellenar los moldes de muffins hasta 2/3 del total y llevar al horno por 20 minutos, hasta que estén dorados y firmes al tacto.

Dejar enfriar por 5 minutos antes de desmoldar los muffins, y luego dejar que se enfríen completamente en una rejilla.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Pavlova de romero y frutas

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 5 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Claras de huevo	3	un		0,30
Azúcar impalpable	175	gr		0,24
Vinagre	8	ml		0,01
Maicena	8	gr		0,02
Crema de leche	300	ml		0,29
Romero	20	gr	fresco	0,30
Kiwi	100	gr	slide	0,40
Frutillas	100	gr	slide	0,21
Frambuesas	100	gr	mitades	0,58
Total costo por porción				2,34

#### PROCEDIMIENTO:

- Saborizar la crema de leche enfriar y reservar.
- Batir las claras hasta que estén firmes y añadir la mitad del azúcar sin dejar de batir.
- Luego añadir el vinagre la maicena y la otra mitad del azúcar sin dejar de batir.
- Después con la ayuda de un manga formar un nido de 15cm aproximadamente; hornear esto a 150°C durante una hora, luego apagar el horno y dejar que se enfríe dentro del mismo.
- Una hora antes de servir se rellana con las frutas que pueden ser bañadas con azúcar impalpable o lady fruit.

### 3.4.4. Eucalipto

#### 3.4.4.1. Entradas:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Pizcitas de eucalipto

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 4 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Harina	300	gr		0,18
Agua	100	ml		0,00
Eucalipto	30	gr	hojas frescas	0,06
Levadura fresca	15	gr		0,05
Aceite	80	gr		0,14
Sal	10	gr		0,02
Pasta de tomate	100	gr		0,18
Vinagre	10	gr		0,008
Azúcar	5	gr		0,003
Eucalipto	10	gr	hojas frescas	0,02
Jamón	100	gr		0,30
Salame	100	gr		0,43
Queso mozzarella	150	gr		0,16
Total costo por porción				1,54

#### PROCEDIMIENTO:

- Saborizar el agua con el eucalipto y reservamos. Disolvemos la levadura en el agua a 90°F con una pizca de azúcar y una pizca de harina para que se active la levadura. Hacemos un volcán con la harina; ponemos en el centro la sal alrededor el aceite e incorporamos el agua y finalmente la levadura se amasa por ocho minutos se deja reposar a baño maría por diez minutos cubriendo la masa, luego se porciona y estirar en moldes.

Salsa:

- En una olla ponemos la pasta de tomate con el vinagre y las hojas de eucalipto que se sacan antes de poner la salsa en la pizcitas, añadir el resto de ingredientes. Finalmente sobre la masa que ya está en los moldes, colocamos la salsa evitando los excesos porque se queman dentro del horno y sobre esta ponemos el queso y los embutidos de manera simétrica y ordenada desde los filos hacia el centro de las pizcitas.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Foccacia de Eucalipto

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 15 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Harina	1000	gr		0,16
Agua	400	ml		0,00
Eucalipto	30	gr	hojas frescas	0,02
Huevos	2	un		0,02
Aceite	40	ml		0,02
Sal	40	gr		0,01
Azúcar	40	gr		0,01
Tomate	100	gr	cáscara	0,01
Tocino	200	gr		0,11
Ajo	50	gr	repicado	0,08
Albahaca	15	gr	chiffonade	0,01
Aceitunas verdes	200	gr	slide	0,06
Maíz dulce	150	gr		0,08
Total costo por porción				0,60

#### PROCEDIMIENTO:

- Saborizar el agua con el eucalipto.
- Mezclar la harina con el azúcar y el aceite de oliva.
- Diluir la levadura en el agua y añadir los huevos.
- Amasar e incorporar la sal, las aceitunas la cáscara de tomate el maíz dulce la mitad del tocino el ajo, la albahaca y seguir amasando.
- Aceitar una lata y enviar a leudar por 20 minutos.
- Laminar la masa a la medida de una lata y con una rueda porcionar y poner la otra mitad del tocino sobre la masa y dejar leudar por 25 minutos más tapada y luego enviar al horno a 200°C por 20 minutos.





## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Ensalada caprese y vinagreta de eucalipto

**Tipo de Plato:** Entrada

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Tomate	1000	gr	rodajas	1,05
Queso mozzarella	400	gr	fetas	0,55
Pimiento amarillo	250	gr	slide	0,27
Pimiento rojo	250	gr	slide	0,30
Aceite	150	gr		0,35
Vinagre	100	gr		0,10
Eucalipto	30	gr	fresco	0,08
Limón	10	ml		0,03
Sal/pimienta	c/n			0,03
Total costo por porción				2,76

#### PROCEDIMIENTO:

- Adornar el plato de la manera que sea vean los ingredientes.

Vinagreta:

- Saborizar el aceite con el eucalipto a fuego bajo por 10 minutos removiendo.

- Luego dejar enfriar y colocar el vinagre el limón y picar pulverizar un poco de eucalipto y añadir; rectificar y servir sobre los vegetales y el queso.

### 3.4.4.2. Platos fuertes:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Lomo de cerdo con salsa de eucalipto

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 4 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Lomo de cerdo	600	gr	medallones	1,24
Mantequilla	30	gr		0,07
Pimiento amarillo	250	gr	juliana	0,20
Pimiento rojo	250	gr	juliana	0,23
Vino blanco	100	ml		0,15
Ajo	15	gr	repicado	0,09
Sal/pimienta	c/n			0,01
Eucalipto	30	gr	fresco	0,06
Crema de leche	250	gr		0,12
Cebolla perla	100	gr	juliana fina	0,06
manzana	200	gr	brunoisse	0,11
Sal/pimienta	c/n			0,01
Total costo por porción				2,35

#### PROCEDIMIENTO:

- Salpimentar los medallones de cerdo y reservar.
- Saltear el ajo y los pimientos y agregar el cerdo y desglasar con vino blanco y dejar reducir al 50% rectificar.

Salsa de eucalipto:

- Sofreír la cebolla perla las ramas de eucalipto, añadir las manzanas picadas y la crema de leche y dejar cocinar; luego retirar las hojas de eucalipto y rectificar.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Rissoto de eucalipto

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 3 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Eucalipto	50	gr	fresco	0,13
Agua	1000	gr		0,00
Pasas	200	gr		0,85
Champiñones	200	gr	slide	0,36
Queso parmesano	125	gr	rallado	0,26
Mantequilla	90	gr		0,28
Aceite	100	ml		0,23
Cebolla perla	120	gr	brunoisse	0,09
Perejil	15	gr		0,05
Arroz de Rissoto (arbóreo)	300	gr		1,05
Sal/pimienta	c/n			0,02
Total costo por porción				3,33

#### PROCEDIMIENTO:

- Hacer hervir el agua junto con las ramas de eucalipto.
- Sofreír la cebolla en una sartén a fuego medio cuando comience a volverse transparente añadimos el arroz y lo dejamos freír por unos minutos, removiendo constantemente para q no se pegue.
- Cuando el arroz se empiece a dorar añadimos los champiñones y las pasas luego incorporamos el agua hasta q cubra la parte sólida de la preparación.
- Mantenemos a fuego medio para que el arroz se enriquezca con el caldo, sin olvidarse de remover para evitar que se pegue; si es necesario seguir añadiendo agua.
- Rectificamos, añadimos la mantequilla y el queso parmesano.
- El perejil picado es para decorar el plato antes de servir.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Pollo alemán y eucalipto

**Tipo de Plato:** Plato fuerte

**Número de porciones:** 2 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Piernas de pollo	4	un		0,71
Tocino	100	gr		0,43
Cebolla puerro	100	gr	brunoisse	0,24
Zanahoria baby	80	gr	blanqueadas	0,43
Aceite de oliva	20	ml		0,07
Brotos de soya	50	gr		0,31
Eucalipto	30	gr	fresco	0,12
Sal/pimienta	c/n			0,03
Total de costo por porción				2,33

#### PROCEDIMIENTO:

- Albardar el pollo con el tocino y eucalipto luego cocinar al horno.
- Saltear en aceite la zanahoria la cebolla los brotes de soya, flamear con el licor de su elección puede ser coñac dejar que se evapore el alcohol y rectificar.
- El pollo estará listo cuando haya alcanzado una temperatura interna de 74°C.

### 3.4.4.3. Postres:



Universidad Tecnológica Equinoccial

Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Merengue con salsa de eucalipto

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 15 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Claros huevo	120	gr		0,06
Azúcar impalpable	200	gr		0,04
Colorante vegetal	2	gotas		0,00
Esencia de vainilla	20	ml		0,00
Eucalipto	30	gr	fresco	0,02
Agua	80	ml		0,00
Azúcar	20	gr		0,005
Kirsh	25	ml		0,02
Total costo por porción				0,15

#### PROCEDIMIENTO:

- Montar las claras con la batidora y añadir la esencia de vainilla e incorporar poco a poco el azúcar impalpable y añadir una gota del colorante que se desee.
- Luego manguear sobre silpad y llevar al horno a 220°C durante 15 minutos.

Salsa de eucalipto:

- Saborizar el agua con eucalipto, luego retirar las hojas y añadir el azúcar y finalmente el kirsh.
- Dejar reducir hasta que se forme una salsa espesa y servir sobre el merengue.



**Universidad Tecnológica Equinoccial**  
**Carrera de Gastronomía**

**Nombre del Plato:** Sabayón de eucalipto

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 8 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Yemas	6	un		0,07
Azúcar	90	gr		0,04
Licor de naranja	150	ml		0,21
Eucalipto	20	gr	pulverizado	0,02
Frutillas	100	gr	brunoisse	0,05
Frambuesas	100	ml	mitades	0,14
Uvillas	100	gr	mitades	0,100
Cerezas	100	ml	mitades	0,13
Total costo por porción				0,77

**PROCEDIMIENTO:**

- Batir las yemas con batidor de mano añadiendo el azúcar hasta que blanquee y estén espumosas.
- Llevar a baño maría, sin dejar de batir incorporar poco a poco el vino y el polvo de eucalipto.
- Seguir batiendo hasta obtener una crema bien espesa y luego retirar del fuego.

**Montaje:**

- Usamos las frutas y las colocamos en una copa y las cubrimos con el sabayón se puede espolvorear eucalipto para la decoración.



## Universidad Tecnológica Equinoccial

### Carrera de Gastronomía

**Nombre del Plato:** Macarons de eucalipto

**Tipo de Plato:** Postre

**Número de porciones:** 20 PAX



Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo por porción
Azúcar impalpable	200	gr		0,07
Clara de huevo	40	gr		0,04
Almendras	120	gr	pulverizadas	0,12
Eucalipto	60	gr	pulverizado	0,06
Azúcar	45	gr		0,08
Cremer tártaro	4	pizcas		0,01
Colorante vegetal	3	gotas		0,01
Mantequilla	80	gr		0,09
Eucalipto	15	gr	pulverizado	0,02
Limón	15	ml	Reservar corteza	0,02
Azúcar impalpable	250	gr		0,09
Total de costo por porción				0,65

#### PROCEDIMIENTO:

- Tamizar la harina junto con el azúcar impalpable.
- Montar la clara de huevo y añadir el azúcar normal, el crémer tártaro y el colorante.
- Cuando esté a punto de nieve incorporar la harina y el polvo de eucalipto con movimientos envolventes hasta que se obtenga una mezcla homogénea.
- Manguear sobre papel encerado, golpear la lata para eliminar el exceso de oxígeno y dejar reposar por 30 minutos, eliminar los picos de las galletas y enviar a hornear a 275°F durante 9 minutos.

Para el relleno batir todos los ingredientes a una velocidad media y manguear sobre las galletas y pegar con la otra a manera de sánduche.

### **3.5. Validación de propuesta gastronómica**

#### **3.5.1. Prueba de aceptación gastronómica**

Para realizar esta prueba se ha reunido a chefs y cocineros, para que ellos a través de su experiencia aporten con una calificación imparcial de la degustación de los nuevos platos que se encuentran dentro de la propuesta.

Se realizaran pruebas sensoriales que tendrán como objetivo medir el aroma, textura, sabor y color de los platillos para tener una idea de la aceptación que estos pueden tener.

##### **3.5.1.1. Parámetros**

Para un resultado veraz y acertado dentro de la investigación se tomaron los siguientes parámetros.

- **Lugar:** Este punto, después de investigar, resultó una pieza clave ya que la comodidad y la tranquilidad que proporcione el sitio es muy importante, además de que los participantes cuenten con los recursos adecuados, ya que esto ayudará para que puedan sentirse a gusto dando las opiniones de los platillos que están poniendo a prueba.

Es muy importante que el lugar este limpio pero que no tenga ningún olor fuerte como puede ser el caso de desinfectantes o aromatizantes ya que esto puede perjudicar el olfato de los jueces.

- **Alimentos:** Estos deberán estar preparados y listos, se los debe mantener dentro de las temperaturas que necesiten (fríos o calientes), ya que realizar una cocción en ese momento también afectará el sentido del olfato.

Tampoco deberán ser preparados con demasiada anterioridad ya que perderá su frescor y las características organolépticas no serán las mismas.

- **Horario:** Este factor también es clave ya que la degustación deberá estar fuera de las tres comidas principales del día que son: desayuno, almuerzo o cena.

Por ende se la va a realizar en el horario entre comidas ya sea las 11:00 am o las 16:00 para que así no interfiera con la ingesta de los alimentos principales.



### 3.5.1.2. Evaluación sensorial

Los puntos más importantes a evaluar son: color, aroma, textura, y sabor.

Cabe decir que los alimentos pueden ser evaluados a través del tacto, lengua, paladar y dientes.

- **Color:** Cuando un comensal realiza su orden lo que con frecuencia suele hacer es imaginarse su platillo.

Por lo cual es importante que los colores del plato a servirse tengan contraste y de ser posible colores llamativos.

Por otro lado el color de los alimentos reflejará su frescor y cocción; ya que la mayoría (por no decir todos) cambian de color cuando se los expone a cualquier tipo de cocción.

Y es un factor de gran importancia al momento de elegir los alimentos.

- **Aroma:** Es un factor muy importante ya que después de que el cliente ve su plato lo que inconscientemente hace es acercar su rostro levemente hacia su plato, para poder apreciar el aroma que desprende su comida.

Este factor también ayudará a definir al frescor del producto; y si el aroma no es agradable al consumidor dudará de la procedencia del platillo a degustar.

- **Textura:** La textura es otro factor imprescindible, ya que al momento que los alimentos ingresan a la boca y entran en contacto con la lengua se activa el sentido del gusto.

Y la lengua puede percibir dureza, fragilidad, viscosidad, blandura o plasticidad según el alimento o su preparación.

La textura de un alimento se la puede también medir a través del tacto; pero este debería realizarse de manera inocua, para no contaminar los alimentos.

Se puede distinguir los grupos alimenticios con las siguientes características:

- **Líquidos:** Presentan una viscosidad elevada como por ejemplo la leche.

- **Fibrosos:** Estos son aquellos que tiene la presencia de fibras debido a la celulosa o por la proteína que tienen como es el caso de las carnes o espárragos.

- Untuosos: Suaves al tacto o mantecosas como la mantequilla.
- Friables: Son aquellos alimentos que se pueden desmenuzar, secos, granulosos o cristalinos como es el caso de las papas fritas o el azúcar.
- Frágiles: Son aquellas estructuras no cristalinas que se disuelven poco a poco en la boca como los caramelos.

(Gutiérrez, 2000)

- **Sabor:** Este básicamente se lo siente con la boca o con más precisión en las papilas gustativas que se encuentran en la lengua.

Nuestra lengua tiene cuatro sectores bien definidos y así es como se clasifica lo que comemos.

- Dulce: este se lo percibe con la punta de lengua.
- Amargo: este se lo puede apreciar en la parte posterior de la lengua.
- Ácido: a este lo podemos apreciar con los bordes posteriores de la lengua.
- Salado: Estos por otro lado se los puede apreciar con los bordes de al frente de la lengua.

### **Proceso de evaluación de resultados**

Con los resultados teniendo en cuenta cada uno de los puntos de la evaluación sensorial así se podrá llegar a una conclusión y determinar la aceptación que podrán tener los platos de la nueva propuesta gastronómica.

### - Determinación de la muestra

Para esta degustación se han escogido ocho cocineros que han decidido colaborar desinteresadamente con esta prueba sensorial de aceptación.

De la misma manera se escogerán lo platos más representativos de cada una de las plantas que están siendo investigadas.

### - Selección de platos a ser evaluados

Se va a proceder a escoger una entrada, plato fuerte y postres de cada una de las plantas de la investigación para la nueva propuesta gastronómica.

ENTRADAS	PLATOS FUERTES	POSTRES
Papillote de pollo con cedrón	Rollo de res y tocino	Profiteroles de cedrón
Portobello relleno	Goulash de res	Pie de hierbabuena
Gnocchi de romero y salsa de queso	Pollo a la plancha con salsa de romero	Flan de romero y caramelo
Pizcitas de eucalipto	Lomo de cerdo en salsa de eucalipto	Merengue con salsa de eucalipto

Tabla 1 Selección de platos a ser evaluadas

## Modelo de la evaluación

### Evaluación de la Propuesta Gastronómica

Instrucciones: Evalúe los platillos descritos según su criterio marcando con una X en el casillero que estime conveniente.

PLATO:				
TIPO DE PLATO:				
	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	MALO
AROMA				
COLOR				
TEXTURA				
SABOR				
¿Incluiría este plato en sus preparaciones culinarias diarias?	SI		NO	
¿Por qué?				
Comentario o sugerencia:	<hr/> <hr/> <hr/>			

Tabla 2 Evaluación de propuesta gastronómica

### Realización de las degustaciones

La evaluación sensorial de los platos escogidos se los realizo en Solanda que es un sector que se encuentra en el sur de la Ciudad de Quito; los asistentes llegaron puntuales gracias a una invitación que se realizó con anterioridad. La hora escogida fueron las 16:00.

### 3.6. Resultados de la evaluación sensorial

#### Entradas

#### Plato: Crepes de cedrón rellenos de pollo

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 3 Resultados de entrada con cedrón



Ilustración 14 Resultado de pregunta específica entrada con cedrón

#### Interpretación de los resultados:

Se puede apreciar en los resultados de la evaluación que fue un plato que lleno las expectativas de las personas; ya que en sabor, aroma, color y textura alcanzo el 100% de manera homogénea y fue de agrado de todos; y decidieron que si lo incluirían dentro de sus preparaciones culinarias; haciendo de este platillo un éxito dentro de la propuesta.

### Plato: Portobello relleno

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	3	38%	4	50%	1	13%	0	0%	8	100%
COLOR	3	38%	3	38%	2	25%	0	0%	8	100%
SABOR	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	4	50%	2	25%	2	25%	0	0%	8	100%

Tabla 4 Resultados de entrada con hierbabuena



Ilustración 15 Resultado de pregunta específica entrada con hierbabuena

#### Interpretación de los resultados:

Aquí se obtuvo varias calificaciones; el aroma fue muy bueno por otro lado su textura en su mayoría es excelente aun que si se obtuvo dos calificaciones de bueno. El sabor fue el que mejor puntaje obtuvo sabiendo que es excelente; el color tuvo muchas respuestas ya que se dieron opiniones de que se puede mejorar y se puede conseguir mejores sabores y se puede utilizar colorantes para que sea vistoso.

En cuanto a si se incluiría este plato dentro de las evaluaciones realizadas el 50% de los asistentes dijeron que si dando como resultado que se puede mejorar el plato llevando a cabo dentro de la cocina molecular para darle un sentido moderno a este plato.

### Plato: gnocchi de romero y salsa de queso

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	5	63%	2	25%	1	13%	0	0%	8	100%
COLOR	2	25%	4	50%	2	25%	0	0%	8	100%
SABOR	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	5	63%	3	38%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 5 Resultado de entrada con romero



Ilustración 16 Resultado de pregunta específica entrada con romero

#### Interpretación de los resultados:

En cuanto a los gnocchis de romero con salsa de queso las observaciones que se pudo hacer en cuanto a aroma fue que la salsa tenía que ser más predominante para poder mezclar el aroma del romero de los gnocchis. El color podía ser alterado de una manera que alcance un contraste para que sea más llamativo.

El sabor fue excelente y su textura fue muy buena.

Este plato quedo como muy buena opción para añadirlo en las prácticas culinarias de los asistentes dentro sus restaurantes y cocina diaria.

### Plato: Pizcitas de Eucalipto

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	1	13%	6	75%	1	13%	0	0%	8	100%
COLOR	0	0%	7	88%	1	13%	0	0%	8	100%
SABOR	0	0%	6	75%	2	25%	0	0%	8	100%
TEXTURA	2	25%	5	63%	1	13%	0	0%	8	100%

Tabla 6 Resultado de entrada con eucalipto



Ilustración 17 Resultado de pregunta específica entrada con eucalipto

#### Interpretación de los resultados:

En los resultados este plato obtuvo resultados muy buenos en todos los aspectos; era la primera vez que los asistentes probaban una especialidad que dentro de sus ingredientes tenga eucalipto. Pero todos los puntos de la evaluación sensorial se obtuvieron resultados de muy bueno como mayoría.

Y la mitad de los asistentes a la prueba sensorial optaron por añadir este plato dentro de sus preparaciones culinarias.



**Platos fuertes:**

**Plato: Rollo de res y tocino**

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	4	50%	4	50%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	3	38%	5	63%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	5	63%	3	38%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	6	75%	2	25%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 7 Resultado de plato fuerte con cedrón



Ilustración 18 Resultado de pregunta específica plato fuerte con cedrón

**Interpretación de los resultados:**

Hay resultados que están entre excelentes y muy buenos porque es primera vez que se mezcla una carne de res con tocino con el dulzor de una planta medicinal como lo es el cedrón y a todos les parece muy agradable esta nueva combinación de sabores.

Todos los asistentes pensaron en incluir este plato dentro de sus actividades culinarias diarias; para darle un toque nuevo a sus menús.

### Plato: Goulash de res

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	3	38%	5	63%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	2	25%	4	50%	2	25%	0	0%	8	100%
SABOR	5	63%	3	38%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	3	38%	5	63%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 8 Resultado de plato fuerte con hierbabuena



Ilustración 19 Resultado de pregunta específica de plato fuerte con hierbabuena

### Interpretación de los resultados:

En este plato se creyó que se podía utilizar mucho la cocina molecular para crear un producto novedoso y poder cambiarlo de color para mejorar el plato; su sabor en fue excelente y su textura se podía cambiar. El aroma fue muy bueno ya que la combinación de la carne con lo refrescante de la hierba buena fue de gran acogida.

Y la mayoría de los asistentes incluirían este plato dentro de sus preparaciones culinarias.

### Plato: Pollo a la plancha con salsa de romero

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	0	0%	5	63%	3	38%	0	0%	8	100%
COLOR	0	0%	5	63%	3	38%	0	0%	8	100%
SABOR	0	0%	6	75%	2	25%	0	0%	8	100%
TEXTURA	0	0%	5	63%	3	38%	0	0%	8	100%

Tabla 9 Resultado de plato fuerte con romero



Ilustración 20 Resultado de pregunta específica de plato fuerte con romero

#### Interpretación de los resultados:

Las pruebas de este plato dio como resultado en todos los parámetros que es muy bueno; también se dio la opción de aplicarlo dentro la cocina molecular para poderlo hacer novedoso e ingrese como un “boom” dentro del nuevo menú donde este puede ser tomado en cuenta. Con todas estas sugerencias este plato sí se incluiría dentro de las preparaciones culinarias de las asistentes.

### Plato: Lomo de cerdo en salsa de eucalipto

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	6	75%	2	25%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 10 Resultado de plato fuerte con eucalipto



Ilustración 21 Resultado pregunta específica de plato fuerte con eucalipto

#### Interpretación de los resultados:

Este fue uno de los platillos que más expectativa generó dentro de los asistentes; todos quedaron satisfechos siendo reflejado en los resultados.

Este plato fuerte obtuvo una excelente aceptación dentro de todos sus parámetros y si se lo incluiría dentro de las prácticas culinarias diarias de los asistentes siendo recomendado entre colegas.

## Postres

### Plato: Profiteroles de cedrón

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 11 Resultado de postre con cedrón



Ilustración 22 Resultado pregunta específica de postre con cedrón

### Interpretación de los resultados:

Este plato al ser un postre y sumado con el ácido natural de la planta del cedrón quedo excelente para los participantes de esta prueba sensorial. Obteniendo un puntaje de 100% en todos los parámetros que presentaba la evaluación y por ende todos los participantes incluirán este plato dentro de sus preparaciones culinarias.

### Plato: Pie de hierba buena

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 12 Resultado de postre con hierbabuena



Ilustración 23 Resultado de pregunta específica postre con hierbabuena

### Interpretación de los resultados:

El pie de hierba buena fue otro éxito completo en los postres obtuvo un 100% todos los parámetros de la evaluación sensorial y también fue tomado en cuenta para añadirlo a las preparaciones culinarias de los chefs asistentes.

### Plato: Flan de romero y caramelo

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	5	63%	3	38%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	4	50%	4	50%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 13 Resultado de postre con romero



Ilustración 24 Resultado de pregunta específica de postre con romero

### Interpretación de los resultados:

Los resultados para el flan de romero con caramelo estuvieron entre excelentes y muy buenos, viendo que se tiene que mejorar básicamente en el color ya que se puede potencializar el color para que sea llamativo para los comensales; pero mejorando los parámetros si es un postre que se lo incluiría dentro de las prácticas culinarias diarias.

### Plato: Merengue con salsa de eucalipto

	EXCELENTE		MUY BUENO		BUENO		MALO		TOTAL	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
AROMA	5	63%	3	38%	0	0%	0	0%	8	100%
COLOR	7	88%	1	13%	0	0%	0	0%	8	100%
SABOR	8	100%	0	0%	0	0%	0	0%	8	100%
TEXTURA	6	75%	2	25%	0	0%	0	0%	8	100%

Tabla 14 Resultado de postre con eucalipto



Ilustración 25 Resultado de pregunta específica de postre con eucalipto

#### Interpretación de los resultados:

Este postre tuvo un sabor excelente que alcanzó el 100%; pero hay que realizar algunas modificaciones dentro de lo que es el aroma para que sea más fuerte y se aprecie de mejor manera la salsa, pero en resumen los resultados fueron muy buenos.

Y también será tomado en cuenta para añadirlo dentro de nuevos platos por los chefs.



## CAPITULO IV

### 4.1. Análisis de impactos

#### Introducción

Es necesario realizar el análisis de los impactos que tiene la investigación porque indica los resultados, ya sean estos positivos o negativos, que puede tener dentro del medio.

También reflejará los alcances que tiene el nuevo proyecto gastronómico dentro del campo educativo, social, cultural y económico.

Los niveles de impacto son los siguientes:

- 3 Impacto alto negativo
- 2 Impacto medio negativo
- 1 Impacto bajo negativo
- 0 No hay impacto
- +1 Impacto bajo positivo
- +2 Impacto medio positivo
- +3 Impacto alto positivo

Tabla 15 Niveles de impacto

Y tenemos la siguiente ecuación para obtener el promedio del área que se está analizando.

$$\text{nivel de impacto} = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

## 4.2. Desarrollo de las matrices:

### 4.2.1. Impacto educativo:

INDICADORES	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Nivel de creatividad							X
Nivel de conocimiento		X					
Nivel de técnicas culinarias					X		
Nivel de investigación					X		
Nivel de aprendizaje						X	
Nivel de conocimiento de métodos de cocción					X		
<b>TOTAL</b>		-2			+3	+2	+3

Tabla 16 Impacto educativo

$$\text{Ecuación: } \textit{nivel de impacto} = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

$$\textit{nivel de impacto} = \frac{6}{6}$$

$$\textit{nivel de impacto} = 1$$

El nivel de creatividad hay un impacto alto positivo ya que con el uso de plantas medicinales dentro de la gastronomía se intenta utilizar productos nuevos dentro de los platillos que ya se han podido degustar antes y darles un sabor innovador.

El nivel de conocimiento tendrá un impacto medio negativo ya que muchas de las personas ya tiene un noción del uso de las plantas medicinales en estudio; es por ello que solo se implementará la aplicación gastronómica que es la innovador. El nivel de conocimiento de técnicas culinarias tiene un impacto bajo positivo ya que se reforzará la aplicación de las mismas; que son ya conocidas dentro de la gastronomía. El nivel de investigación tendrá un impacto bajo positivo; ya que de a poco se trata de ir impulsando a que las personas vayan tratando de conocer acerca de los recursos que se tiene dentro del entorno y puedan ser explotados

Por otro lado el lado el nivel de aprendizaje tendrá un impacto medio positivo: ya que después de las pruebas sensoriales realizadas; muchas de las personas se mostraron muy interesadas en querer conocer más acerca de las plantas y de los nuevos usos que se le puede dar dentro de la gastronomía y conocer estas nuevas tendencias.

El nivel de conocimiento de técnicas culinarias tiene un impacto bajo positivo ya que en este nivel vamos a dar un nombre técnico a los quehaceres diarios que se realizan dentro de una cocina; ya que muchas veces se realiza cotidianamente sin conocer un nombre específico de la tarea que se hace.

#### 4.2.2. Impacto social:

INDICADORES	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Nivel de calidad de vida	X						
Nivel de utilización del tiempo libre							X
Nivel de preferencia de producto nacional						X	
Nivel de beneficios para la salud	X						
Nivel de conocimiento de plantas medicinales			X				
Nivel de uso gastronómico de plantas medicinales							X
<b>TOTAL</b>	-6		-2			+2	+6

Tabla 17 Impacto social

$$\text{Ecuación: } nivel\ de\ impacto = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

$$nivel\ de\ impacto = \frac{0}{6}$$

$$nivel\ de\ impacto = 0$$

El nivel de calidad de vida tiene un impacto alto negativo; ya que las personas utilizan estas plantas muy esporádicamente dentro de su medicina casera, es por ellos que no se verá muy afectado su estilo de vida.

El nivel de conciencia ambiental tendrá un impacto bajo positivo; ya que tres de estas plantas se las puede tener en la tranquilidad del hogar en un pequeño huerto ya que no necesitan de cuidados exhaustivos.

EL nivel de utilización de tiempo libre tendrá un impacto alto positivo porque con estas plantas medicinales dentro de la gastronomía, este dará mejores ideas dentro de las actividades culinarias y se podrá emplear más tiempo en seguir

innovando acerca de la utilización de las mismas y hacerlo conocido por los comensales.

EL nivel de preferencia de producto nacional tiene un impacto medio positivo; ya que de a poco se podrá utilizar el producto ecuatoriano dentro de nuestras preparaciones culinarias que puedan ser degustadas tanto por propios como extranjeros y se dé a conocer los múltiples usos que se les puede dar a las plantas; sabiendo que no son difíciles de conseguir.

Por otro lado el nivel de beneficios para la salud tiene un impacto alto negativo; porque muchas de las personas tienen un conocimiento del uso de las plantas medicinales como: el cedrón, la hierba buena, el romero o eucalipto es por ello que tan solo se verifica conocimientos y se lo esclarece en caso de confusión.

El nivel de uso gastronómico de plantas medicinales tendrá un impacto alto positivo; porque las personas van a poder darle un nuevo toque a sus comidas con productos q muchas veces dejan dañar por falta de uso donde pueden innovar y variar la comida que se brinda a los comensales en el día a día.

### 4.2.3. Impacto cultural:

INDICADORES	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Nivel de nuevos hábitos de alimentación		X					
Nivel de investigación de productos nuevos							X
Nivel de creatividad culinaria							X
Nivel de almacenamiento de plantas medicinales		X					
Nivel de cuidados para plantas medicinales					X		
Nivel de adquisición de plantas medicinales para uso gastronómico							X
<b>TOTAL</b>		-4			+1		+9

Tabla 18 Impacto cultural

$$\text{Ecuación: } \textit{nivel de impacto} = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

$$\textit{nivel de impacto} = \frac{6}{6}$$

$$\textit{nivel de impacto} = 1$$

El nivel de hábitos de alimentación tendrá un nivel de impacto medio bajo ya que se implementará de a poco las nuevas tendencias gastronómicas en su rutina diaria.

El nivel de investigación de productos nuevos tendrá un impacto alto positivo porque si se conoce que plantas medicinales sirven para cocinar se podrán hacer nuevas investigaciones acerca de otras plantas y flores para poderlas incluir dentro de las comidas diarias de restaurantes.

En cuanto al nivel de creatividad culinaria tendrá por supuesto un impacto alto positivo porque se pueden crear nuevas recetas o implementar estas plantas

medicinales dentro de un sinnúmero de platillos que sean para deleite y conocimientos de los comensales; para que queden satisfechos.

EL nivel de almacenamiento de plantas medicinales tendrá un impacto medio negativo porque muchas de las personas dentro de sus encuestas y pruebas sensoriales acotaron que saben de cuidados básicos para las plantas medicinales y como no se compra de manera excesiva entonces no es necesario guardarlas. Pero ahora si añadimos que podemos darle un nuevo uso se deberá tomar en cuenta ciertos aspectos para darle un almacenamiento adecuado según sea el fin del mismo (ya sean frescas o secas).

El nivel de cuidado de plantas medicinales tendrá un impacto bajo positivo porque las personas no tienen un gran uso de las mismas por lo cual no se ha enfocado en el cuidado de las mismas.

Aunque si ya se lo empieza a hacer de uso diario se deberá implementar nuevos hábitos de cuidado para las plantas para que duren más y aprovecharlas de mejor manera.

El nivel de adquisición de plantas medicinales para uso gastronómico tendrá un impacto positivo alto; porque se está tratando de dar un nuevo enfoque a las compras que se las realiza para la producción diaria de los restaurantes.

#### 4.2.4. Impacto económico:

INDICADORES	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Nivel del rendimiento del producto						X	
Nivel de accesibilidad del producto							X
Nivel de costo de plantas medicinales						X	
Nivel de utilidad de las plantas medicinales en la gastronomía					X		
Nivel de versatilidad de plantas medicinales							X
Nivel de cultivo de plantas medicinales	X						
<b>TOTAL</b>	-3				+1	+4	+6

Tabla 19 Impacto económico

$$\text{Ecuación: } nivel\ de\ impacto = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

$$nivel\ de\ impacto = \frac{8}{6}$$

$$nivel\ de\ impacto = 1$$

El nivel de rendimiento del producto tendrá un impacto medio positivo ya que vamos a dar un realce al uso que se tiene normalmente con estas plantas medicinales.

El nivel de accesibilidad del producto tendrá un impacto alto positivo ya que todas las plantas que se encuentran dentro de esta investigación se las puede adquirir de una manera fácil en cualquier lugar de la ciudad ya sea en supermercados, mercados, tiendas, etc.

El nivel de costo de plantas medicinales tendrá un impacto medio positivo porque son plantas fáciles de conseguir por lo cual no tiene un precio elevado; si no por el contrario es un valor muy accesible para el 90% de la población; obteniendo



platos con sabores innovadores sin tener que realizar una inversión significativa.

El nivel de utilidad de las plantas medicinales dentro de la gastronomía tendrá un nivel bajo positivo porque se le dará un nuevo uso a plantas que ya se las ocupa dentro de otras actividades; y en el campo económico no afectará de una manera significativa.

El nivel de versatilidad de plantas medicinales tendría un impacto alto positivo; ya que muchas de las personas se pueden mostrar escépticas acerca de las nuevas tendencias culinarias incluyendo plantas medicinales dentro de sus ingredientes; para dar un nuevo realce a sus platos.

El nivel de cultivo de plantas medicinales dentro de aspecto económico tendrá un impacto alto negativo ya que mantener este tipo de plantas dentro de un jardín propio no requiere de muchos gastos o cuidados difíciles en caso de plaga se utiliza bactericidas comunes y fáciles de encontrar por lo cual no afectará de manera grande al bolsillo de quien desee plantarlas dentro de su propio hogar.

#### 4.2.5. Impacto General

INDICADORES GENERALES	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Educativo		-2			3	2	3
Social	-6	-2				2	6
Cultural		-4			1		9
Económico	-3				1	4	6
<b>TOTAL</b>	-9	-8	0	0	5	8	24

Tabla 20 Impacto general

$$\text{Ecuación: } \textit{nivel de impacto} = \frac{\Sigma}{\text{número de indicadores}}$$

$$\textit{nivel de impacto} = \frac{20}{6}$$

$$\textit{nivel de impacto} = 3,33 = 3$$

Después de haber realizado un análisis completo a cada uno de los totales que se obtuvo de los diferentes indicadores generales como es el educativo, social, cultural y económico; se puede dar a conocer que se obtendrá un impacto alto positivo por ende la investigación realizada acerca de las plantas medicinales y su aplicación gastronómica; va a tener muchos aspectos positivos dentro de su difusión y utilización dentro de las prácticas culinarias diarias.

## **Conclusiones**

- Las plantas medicinales pueden ser aprovechadas en el campo gastronómico por sus diversos sabores y propiedades; adaptándose ya sea a un postre una entrada o un plato fuerte y que siga siendo del deleite del comensal; explotando productos propios de la zona andina, las cuales son fáciles para su adquisición y con sus propiedades curativas.

- Plantas medicinales como el romero se ha utilizado dentro del mundo gastronómico como aromatizante; pero la investigación que se presentó anteriormente enseña que se las puede explotar de mejor manera ya sea cedrón, romero, hierbabuena y eucalipto. Según las encuestas que se realizó se observó que las personas están dispuestas a adquirir las plantas e irlas incorporando en nuevas recetas y dentro de los propios establecimientos para darle un nuevo toque a los platillos.

- Se realizó una propuesta gastronómica con plantas medicinales como: cedrón, hierbabuena, romero y eucalipto para dar a conocer que es posible obtener sabores diferentes de platos ya conocidos dentro de restaurantes; y darle un toque innovador y que se sumen los adeptos a estas nuevas tendencias.

- Se planteó una evaluación sensorial de los nuevos productos que se ofrecen en la propuesta gastronómica donde lleva como ingrediente las plantas medicinales estudiadas y se observó que a pesar del escepticismo acerca de la utilización de estas plantas como ingrediente se obtuvo una buena acogida por parte de los participantes; incentivando el uso de las plantas medicinales dentro del ámbito gastronómico.

- En conclusión general luego de revisar aspectos positivos y negativos dentro de toda la investigación (ya sea encuestas, propuesta gastronómica, evaluaciones sensoriales).

Se realza en mayor parte la creatividad que se obtuvo para dar a conocer las plantas medicinales como ingredientes dentro de preparaciones culinarias u sobre todo darle un plus importante a los productos ecuatorianos.

Es importante también mencionar que se le dio uso a plantas de fácil adquisición es por ello que la inversión de estos nuevos ingredientes no será muy significativo dentro del campo económico.

- Por el ámbito negativo es importante enfatizar en el uso más no en el abuso de las plantas; ya que en el caso del eucalipto el exceso del consumo de sus aceites naturales puede ser dañino para la salud.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda implementar poco a poco este tipo de plantas en los módulos de estudios; para incentivar la investigación y la creatividad.

- Se recomienda la investigación de otros tipos de plantas y flores para que se las pueda incorporar de a poco en las enseñanzas de los establecimientos educativos gastronómicos.

- Se recomienda realizar una actualización de las plantas existentes en nuestro país ya que no hay documentos muy actualizados acerca de la flora ecuatoriana. Y esto permitirá de a poco estudiar cuál de estas plantas son factibles para introducirlas dentro de la gastronomía.

- Se recomienda también enfocar el uso de producto autóctonos dentro de la gastronomía local; investigando los que son poco explotados y que muchas veces como estas plantas son fáciles de conseguir.

- se puede sugerir a las personas tener su propio huerto ya que muchas de las plantas que se pueden implementar no son difíciles de cuidar de esa manera se podrá tener certeza de la calidad de materia prima.

## Bibliografía

- Propiedades medicinales del cedrón. En: <http://www.plantasparacurar.com/propiedades-medicinales-del-cedron/> recuperado el 18 de marzo del 2014. (Olguín, Sebastián, 1971, pag1)
- Eucalipto: Propiedades y Beneficios: En: <http://misremedios.com/sustancias/eucalipto/> recuperado el 17 de marzo del 2014. (Játiva, Sol, 1982, pág.1)
- <http://vidaverde.about.com/od/Herbolaria/a/Usos-Tradicionales-De-La-Menta-Y-Hierbabuena.htm> recuperado el 15 de marzo del 214. (Guerrero, Luz, 1968, pág. 2)
- Las Buenas Propiedades del Romero. En: <http://ecocosas.com/salud-natural/romero/> recuperado el 17 de marzo del 2014. (Mannise, Raúl, 1974, pág.1)
- Usos tradicionales de la menta y hierbabuena En:
- PetroEcuador/Petroproducción, *Plantas que sanan*, Editorial Ecuador, 2007.
- *Plantas medicinales, bayas, verduras silvestres*, Editorial Blume, España, 2008.
- Fernández y Nieto, *Plantas medicinales*, Ediciones Universidad de Navarra S.A,1982.
- Kozel Carlos, *Salud y curación por yerbas*, Ediciones selección, Bogota – Colombia, 1970.
- Acosta Misal, *vademécum de plantas medicinales del Ecuador*, Ediciones Abya-yala, Quito – Ecuador, 1992.
- *Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales*, Editorial Blume, España, 1981.
- El comercio 04, octubre, 2009, *el cedrón aromatiza y limpia*.
- Unicafam.bligoo.com.co/media (recuperdo el 20 de marzo del 2015).