

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



Tema: Estudio etnogastronómico de hierbas y especias utilizadas en la gastronomía por los habitantes de la comunidad Quinchuqui, perteneciente a la parroquia Miguel Egas Cabezas cantón Otavalo, Provincia de Imbabura.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciatura en Docencia en Gastronomía

AUTOR (A):

Morales Taya Byron Alexander

TUTOR (A):

MSc. Guevara Aroca Francisco Xavier

Ibarra, 2019

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En el suscrito luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como director del Trabajo de Grado titulado: “ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS EN LA GASTRONOMÍA POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD QUINCHUQUI, PERTENECIENTE A LA PARROQUIA MIGUEL EGAS CABEZAS CANTÓN OTAVALO, PROVINCIA DE IMBABURA.” De autoría exclusiva del señor Byron Alexander Morales Taya, previo a la obtención de Título de Licenciado en Gastronomía. Al ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne todos los requisitos necesarios y méritos suficientes para ser legalmente sustentado públicamente ante el Tribunal que sea designado oportunamente. Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

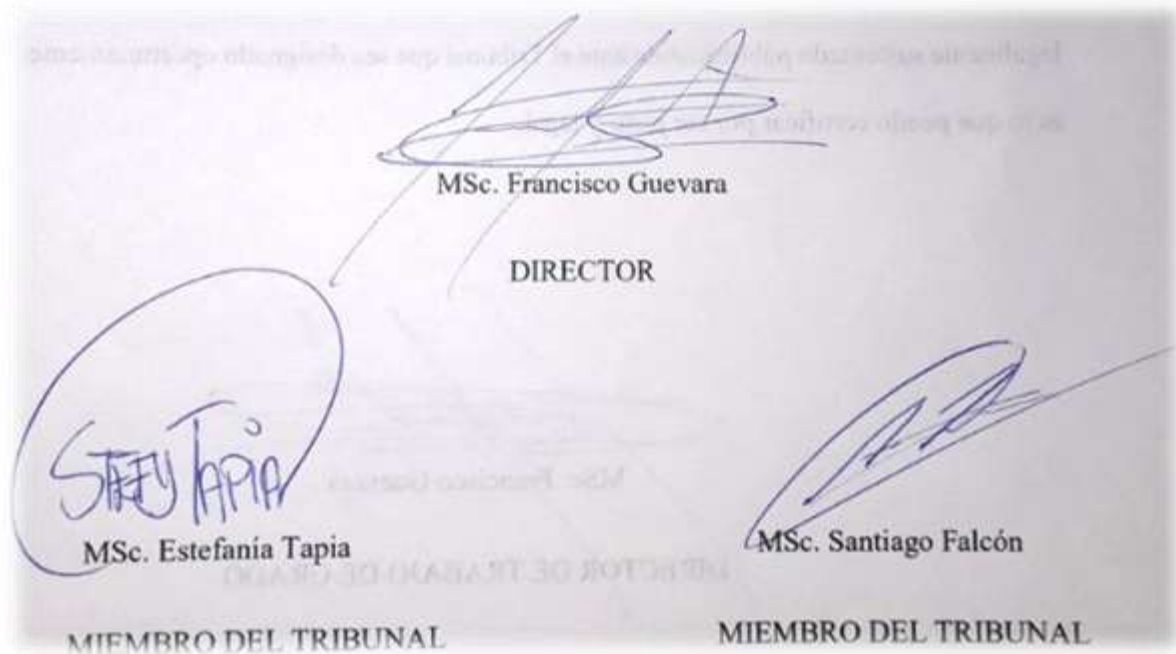


MSc. Francisco Guevara
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

ACEPTACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal aprueban el informe de investigación sobre el tema: “ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS EN LA GASTRONOMÍA POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD QUINCHUQUI, PERTENECIENTE A LA PARROQUIA MIGUEL EGAS CABEZAS CANTÓN OTAVALO, PROVINCIA DE IMBABURA.” del egresado Morales Taya Byron Alexander, previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía.

Ibarra, 19 de julio 2019



MSc. Francisco Guevara
DIRECTOR

MSc. Estefanía Tapia
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MSc. Santiago Falcón
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Byron Alexander Morales Taya, declaro bajo juramento que el presente trabajo de investigación es de mí autoría, que no ha sido previamente presentado ante ningún tribunal de grado, ni calificación profesional; y que se ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Byron Morales', with several large, overlapping loops and flourishes above the name.

Byron Alexander Morales Taya

100387355-9



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100387355-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Morales Taya Byron Alexander		
DIRECCIÓN:	Cotacachi		
EMAIL:	byron11m@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0981101152

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Estudio etnogastronómico de hierbas y especias utilizadas en la gastronomía por los habitantes de la comunidad Quinchuquí, perteneciente a la parroquia Miguel Egas Cabezas cantón Otavalo, provincia de Imbabura.
AUTOR (ES):	Morales Taya Byron Alexander
FECHA: DD/MM/AAAA	24 de septiembre del 2019
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Gastronomía
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Francisco Xavier Aroca Guevara

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el

contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de enero de 2019

EL AUTOR:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Byron Morales', with several large, overlapping loops and flourishes.

Morales Taya Byron Alexander

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico con todo mi amor y cariño a mis padres por ser mi fuente de motivación quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante, siempre sea perseverante y cumpla con mis ideales. Por su sacrificio y esfuerzo para poder superarme cada día más.

A mis hermanas y amigos, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías tristezas y a todas aquellas personas que durante este tiempo de estudio estuvieron a mi lado apoyándome y logrando que este sueño se haga realidad.

Con cariño

Byron

RESUMEN

La presente investigación se realizó en base a una recolección de datos de las hierbas y especias utilizadas con fines gastronómicos por los habitantes de la comunidad de Quinchuqui perteneciente a la ciudad de Otavalo provincia de Imbabura, se determinó este lugar en la aplicación de la entrevista por el conocimiento que tienen con el uso de hierbas y especias en preparaciones culinarias con la finalidad de que mediante una recopilación de datos como la importancia de las hierbas y especias en el área gastronómica. Para ello se desarrolló una investigación cuantitativa a través de una guía en la cual se detalla características botánicas origen, uso culinario y medicinal de hierbas y especias que los habitantes de la comunidad puedan hacer uso de estos conocimientos mejorando así en el ámbito gastronómico del lugar.

ABSTRACT

The present investigation was made based on a data collection of the herbs and spices used for gastronomic purposes by the inhabitants of the community of Quinchuqui belonging to the city of Otavalo province of Imbabura, this place was determined in the application of the interview by the knowledge they have with the use of herbs and spices in culinary preparations in order that through a collection of data such as the importance of herbs and spices in the gastronomic area. To this end, a quantitative research was developed through a guide in which the botanical characteristics origin, culinary and medicinal use of herbs and spices are detailed so that the inhabitants of the community can make use of this knowledge, thus improving in the gastronomic field of the place.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO I.....	17
1. EL PROBLEMA.....	17
1.1. TEMA	17
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.3. OBJETIVOS	17
1.3. GENERAL.....	17
1.3. ESPECIFICOS.....	17
1.4. PREGUNTAS DIRECTRICES	18
1.5. JUSTIFICACIÓN	18
CAPITULO II.....	19
2.MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Etnogastronomía	19
2.2. Historia de hierbas y especias	20
2.2.1.Ruta de las especias	21
2.2.2 Diferencia entre hierba y especias	22
2.2.3.Clasificación de las especias.....	23
2.2.4.Especias utilizadas como conservante de los alimentos	25
2.2.5.Importancia de las hierbas y especias en la cocina	25
2.2.6.Usos de las hierbas y especias	26
2.2.7.Especias y hierbas con una relevancia en otros países	26
2.2.8.Oportunidades de Colombia en el mercado Internacional.....	27
2.3 Marco jurídico	29
CAPÍTULO III	31
3. METODOLOGÍA.....	31
3.1 Diseño	31
3.1.1. Temporalidad	31
3.1.2. Enfoque de la investigación.....	31
3.2. Tipo de datos.....	31
3.2.1. Población y muestra.....	31

3.2.2. Muestreo	31
3.3. Métodos.....	33
3.3.2. Recolección de información etnobotánica	34
3.3.3. Determinación de la importancia de las hierbas y especias	34
3.3. Estrategias técnicas e instrumentos.....	35
3.4.1. Mapa de ubicación de la comunidad de Quinchuqui	36
CAPÍTULO IV	38
4. RESULTADOS	38
4.1.1 Inventario etnogastronómico de hierbas y especias	38
4.1.1.1. Abundancia:	39
4.2.1. ANÁLISIS DE DATOS.....	39
4.2.1.1. Importancia de las hierbas/ especias	42
4.1.1.2. Identificación por familias	44
4.1.1.3. Hierba / especia.....	46
4.1.1.4. Parte utilizada en preparaciones culinarias	46
4.1.1.5. Uso culinario.....	47
4.1.1.6. Técnica culinaria.....	47
4.1.1.7. Tipo de preparación	48
4.1.1.8. Uso medicinal	50
4.2. Guía de las hierbas y especias que se utilizan en la gastronomía	50
CAPÍTULO V.....	51
5.1. CONCLUSIONES	51
5.2. RECOMENDACIONES.....	52
5.3. Guía	53
1.Cebolla de rama.....	59
2.Hinojo	62
3.Anís estrellado	64
4.Apio	66
5.Cilantro	68
6.Perejil.....	70
8.Paico	76
9.Albahaca	79

10.Menta.....	81
11.Orégano	83
12.Romero	85
13.Tomillo	87
14.Hierba buena.....	90
15.Toronjil	92
16.Laurel.....	95
17.Canela	97
18.Ajo	100
19.Clavo de olor	103
20.Pimienta dulce	105
21.Hierba luisa.....	108
22.Hoja de naranja.....	111
23.Ortiga.....	114
24.Cedrón	117
BIBLIOGRAFÍA	118
ANEXOS	123

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Diferencia entre hierba y especia.....	15
Tabla N° 2 Número de personas que habitan, Comunidades y barrios de la parroquia Dr. Miguel Egas.....	25
Tabla 3: IVIER de las hierbas y especias.....	37
Tabla 4: Número de familia de las hierbas y especias	38
Tabla 5: Aplicación de las hierbas y especias en preparaciones culinarias	42
Grafico 1: Producción nacional de las hierbas y especias que se comercializan en otros lugares de Colombia.....	21

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 2: Representación del mapa de fase de campo.....	30
Gráfico 3: Identificación de las hierbas y especias.....	32
Gráfico 4. Rango de género de las personas a quienes se realizó la encuesta.....	33
Gráfico .5 Rango de edad de las personas entrevistadas	33
Gráfico 6: Uso gastronómico y medicinal.....	34
Gráfico 7: Suma de IVIER para las mejores hierbas y especias.....	36
Gráfico 8: Familias de las plantas.....	38
Gráfico 9: Clasificación de forma de uso.....	39
Gráfico 10: porcentaje de las partes utilizadas en preparaciones culinarias.....	40
Gráfico 11: uso culinario de las hierbas y especias.....	40
Gráfico 12: Porcentaje de similitud.....	41
Gráfico 13: Tipo de preparación.....	42
Gráfico 14: Uso medicinal de hierbas/ especias.....	43

INTRODUCCIÓN

La población la comunidad de Quinchuquí del cantón Otavalo se encuentra ubicada al norte de Otavalo con las siguientes coordenadas geográficas: W: 78°14'03.238" N: 00°15'05.648" Altitud: 2688 m.s.n.m y con los siguientes límites: al norte con la quebrada de Ilumán, - comunidad de Ilumán y la hacienda Quinchuquí, al sur con la Quebrada Santillán Huayco – comunidad de Agato, al este con el cerro Imbabura, y al oeste con la comunidad de Peguche y la hacienda de Quinchuquí.

La mayoría de las hierbas y especias empleadas en preparaciones culinarias son procedentes del continente asiático, en aquella época era utilizada como una moneda de cambio ya que eran consideradas como tesoros de la antigüedad. Además, son utilizadas en la cocina ya que poseen una serie de beneficios para la salud de las personas y aún más si son empleados en la comida; es así que es un campo de investigación, cada día aparecen nuevos chefs que van creando e innovando platos, tradicionalmente se habla de la evolución del arte culinario en término de progreso; las transformaciones son atribuidas a la llegada de nuevos productos, a la aparición de nuevos instrumentos y la creación de nuevas recetas por parte de cocineros geniales (Flandrin, 2006). La cultura gastronómica se basa en conocimientos culinarios, Peñafiel (2011) menciona que el conocimiento del arte culinario forma parte de las redes sociales, económicas y es un elemento de las zonas populares de un país. En muchas ocasiones esta producción culinaria abarca platos que sirven para el consumo cotidiano del hogar, o tienen una finalidad ritual símbolos que constituyen la identidad. Oliveira (2007) menciona que no es solamente el acto de probar los platos que atrae a los visitantes motivados culturalmente sino el hecho de poder conocer ritos y hábitos asociados a la cocina de un pueblo. El concepto etnogastronomía se asume como una categorización, que brinda al

estudio de la gastronomía típica, una dimensión científica para conocer todo lo que implica y se relaciona con los alimentos y las bebidas de una comunidad, así como la manera de aproximarse a lo que representa en este pueblo la forma en que han preparado el condumio y han acumulado sus aprendizajes a través del tiempo (Gómez Rojas & Lunar, 2018). De esta manera, se puede resaltar que la etnogastronomía es un estudio de las plantas y especies con relación a la cultura gastronómica de un país o comunidad, es decir, que el uso de las hierbas y especias en la gastronomía pueden transformar un plato común a un plato de alta cocina mejorando el sabor de los alimentos a su vez facilitan la conservación de los mismos (Patronales & Isidro, 2015). Es importante conocer la manera correcta de utilizar las hierbas y especias en preparaciones idóneas, ya que su mal uso también puede estropear una buena preparación. La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y hierbas que existen en el país además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de nuevos productos y técnicas que aplican de cocineros para la satisfacción de los comensales (Ministerio de Turismo, 2012).

El presente tema de investigación tiene como antecedentes previos algunos trabajos que tienen relación con el aspecto gastronómico en uso y aplicación de hierbas y especias de la comunidad de Quinchuqui, entre ellos se destacan los siguientes. El trabajo de tesis Almeida (2011) usos y propiedades de las especias y condimentos, se realizó el estudio del uso de las especias; el cual describe algunas utilidades sin hacer mención al aprovechamiento de hierbas. Los autores (Zambrano-Intriago, Buenaño-Allauca, Mancera-Rodríguez, & Jiménez-Romero, 2015) abordan un estudio dirigido a establecer el estado actual del

conocimiento local sobre el uso de plantas medicinales en las comunidades campesinas del área rural de la parroquia San Carlos, Quevedo, Provincia de los Ríos, Ecuador. Bajo este contexto el objetivo de esta investigación es determinar el uso gastronómico de hierbas y especias en la comunidad de Quinchuqui, con el fin de rescatar el conocimiento del saber tradicional en la preparación de platos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA

Estudio etnogastronómico de hierbas y especias utilizadas por los habitantes de la comunidad Quinchuqui, cantón Otavalo, Provincia de Imbabura.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El uso de las hierbas y especias en la gastronomía se ha dado poca importancia debido a que hoy en día existen condimentos y aditamentos que hacen que los alimentos pierdan su sabor propio. Es así que se realizó un estudio a los habitantes de la comunidad de Quinchuqui para determinar el uso que se les dan a las hierbas y especias la forma que la emplean al momento de preparar sus alimentos evitando el uso de sazónadores y concentrados ya que muchas de ellas se las obtienen de un proceso de elaboración en donde pierden sus valores y propiedades naturales.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. GENERAL

Determinar el uso gastronómico de hierbas y especias en la comunidad de Quinchuqui, con el fin de rescatar el conocimiento del saber tradicional en la preparación de platos.

1.3.2. ESPECIFICOS

1. Diseñar un inventario de hierbas y especias de uso culinario en la comunidad rural.
2. Determinar el valor de importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural.
3. Elaborar una guía sobre el uso actual de hierbas y especias en la gastronomía local.

1.4. PREGUNTAS DIRECTRICES

1. ¿Qué tipo de hierbas y especias utiliza en su gastronomía la comunidad de Quinchuqui?
2. ¿Cuál es el valor de importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad local?
3. ¿Para qué es necesario un documento que recopile datos etnogastronómico de la comunidad rural?

1.5. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación buscó determinar el uso de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad de Quinchuqui del cantón Otavalo debido a que las personas de ese lugar la emplean en preparaciones culinarias, pero también hay el desconocimiento de uso de las hierbas y especias por parte de los habitantes. Por ello se busca realizar un rescate de las hierbas y especias que utilizan para resaltar el sabor de las preparaciones, así como los usos medicinales. Con ésta investigación se pretende también innovar la gastronomía en función de estas tradiciones culinarias de hierbas y especias a una cocina moderna fusionando diferentes métodos y técnicas ancestrales con la cocina de vanguardia el cual hoy en día, ha creado nuevas tendencias las mismas que ha influenciado en la manera diferente de preparar los alimentos; así éste es apreciado por mucha gente que lo que buscan es consumir productos más saludables y en lo posible orgánicos.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Etnogastronomía

La cocina como actividad que implica el uso de conocimientos y técnicas aplicadas en ella y la gastronomía como construcción cultural compleja, se han convertido en los últimos años en objeto de estudio. No solo en la elaboración de platos, sino en todo el acercamiento cultural entre mundos ajenos que esto genera, tanto en lo referido a sus componentes: autores, ingredientes, técnicas, temporalidad, platos, así como toda aquella naturaleza que se le relaciona (Patronales & Isidro, 2015). La gastronomía es parte de nuestra identidad y realza nuestros valores ya que forma un vínculo entre el visitante y locales. En este sentido, la etnogastronomía resalta como muestra de una amplia diversidad que caracteriza los rincones de muchos países la cual está llena de tradiciones, costumbres, así como de una gama de conocimientos ancestrales.

Según (Gómez Rojas & Lunar, 2018) el concepto etnogastronomía se asume como una categorización, que brinda al estudio de la gastronomía típica, una dimensión científica para conocer todo lo que implica y se relaciona con los alimentos y las bebidas de un pueblo, así como la manera de aproximarse a lo que representa en este pueblo la forma en que han preparado el condumio y han acumulado sus aprendizajes a través del tiempo. Esto por lo tanto ha implicado estudios que permiten conocer y reconocer los significantes más representativos de la manera en que nuestras comunidades han asumido en su devenir, su relación con la alimentación.

La Cultura Gastronómica: “Conocimiento del arte culinario que forma parte de las redes sociales, económicas y culturales de las zonas populares de un país. En muchas ocasiones esta producción culinaria abarca platos que sirven para el consumo cotidiano del

hogar, o tienen un una finalidad ritual que las hace quedar inmersas en la red de símbolos que constituyen la identidad, transmisible de generación en generación (Peñañiel, 2011).

2.2. Historia de hierbas y especias

Probablemente no fue hasta el descubrimiento del fuego y el desarrollo de los utensilios de cocina que las hierbas y las especias se utilizan habitualmente para el sabor de los alimentos, pero sabemos que su uso se remonta más allá de los registros escritos más tempranos (Reed, 2016).

El origen de las especias y condimentos datan de la misma antigüedad como la existencia del ser humano, las especias y condimentos eran la base del comercio entre civilizaciones chinas y árabes, posteriormente entre árabes y europeos, seguido por europeos y americanos (Ruíz, 2017) también fueron de uso medicinal, condimento y objeto de uso en ritos religiosos y mágicos (Almeida, 2011, p. 22). Por ejemplo, los antiguos egipcios adoraban el ajo, y fueron encontrados en la tumba del rey Tutankamón. Otros egipcios tenían dientes de ajo de madera en sus tumbas para mantener las comidas futuras de la otra vida sabrosa, sana y duradera. 8 hojas de menta secas se han encontrado en las pirámides egipcias que datan alrededor del año 1000 BC. Los egipcios se alimentaban con grandes cantidades de rábanos, cebollas y ajo a sus esclavos, aparentemente para mantenerlos sanos (Tapsell Linda, Hemphill Ian, Lynne Cobiac, Sullivan, & Fenech, 2006, p. 8).

Según Almeida (2011); Ruiz (2017) las especias fueron usadas como aromatizantes, perfumes, conservadores, realzan el color y el sabor de los alimentos, y podían inhibir las toxinas que los alimentos producían al entrar en un estado de descomposición.

2.2.1. Ruta de las especias

La valoración de las especias en Europa se remonta al menos a los tiempos del Imperio Romano. La estimación de las especias, entonces llamadas aromáticas, llegaba hasta el punto de valorarlas más que el oro en gran parte también se utilizó como moneda para el comercio de productos (Méndez de Luarca, 2002).

Las especias que sobresalían en ese tiempo eran el clavo de olor, la canela, la nuez moscada, y la pimienta, los cuales preservaban los alimentos y les daba un gran sabor con los que incluso podían hacerse mágicas pociones medicinales. Una de las especias más exóticas fue el clavo de olor procedente de la isla de Java, se utilizaba con fines medicinales para posteriormente usarse en la cocina, con la finalidad de preservar carnes y pescados (Moreno, 2016).

Los griegos y los romanos estudiaron en profundidad las características de las especias y descubrieron sus propiedades terapéuticas, conservantes o excitantes. Entre los legados más importantes de estas civilizaciones encontramos *El Dioscórides*, un catálogo de herboristería y farmacopea, escrito hacia el siglo I por el botánico griego Pedanio Dioscórides, que recoge ya datos precisos sobre el uso y efectos de algunas de estas hierbas (Fallis, 2013).

2.2.2. Diferencia entre hierba y especias

Tabla N° 1: Diferencia entre hierba y especia

La hoja de una planta usada en la cocina se denomina como una hierba culinaria, y cualquier otra parte de la planta, a menudo se seca, como una especia.	
HIERBA	ESPECIA
Las hierbas aromáticas son las hojas de un vegetal. Es el caso del orégano, la albahaca, la salvia, etc. Aunque también realzan el sabor de los alimentos, su función principal es aromatizarlos. Suelen proceder de zonas de clima templado.	Las especias provienen de las partes duras de la planta. En su mayoría, son semillas (mostaza, anís, pimienta, etc.) pero también pueden ser cortezas como el caso de la canela o raíces, por ejemplo, el jengibre. Si bien aromatizan las preparaciones a las que son agregadas, su efecto más pronunciado se aprecia en el sabor y no en la fragancia.

Según Tapsell (2006) Un ejemplo familiar es el cilantro, con las hojas que se hace referencia como una hierba, y las semillas secas como una especia.

También la Comisión Legislativa de Alimentos Alemana dice de las especias que son partes de ciertas plantas (raíces, rizomas, bulbos cortezas, hojas, tallos, flores, frutos y semillas) en estado natural, desecadas o elaboradas mecánicamente. Las especias pueden ser los brotes (clavos), corteza (canela), raíces (jengibre), bayas (en grano), semillas aromáticas (comino), e incluso el estigma de una flor (azafrán) éste la especia más cara debido a que su producción es delicada. Muchas de las semillas aromáticas conocidas como las especias se reúnen a partir de plantas cuando han terminado la floración. (Ruíz, 2017; Tapsell Linda et al., 2006). Se cultivan principalmente en países tropicales, y aún son más utilizadas en Oriente que en Occidente.

2.2.3. Clasificación de las especias

Por la Corteza

Canela:

El árbol va soltando su corteza, que es la que se recoge y se comercializa molida o en astillas. Los iraníes la consumen en sopas, en Colombia comúnmente se utiliza en postres, pero también sirve para platos de sal y para preparar una variedad de salsa curry.

Por las Semillas

Cilantro:

Su sabor es igual a la hoja de cilantro común y su utilización, la misma. Vienen enteras o molidas y no se deben confundir con el cilantro molido. Se utiliza para sopas, salsas, ensaladas y estofados.

Mostaza:

La más común es la amarilla, pero hay negra y roja para platos más exóticos. La amarilla se prefiere para salsas y en algunos casos, el grano se echa en ensaladas o como adobo en pescados, carnes frías y pollo.

Hinojo:

Son semillas que dan un sabor fuerte y se utiliza mucho en la preparación de algunos panes.

Eneldo:

Se siembra en Colombia en climas fríos y adicionándole vinagre se usa en adobos y escabeches.

Anís:

Es utilizado mucho en la cocina oriental y china. Sirve para sazonar sopas, albóndigas, carnes de cerdo, cordero e hígado, pero se prefiere en la preparación de panes y tortas.

Apio:

Viene en bolitas y reemplaza las hojas de apio. Se utiliza en sopas, carnes, pescado y ensaladas.

Ajonjolí:

Es de las especias más apetecidas en la cocina oriental. En Colombia son utilizadas para carnes, pescados y postres, pero se pueden usar en cualquier plato al horno ya que las semillas tostadas le dan un sabor especial.

Por los Frutos

Ají:

(deshidratado o en fruto). Algunos tipos se siembran en Colombia, pero hay una inmensa variedad en el mundo. El más fuerte es el chile, que puede llegar a ampollar la boca.

Pimienta:

(deshidratada o en fruto). La más conocida es la pimienta inglesa con un olor a mezcla de clavo, canela y nuez moscada. Se incluye también en la preparación de tortas dulces.

Páprika:

(en polvo o en fruto). Se prefiere para preparar guisos.

Cardamomo:

De sabor anisado. Se usa especialmente para acompañar el tinto, pero también se puede utilizar para condimentar sopas de arvejas, salsa curry, ensalada de frutas y carnes de hamburguesas, jamón y pollo, tortas de manzana, fresas y panes.

Por las Raíces

Jengibre:

Tiene aspecto de pequeños tubérculos deformes y un rico sabor picante.

Las que modifican tanto el sabor como el aspecto de los alimentos, en este grupo están el azafrán, la canela, el tomillo y el romero, entre otros. Las que excitan el paladar, entre las que se encuentran la pimienta, el pimentón, la nuez moscada y las diversas variedades de chiles. La cantidad de platos que se pueden cocinar con unas y otras, tanto solas como mezcladas, es muy elevada; esto hace que las distintas cocinas de cada cultura adquieran un toque característico (Almeida, 2011, p. 15).

2.2.4. Especies utilizadas como conservante de los alimentos

La presentación puede ser; entera, fragmentada o molida, haciendo más factible su comercialización y el uso en la cocina. La vida útil de las especias como cualquier alimento perecedero tiene un tiempo límite, para eso existen técnicas de conservación, como bien su nombre lo dice se trata de mantener lo mejor posible las propiedades de un alimento, en este caso el de una especia (Ruíz, 2017, p. 20).

2.2.5. Importancia de las hierbas y especias en la cocina

Las hierbas y especias son elementos importantes en la cocina, pues no sólo mejoran el sabor de los alimentos, sino que además ayudan a conseguir una digestión adecuada. Es aconsejable que al preparar los guisos se añadan al final de la cocción las especias o hierbas frescas, de esta forma el contacto con el calor hará que desprendan todo su aroma y sabor, pues si se dejan hervir estas propiedades se pierden, evitando obtener un platillo apetitoso a nuestro olfato, que es lo que en principio nos incita a degustar un alimento (Almeida, 2011).

2.2.6. Usos de las hierbas y especias

En la gastronomía mundial son ingredientes indispensables en las preparaciones, aunque sean sencillas, son pequeños elementos orgánicos que aportan aromas, olores, colores y gran sabor a los alimentos. Esas son las principales razones por las que todos los días son empleados en el arte culinario (Fallis, 2013; Ruíz, 2017). Las hierbas y especias toman importancia en la gastronomía ya que poseen la cualidad de darle un toque especial y ofrecen un sabor único a una infinidad de platos. Sin embargo, es necesario conocer las características de las hierbas y especias de manera que estas se combinen bien (Alverar Dennis & Jaramillo Marlene, 2012). Hierbas base: Se pueden utilizar para todo tipo de verduras, sopas (menos las sopas dulces), salsas, rellenos, arroces, setas, patatas y todas las legumbres. Las especias incluidas en este grupo son: ajo en polvo, cebolla, nuez moscada, pimienta, pimienta en polvo, pimienta, coriandro, tomillo y albahaca.

Especias suaves o dulces: Se utilizan para dar sabor y aroma a los preparados dulces (galletas, pasteles, mermeladas, sopas dulces flanes, macedonias, ensaladas, pudding) Dentro de este grupo tenemos: anís, hinojo, vainilla, clavo, canela y cardamomo.

Especias fuertes o ásperas: Se utilizan para condimentar carnes, verduras, legumbres, sopas (menos las dulces) arroz, setas o patatas. Dentro de este grupo de especias tenemos: pimienta picante, pimienta negra, pimienta blanca, ajo, cebolla, apio (Almeida, 2011).

2.2.7. Especias y hierbas con una relevancia en otros países

El mercado de la Unión Europea es el segundo mercado más grande de condimentos, especias y hierbas en el mundo, representando €1,2 mil millones. El consumo aparente de las especias y las hierbas descrito en este estudio se incrementó de 321 mil toneladas en el año

2004 a 336 mil toneladas en el año 2008, indicando un crecimiento promedio anual moderado. Los principales mercados consumidores de la UE son el Reino Unido, Alemania, Rumania y Hungría, representando el 58%. Las principales especias consumidas en la UE son la pimienta, el pimentón dulce y la pimienta de Jamaica, mientras que las hierbas más consumidas incluyen al perejil, tomillo y orégano. Los productores más grandes de la UE son Alemania, Austria, Bulgaria, España, Polonia y Hungría. Mientras que Bulgaria y Alemania experimentaron disminuciones anuales en promedio, otros productores más grandes registraron un aumento en la producción (Instituto Boliviano de Comercio Exterior, 2010).

2.2.8. Oportunidades de Colombia en el mercado Internacional

Colombia tiene una participación menor del 1% en las exportaciones mundiales de hierbas y especias y se ha posicionado como un proveedor estable para los mercados de Estados Unidos, Canadá y Unión Europea. La tendencia mundial por el uso de productos naturales ha ido creciendo al igual que demanda creciente para el sector de las hierbas aromáticas y condimentarias de Colombia (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural de Colombia, 2014).

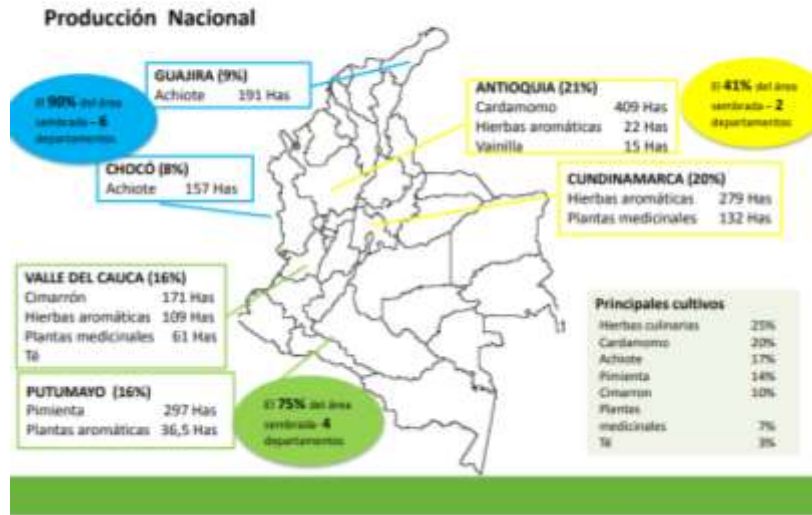


Grafico 1: Producción nacional de las hierbas y especias que se comercializan en otros lugares de Colombia

Fuente: (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural de Colombia, 2014)

2.3. Marco jurídico

El presente estudio se enmarcó en la Constitución del Ecuador, y en la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria siguientes:

- a) Art. 57.- Conservar y desarrollar sus propias formas de convivencia y organización social, y de generación y ejercicio de la autoridad, en sus territorios legalmente reconocidos y tierras comunitarias de posesión ancestral.

Mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agro biodiversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos y propiedades de la fauna y la flora. Se prohíbe toda forma de apropiación sobre sus conocimientos, innovaciones y prácticas (Asamblea Nacional, 2008).

- b) Artículo 1. Finalidad. - Esta Ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente. El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas conexas, destinadas a establecer en forma soberana las políticas públicas agroalimentarias para fomentar la producción suficiente y la adecuada conservación, intercambio, transformación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, preferentemente provenientes de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones

económicas populares y de la pesca artesanal así como microempresa y artesanía; respetando y protegiendo la agro biodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental (Ecuador's Constituent Assembly, 2009).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño

3.1.1. Temporalidad

Dentro de la investigación se realizó un estudio transversal ya que este se lo ejecutó entre agosto y septiembre del año 2018.

3.1.2. Enfoque de la investigación

El presente trabajo de investigación, por la modalidad es de enfoque cualitativo en razón de que busca analizar el problema mediante la interpretación y comprensión bibliográfica de los procesos y resultados de la influencia de la investigación.

Por los objetivos de la investigación, será un estudio descriptivo ya que nuestro objeto de tesis es la ciudad de Otavalo, específicamente comunidad de Quinchuqui.

3.2. Tipo de datos

3.2.1. Población y muestra

En la parroquia de Dr. Miguel Egas Cabezas existe 7 comunidades indígenas y 6 barrios en el centro parroquial, de las cuales la comunidad de Quinchuquí cuenta con un número de 126 familias como población (Cevallos, 2015).

3.2.2. Muestreo

En este caso la unidad de la muestra se eligió la selección intencionada de informantes teniendo en cuenta a personas como, amas de casa que cultivan y producen las hierbas y especias, de la misma manera que conozca del uso gastronómico que brindan al momento de

emplearlos en diferentes preparaciones, es decir, tiene que ser homogénea para poder aplicar la entrevista. Es así que mediante la investigación se pudo conocer las comunidades y barrios los cuales son pertenecientes al cantón Otavalo y específicamente el número de habitantes que tiene la comunidad de Quinchuquí en la actualidad (ver tabla 1).

Tabla N° 2 Número de personas que habitan Comunidades y barrios de la parroquia Dr. Miguel Egas

Comunidades/ Barrios	Familias	Pueblos
Peguche/ Barrios, Barrio Central, Tawantinsuyo, Imbaquí, Obraje, Atahualpa, Peguche tío, Santa Lucía	874	Kichwa/ mestizo
Agato	840	Kichwa
Quinchuquí,	126	Kichwa
Yaku Pata	75	Kichwa
Arias Uku	209	Kichwa
San José de la Bolsa	150	Kichwa
Fakchallakta	68	Kichwa
Total familias	3016	
Total población (promedio de 4 miembros por familia)	12064	

Fuente: (Cevallos, 2015)

Para la aplicación de la muestra para ejecutar las entrevistas se realizó mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

En donde:

n= tamaño de la muestra

n₀= tamaño de muestra aproximado

N= tamaño de la población bajo estudio

$$n = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{126}}$$

$$n = \frac{384.16}{1 + 0.48}$$

$$n = \frac{384.16}{1.48}$$

$$n = 124$$

3.3. Métodos

El carácter de la investigación es de alcance descriptivo ya que se realizó el levantamiento de información de las hierbas y especias que los habitantes de la comunidad de Quinchuqui la emplean en la gastronomía y de la misma manera se realizó entrevistas estructuradas; se recopiló información que luego fue tabulada de acuerdo a la descripción botánica de las muestras de las hierbas y especias que se consiguió en la visita a la comunidad de Quinchuqui.

3.3.1. Inventario de hierbas y especias potenciales

Para la determinación de los usos gastronómicos potenciales se seleccionaron las plantas que sobresalen teniendo un mayor uso actual.

3.3.2. Recolección de información etnobotánica

Para la recolección de información etnogastronómica en la comunidad de estudio se aplicó la siguiente metodología.

En primer lugar, se procedió a realizar una entrevista estructurada, la cual fue validada por un grupo de profesores expertos conocedores del tema de investigación (ver anexo 1).

En segundo lugar, se realizó una reunión previa con el presidente de la Comunidad de Quinchuquí perteneciente al cantón Otavalo, en donde se dió a conocer el tema de investigación a desarrollarse en la comunidad. Posterior a esa reunión se organizó una reunión general con todos los habitantes donde se explicó sobre los objetivos y alcance del proyecto de investigación.

Por último, se aplicó la entrevista estructurada a todos los habitantes de la comunidad en donde se seleccionó a las personas que tienen un rango de edad que va entre 18 a mayores hasta los 60 años de edad respectivamente.

3.3.3. Determinación de la importancia de las hierbas y especias

Aplicada la formula (Orlando, Santillán, Marcelo, & Fuel, 2008) se calculó el índice de valor de importancia Etnobotánica Relativo (IVIER).

IVIER = (CALUSRE x 5 + CALTIRE x 4 + CALPRORE x 3 + CALPARER x 2 CALORE x 1) /15.

Dónde:

CALUSRE: Calificación de Uso Relativizado.

CALUSRE = 1000(medicinal x 8 + alimenticia x 7 + construcción x 6 + artesanal x 5 + colorantes x 4 + forraje x 3 + ornamental x 2 + cultura x 1) / 36

CALTIRE: Calificación por Tipo de Vegetación Relativizado.

$$\text{CALTIRE} = 1000(\text{árbol} \times 4 + \text{arbusto} \times 3 + \text{hierba} \times 2 + \text{lianas} \times 1) / 10$$

CALPRORE: Calificación del Lugar de Procedencia Relativizado.

$$\text{CALPRORE} = 1000(\text{bosque primario} \times 2 + \text{bosque secundario} \times 1) / 3$$

CALPARE: Calificación de Partes Relativizada.

$$\text{CALPARE} = 1000(\text{raíz} \times 7 + \text{tallo} \times 6 + \text{corteza} \times 5 + \text{hojas} \times 4 + \text{fruto} \times 3 + \text{flores} \times 2 + \text{semillas} \times 1) / 28$$

CALORE: Calificación de Origen Relativizado

$$\text{CALORE: } 1000(\text{nativa} \times 2 + \text{introducida} \times 1) / 3$$

Para el cálculo del IVIER fue necesario estructurar una matriz en donde se asignó el valor de uno a todas las hierbas y especias para cada calificador de uso, tipo de vegetación, lugar de procedencia, partes y origen relativizado.

3.3. Estrategias técnicas e instrumentos

Inventario de hierbas y especias de uso culinario en la comunidad rural.

Como paso inicial fue un acercamiento de la comunidad, con el fin de solicitar apoyo a los dirigentes, conversar el tema de la investigación que se va a efectuar y contar con la logística y los permisos necesarios para aplicar en la fase de campo. Se determinó el número de personas que habitan en la comunidad. La fase de campo que se realizó mediante varios pasos: recolección de las especias la misma que guarda información sobre datos del informante, las hierbas y las especias, así como el uso en la gastronomía. El diseño de la entrevista cuenta con los siguientes apartados: datos del informante, datos de hierbas y especias empleadas en el área gastronómica, forma de preparación de platos y también cuenta con un apartado en donde se hace mención al uso de hierbas y especias en la salud (ver anexo

1). Se determinó la importancia de las hierbas y especias usadas por la comunidad en el área gastronómica haciendo uso de la matriz IVIER, reconocimiento botánico de hierbas y especias haciendo de las muestras recolectadas, uso de los profesionales y el herbario de la Universidad Técnica del Norte.

Esto se realizó con la intención de que las personas puedan dar un valor gastronómico a las hierbas y especias que empleen en sus preparaciones, también conocer la importancia que tienen las mismas en diferentes fechas del año ya que dentro de sus costumbres y tradiciones emplean las hierbas y especias en la elaboración de comidas que tienen un valor significativo en su preparación como también en el desarrollo de ceremonias, y ritos.

Para ello se hizo uso del material fotográfico el cual cuenta con la descripción botánica de cada una de las muestras de las hierbas y especias recogidas en la comunidad, las bases recolectadas en la entrevista y que mediante una ficha dé lugar a la elaboración de una guía la cual contendrá la información botánica los usos y la importancia de las hierbas y especias en la gastronomía.

3.4.1. Mapa de ubicación de la comunidad de Quinchuqui

Para la elaboración del mapa de ubicación del lugar donde se realizó las entrevistas se procedió a usar un GPS marca garmin configurado en el sistema de referencia proyectada zona norte datum.wgs 84. con este dato se realizó el mapa y el levantamiento de la información con los cuales se obtuvo las coordenadas de cada familia entrevistada y posteriormente se creó el mapa de ubicación (ver gráfico 1)

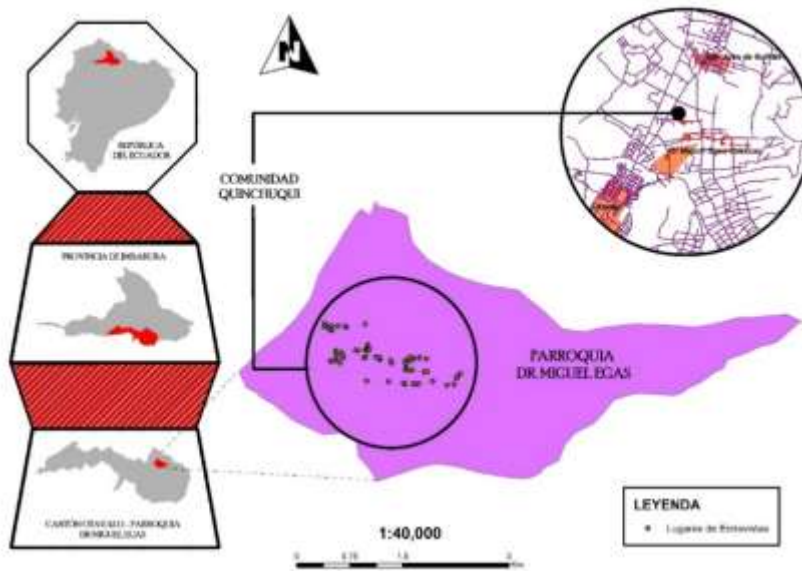


Gráfico 2: Representación del mapa de fase de campo

Fuente: Programa de mapeaje datum.wgs 84

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1.1 Inventario etnogastronómico de hierbas y especias

Nombre común	Nombre Científico	Familia	Hierba/especia	Parte utilizada	Uso culinario	Técnica culinaria	Tipo de preparación	Uso medicinal
Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i>	<i>Alliaceae</i>	Hi	Ho, Ta	Ar, Sa	Pi, So, As, Es	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa	
Anís estrellado	<i>pimpinella anisum</i>	<i>Apiáceae</i>	Es	Se	Ar, Sa	In	colada, morocho, avena	
Apio	<i>Aipum graveolens</i>	<i>Apiáceae</i>	Hi	Ho, Ta	Ar, Sa	Pi, So, As, Es	sopa, refrito, avena, guiso, estofado, ensalada	Estimulante
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	<i>Apiáceae</i>	Hi, Es	Ho, Ta, Se, Fl	Ar, Sa, Es	Pi, So, As, Es	sopa, refrito, avena, guiso, estofado	Estimulante
Hinojo	<i>Foeniculum</i>	<i>Apiaceae</i>	Hi	Ho, Ta	Ar, Es	In	Aromática	Calmante, estimulante
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	<i>Apiáceae</i>	Hi, Es	Ho, Ta	Ar, Sa	Pi, So, As, Es	sopa, refrito, guiso, ensalada	
Manzanilla	<i>Chamaemelum nobile</i>	<i>Astereaceae</i>	Hi	Ho, Ta, Fl	Ar, Sa	In	aromática, postre	calmante, antiinflamatorio
Paico	<i>Dysphania ambrosioides</i>	<i>Chenopodiaceae</i>	Hi	Ho, Ta	Ar, Sa, Es	In, Es	Sopa, guiso,	calmante, estimulante, antiparasitario
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	<i>Labiadas</i>	Hi, Es	Ho	Ar, Sa	Pi, So, As, Es	Carne, aliño, salsa	
Menta	<i>Mentha subsp</i>	<i>Labiadas</i>	Hi	Ho, Ta	Ar, Sa	In	aromática, postre	
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	<i>Labiadas</i>	Hi, Es	Ho, Ta	Ar, Sa	In, As, Es	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa	calmante, antiinflamatorio
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	<i>Labiadas</i>	Hi, Es	Ho	Ar, Sa	As	Carne, aromática, aliño	Calmante
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	<i>Labiadas</i>	Hi, Es	Ho, Ta, Fl	Ar, Sa	As, Es	carne, sopa, refrito	Calmante
Toronjil	<i>Melissa officinalis L</i>	<i>Lamiaceae</i>	Hi, Es	Ho	Ar, Sa	In	aromática, postre	Calmante
Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	<i>Lauráceae</i>	Hi	Ho	Ar, Sa	So, As, Es	sopa, guiso, salsa	
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	<i>Lauráceae</i>	Es	Ta	Ar, Sa, Es	In	colada, aromática, jugo, morocho, avena	antiparasitario, calmante
Ajo	<i>Seminativum</i>	<i>Lilaceae</i>	ES	Fru	Ar, Sa	So, As	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa	
Clavo de olor	<i>Syzygium aromaticum</i>	<i>Myrtaceae</i>	Es	Se	Ar, Sa	In	avena, colada	
Pimienta dulce	<i>Pimienta dioica l</i>	<i>Myrtaceae</i>	Es	Se	Ar, Sa	In	colada, avena, chicha	
Hierba luisa	<i>Cymbopogon citratus</i>	<i>Poaceae</i>	Hi, Es	Ho	Ar, Sa, Es	In	aromática, chicha, avena, postre	calmante, estimulante
Cedrón	<i>Aloysia citrodora</i>	<i>Verbenaceae</i>	Hi, Es	Ho, Ta	Ar, Sa	In	aromática, avena, chicha, postre	Calmante
Hoja de naranja	<i>Citrus aurantium</i>	<i>Rutáceas</i>	Hi	Ho, Ta	Ar Sa	In	colada, chicha	
Ortiga	<i>Urtica dioica l</i>	<i>Urticaceae</i>	Hi	Ho, Ta, Fl	Es	In	Aromática	Calmante

En donde: **Hi:** hierba **Es:** especia **Ta:** Tallo **Ho:** hoja **Fl:** Flor **Fr:** fruto **Ar:** aromatizante **Sa:** saborizante **Es:** estimulante **As:** asado **Es:** estofado **In:** infusión **Pi:** picado **So:** sofreir

4.1.1.1. Abundancia:

La especie que reporta el mayor porcentaje de abundancia es hierba buena con un 52% seguida del paico con un 51% finalmente el cedrón con un 48%, cabe mencionar que según las entrevistas realizadas estos tres tipos de hierbas se las ha venido empleando en las preparaciones, ya que estos fueron el principal ingrediente al momento de dar un sabor a los platillos; sin embargo, la ortiga, tomillo, laurel, hinojo y la pimienta dulce reportan el menor porcentaje de abundancia con un 2% debido a que ya muchas de ellas han venido perdiendo su cultivo y uso. A excepción de la pimienta dulce que representa ese porcentaje porque los habitantes de la comunidad lo utilizan solamente en muy pocas ocasiones en el año (ver gráfico 3).

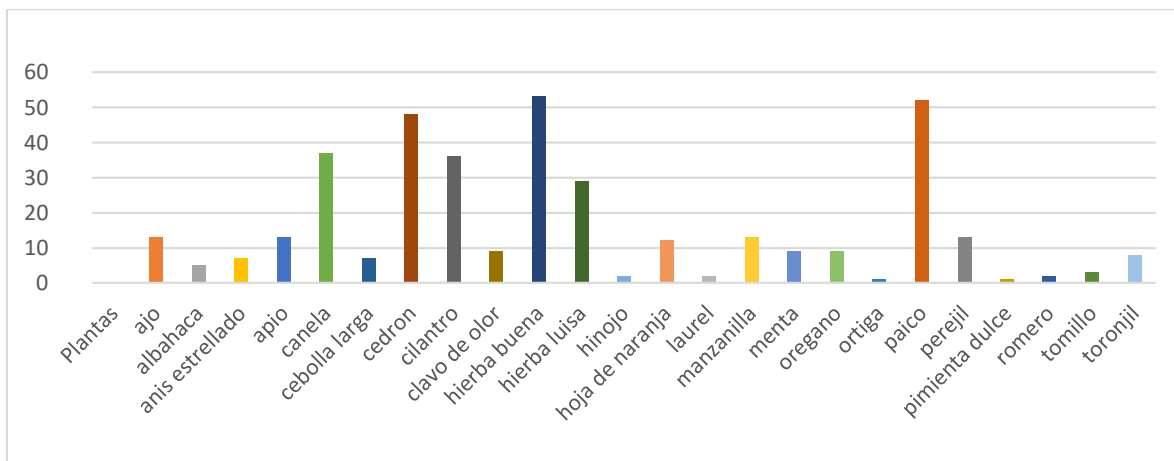


Gráfico 3: Identificación de las hierbas y especias

4.2.1. ANÁLISIS DE DATOS

Se obtuvo una muestra de 85 mujeres y 35 hombres de la comunidad de Quinchuquí quienes tuvieron conocimiento sobre el uso de las hierbas y especias utilizadas en la gastronomía (gráfico 4). El rango de edad de los informantes entre hombres y mujeres fue de

18 años hasta los 60 años (Gráfico 5). Cabe mencionar que las personas que tenían más conocimiento de las especias fueron jóvenes mientras que las personas mayores tenían más conocimientos de las hierbas.

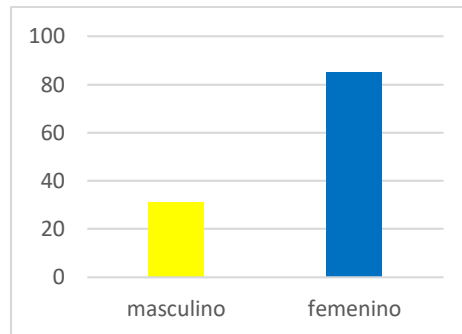


Gráfico 4. Rango de género de las personas a quienes se realizó la encuesta.

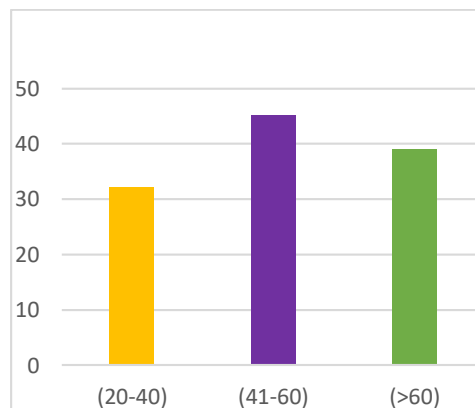


Gráfico 5. Rango de edad de las personas entrevistadas

Se aplicaron entrevistas en las que se indagó el uso de las hierbas y especias empleadas en preparaciones culinarias, tipo de preparación, propiedades culinarias, parte utilizada, método de cocción, forma de adquisición, plato elaborado, así como también las propiedades curativas. En la cual se obtuvo información de los nombres de las hierbas y especias empleadas en preparaciones gastronómicas.

En la comunidad de Quinchuquí se realizó una entrevista a 126 habitantes, quienes al dar sus respuestas confundían a las hierbas y especias con vegetales y tubérculos, aunque también nombraron unas que cotidianamente lo emplean en las preparaciones gastronómicas, además cabe recalcar que los habitantes emplean hierbas en su mayoría ya que las especias no son muy conocidas para unos y para otros les causa daño. También se cuestionó acerca del uso que se le da en el ámbito cultural, es decir, las personas utilizan las hierbas y especias como medicina y también para dar un mejor sabor a las comidas (ver gráfico 6).

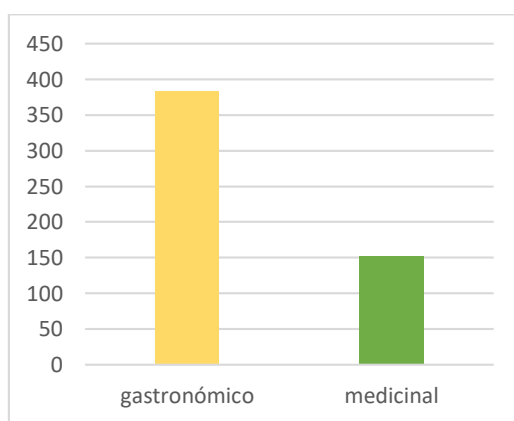


Gráfico 6: Uso gastronómico y medicinal

La mayoría de las hierbas y especias que utilizan los comuneros son especialmente en preparaciones

gastronómicas ya que tiene un valor significativo en diferentes celebraciones, estos solamente se producen en diferentes épocas del año, es así que las hierbas y especias dan un sabor y sensaciones diferentes cada año.

4.2.1.1. Importancia de las hierbas/ especias

Nombre común	Importancia	Tipo de preparación en la que se consume
Cebolla larga	Se lo utiliza como aromatizante y saborizante	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa
Anís estrellado	Se lo utiliza como aromatizante y saborizante	colada, morocho, avena
Apio	Además de ser aromatizante y saborizante se lo utiliza como estimulante	sopa, refrito, avena, guiso, estofado, ensalada
Cilantro	Es una de las hierbas que más uso tiene además de ser utilizado en la medicina como estimulante	sopa, refrito, avena, guiso, estofado
Hinojo	Se lo utiliza como calmante y estimulante en infusiones aromáticas	Aromática
Perejil	Se utiliza como aromatizante y estimulante	sopa, refrito, guiso, ensalada
Manzanilla	El uso medicinal que se le da a esta planta es calmante, antiinflamatorio.	aromática, postre
Paico	Al consumir éste producto ayuda también a eliminar patógenos del organismo	Sopa, guiso,
Albahaca	Importante para aromatizar los alimentos	Carne, aliño, salsa
Menta	Se utiliza como medicina como calmante	aromática, postre
Orégano	Aporta un mejor sabor a las carnes y sopas	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa
Romero	Aromatiza y mejora el sabor en carnes y aliños	Carne, aromática ,aliño
Tomillo	Realzan el sabor en las sopas y carnes, demás es utilizado como calmante	carne, sopa, refrito
Toronjil	Es de uso medicinal mediante infusión para dolores estomacales	aromática, postre
Laurel	Aromatizan las carnes y se utilizan para hacer rituales.	sopa, guiso, salsa
Canela	Aportan a curar resfríos por se una planta caliente.	colada, aromática, jugo, morocho, avena
Ajo	Un excelente saborizante en la medicina también ayuda a la desinfección estomacal	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa
Clavo de olor	Aromatizan las preparaciones especialmente de dulce	avena, colada
Pimienta dulce	Aromatizan los alimentos	colada, avena, chicha
Hierba luisa	Se utiliza para aromatizar y saborizar las preparaciones	aromática, chicha, avena, postre
Cedrón	Utilizado para mediante infusión para tratar enfermedades como el estrés	aromática, avena, chicha, postre
Hoja de naranja	Aromatizar las preparaciones y para aliviar dolores de cabeza,	colada, chicha
Ortiga	Utilizado como calmante y muy utilizado en la medicina como estimulante	Aromática

Acorde a los cinco calificadores de importancia etnobotánica relativizado existen 10 plantas con el mayor porcentaje del IVIER, éste porcentaje está relacionado de acuerdo al número de hierbas/especies que agrupan en la suma total, el IVIER en suma y promedio para las 24 hierbas y especias restantes constan en la tabla de ésta manera el cedrón, que adquiere el mayor rango con un 4.25%, mientras que la pimienta dulce posee el menor IVIER con un 2.1% como se indica en el gráfico 7.

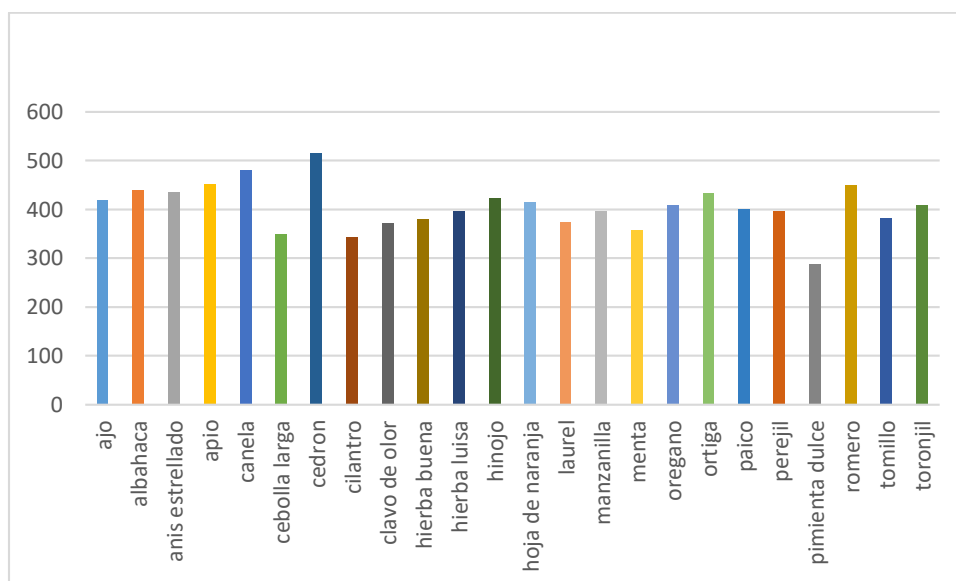


Gráfico 7: Suma de IVIER para las mejores hierbas y especias

Los resultados obtenidos en cuanto al CALUSRE se refiere al uso gastronómico o medicinal que se le da a las hierbas y especias, CALTIRE se refiere al tipo de bosque en la cual crecen las plantas en donde la producción es en bosque primario, CALPRORE muestra el tipo de desarrollo que tienen las hierbas y especias, CALPARE muestra las partes de las hierbas y especias que se utilizan en la gastronomía, así como medicinal, CALORE, significa el origen de las hierbas y especias ya sean nativas o introducidas, (ver tabla 2).

Tabla 3: IVIER de las hierbas y especias

NOMBRE COMÚN	CALUSRE	CALTIRE	CALPRORE	CALPARE	CALORE	IVIER
Ajo	416.67	666.67	300	142.857	333.333	417.936508
Albahaca	416.67	666.67	300	142.857	666.667	440.15873
Anís estrellado	416.67	666.67	300	107.143	666.667	435.396825
Apio	416.67	666.67	300	392.857	333.333	451.269841
Canela	527.78	666.67	400	178.571	333.333	479.73545
Cebolla larga	305.56	666.67	0	357.143	333.333	349.470899
Cedrón	555.56	666.67	300	357.143	666.667	515.026455
Cilantro	194.44	666.67	0	428.571	666.667	344.179894
Clavo de olor	194.44	666.67	400	35.714	666.667	371.798942
Hierba buena	416.67	666.67	0	142.857	666.667	380.15873
Hierba luisa	527.78	666.67	0	142.857	333.333	394.973545
Hoja de naranja	194.44	666.67	400	357.143	666.667	414.656085
Laurel	222.22	666.67	400	142.857	333.333	373.121693
Manzanilla	416.67	666.67	0	428.571	333.333	396.031746
Menta	416.67	666.67	0	142.857	333.333	357.936508
Orégano	416.67	666.67	0	357.143	666.667	408.730159
Ortiga	444.44	666.67	0	464.286	666.667	432.275132
Paico	527.78	666.67	0	178.571	333.333	399.73545
Perejil	416.67	666.67	0	428.571	333.333	396.031746
Pimienta dulce	194.44	666.67	0	0.000	666.667	287.037037
Romero	444.44	666.67	300	142.857	666.667	449.417989
Tomillo	194.44	666.67	300	428.571	333.333	381.957672
Toronjil	416.67	666.67	0	357.143	666.667	408.730159

4.1.1.2. Identificación por familias

Efectuada la identificación de las hierbas y especias del inventario cuantitativo, se registró un total de 12 familias (ver gráfico 8), en donde existe el primer grupo un número de hierbas y especias en común las cuales van desde aniba Astereaceae hasta la familia de las Rutáceas, esto representa un 4% mientras que en un segundo grupo existe una similitud entre las familia de las Verbenaceae la Myrtaceae con un 8% y el tercero grupo conformado por Apiaceae y Labiadas con una cantidad de un 20%, dando como resultado que existe la mayor cantidad de hierbas y especias pertenecientes a este grupo

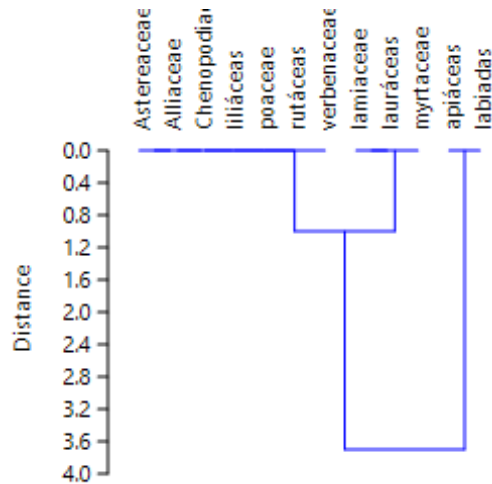


Gráfico 8: Familias de las plantas

Fuente: Matriz IVIER

Luego de realizar una similitud en cada grupo se muestra la información respecto al número de hierbas/ especias de uso actual que se da en la gastronomía (ver tabla 4).

Tabla 4: Número de familia de las hierbas y especias

Familia	Total de plantas
Alliaceae	1
Apiaceae	5
Astereaceae	1
Chenopodiaceae	1
Labiadas	5
Lamiaceae	2
Lauráceas	1
Liliaceae	1
Myrtaceae	2
Poaceae	1
Rutaceae	1
Verbenaceae	1

De los datos obtenidos se calcularon 6 parámetros: si es hierba o especia, parte utilizada, uso culinario, técnica culinaria, el tipo de preparación, y el uso medicinal (ver tabla 4).

4.1.1.3. Hierba / especia

De las 24 especias recolectadas en la fase de campo el 64% son hierbas que son utilizadas en las diferentes preparaciones por el estado fresco el cual proporcionan un mejor sabor y aroma a los alimentos, mientras que el 13% son especias que las personas tienen conocimiento y hacen uso en la gastronomía. Sin embargo, el 25% son utilizadas como hierbas y especias (ver gráfico 9).



Gráfico 9: Clasificación de forma de uso

4.1.1.4. Parte utilizada en preparaciones culinarias

De acuerdo a los datos obtenidos acerca del uso de frutos, semillas, flores, tallos y hojas, cabe recalcar que los habitantes de la comunidad de Quinchuqui no hacen el uso de la raíz de las plantas. Existen dos grupos que son empleados los tallos y las hojas la cuales forman el grupo de mayor importancia con un 6% y el segundo grupo existe una relación entre el uso de las semillas y las flores en menor cantidad al igual que los frutos con un 4% (ver gráfico 10).

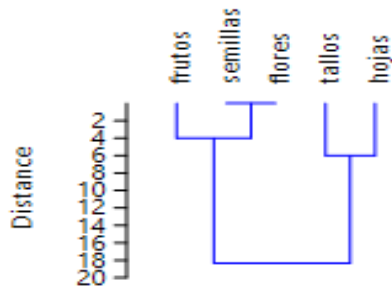


Gráfico 10: porcentaje de las partes utilizadas en preparaciones culinarias

4.1.1.5. Uso culinario

El aspecto visual del grafico indica que la mayor parte de las plantas que se emplean en la gastronomía son de carácter estimulante con un 33% de uso entre esto se encuentran el paico, cilantro y la canela; el 16% se las emplean para saborizar los alimentos, así como: la hierba buena, cerón y paico; un 14% se emplean como aromatizante un 1% se lo emplea como colorante (ver gráfico 11).

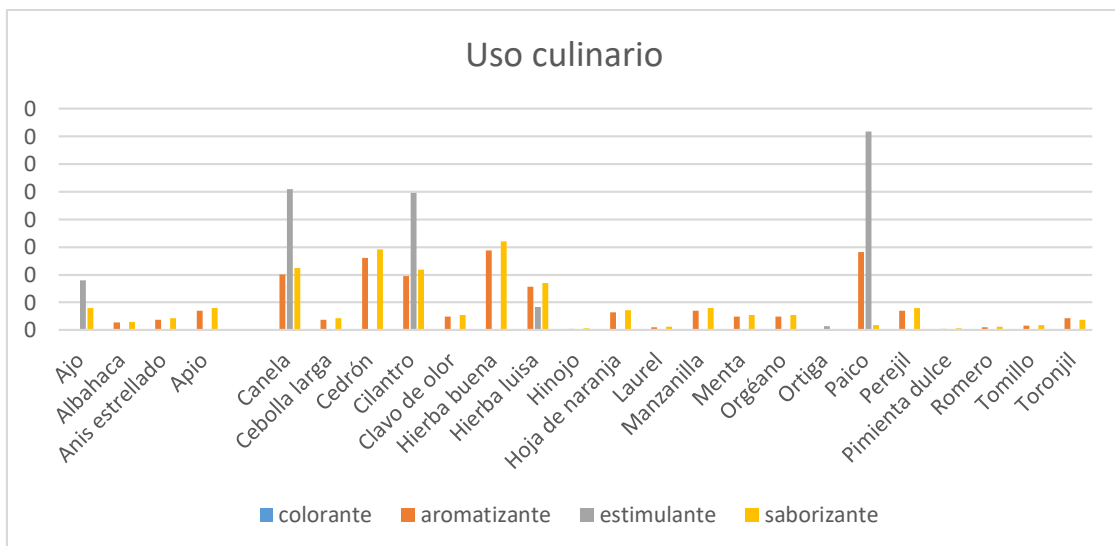


Gráfico 11: uso culinario de las hierbas y especias

4.1.1.6. Técnica culinaria

El aspecto visual del dendograma de cluster indica que cinco grupos claramente diferenciados respectos al porcentaje de similitud en las técnicas empleadas por los comuneros de los cuales el

primer grupo tiene un 92% de similitud en uso como infusión seguido por el grupo de sofreír con un 62% el tercero con un 45% el cuarto grupo conformado por asar y estofar tienen una similitud de uso con un 12%. Concluyendo que el primer y el segundo grupo son las técnicas con las que se emplean las hierbas y especias, a partir del grupo tres el porcentaje de similitud se distancia notablemente con la diferencia del grupo 4 que son las técnicas que se utilizan regularmente (ver gráfico 12).

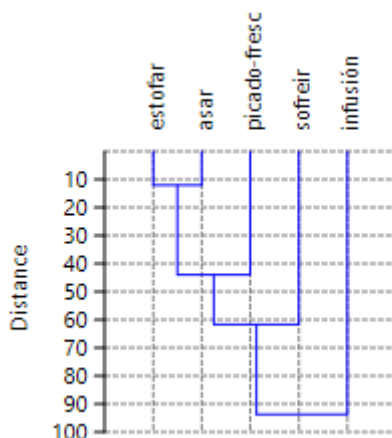


Gráfico 12: Porcentaje de similitud

4.1.1.7. Tipo de preparación

La investigación identificó que existen tres grupos diferenciados en donde el primer grupo muestra que existe un uso menor de las hierbas/ especias en infusiones ensaladas (ver tabla 5) y otras el cual representa un 21%; el segundo grupo se puede ver que existe un 1% y 5% y el grupo en el cual se da mayor uso son en las sopas la cual se encuentra con un 80% de aprovechamiento en los alimentos (ver gráfico 13).

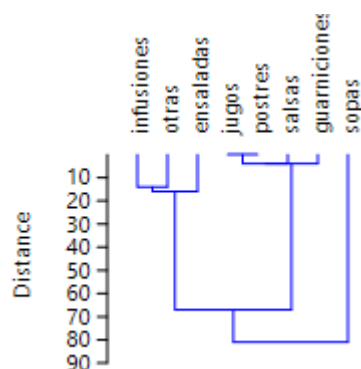


Gráfico 13: Tipo de preparación

Tabla 5: Aplicación de las hierbas y especias en preparaciones culinarias

Nombre común	Nombre científico	Aplicación
Ajo	<i>Allium sativum</i>	sopa, avena, guiso, estofado, salsa
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Carne, aliño, salsa
Anís estrellado	<i>Pimpinella anisum</i>	colada, morocho, avena
Apio	<i>Aipum graveolens</i>	sopa, refrito, avena, guiso, estofado, ensalada
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	colada, aromática, jugo, morocho, avena
Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i>	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa
Cedrón	<i>Aloysia citrodora</i>	aromática, avena, chicha, postre
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	sopa, refrito, avena, guiso, estofado
clavo de olor	<i>Syzygium aromaticum</i>	avena, colada
Hierba buena	<i>Mentha L</i>	mote, morcilla, sopa, avena, aromática
Hierba luisa	<i>Cymbopogon citratus</i>	aromática, chicha, avena, postre
Hinojo	<i>Foeniculum</i>	Aromática
Hoja de naranja	<i>Citrus aurantium</i>	colada, chicha
Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	sopa, guiso, salsa
Manzanilla	<i>M. chamomilla</i>	aromática, postre
Menta	<i>Mentha subsp</i>	aromática, postre
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	sopa, avena, guiso, estofado, aliño, salsa
Ortiga	<i>Urtica dioica l</i>	Aromática
Paico	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Sopa, guiso,
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	sopa, refrito, guiso, ensalada
Pimienta dulce	<i>Pimienta dioica l</i>	colada, avena, chicha
Romero	<i>Rosmarinus offi-nalis</i>	Carne, aromática, aliño
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	carne, sopa, refrito
Toronjil	<i>Melissa officinalis L</i>	aromática, postre

4.1.1.8. Uso medicinal

De acuerdo a las investigaciones existen 3 grupos correctamente diferenciados, es así que, en un 52% las hierbas y especias se las emplean como calmante; cicatrizante y antiparasitario un 8% estimulante y antiinflamatorio con un 40% utilizados también en la medicina (ver gráfico 14).

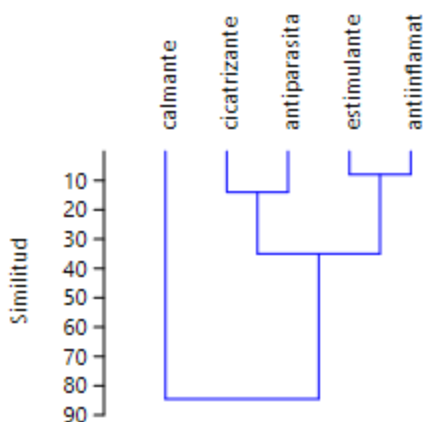


Gráfico 14: Uso medicinal de hierbas/ especias

4.2. Guía de las hierbas y especias que se utilizan en la gastronomía

Se elaboró una guía de las hierbas y especias encontradas en la comunidad de Quinchuquí en donde se explican la descripción botánica, parte utilizada uso gastronómico y medicinal que le dan los comuneros, finalmente para facilitar la comprensión del lector se encuentra añadida la simbología mostrando así las hierbas y especias que son medicinales, gastronómicas o ambas.

CAPÍTULO V

5.1. CONCLUSIONES

- Como conclusión, las 24 especias recolectadas en la fase de campo el 62% son hierbas que son utilizadas en las diferentes preparaciones por el estado fresco el cual proporcionan un mejor sabor y aroma a los alimentos, mientras que el 13% son especias que las personas tienen conocimiento y hacen uso en la gastronomía. Sin embargo, el 25% son utilizadas como hierbas y especias.
- De acuerdo a los resultados tabulados, se registró un total de 12 familias: la familia de las Rutáceas, esto representa un 4% la familia de las Verbenaceae la Myrtaceae con un 8% Apiaceae y Labiadas con una cantidad de un 20%. La especie que reporta el mayor porcentaje de abundancia es hierba buena con un 52% seguida del paico con un 51% finalmente el cedrón con un 48%, sin embargo, la ortiga, tomillo, laurel, hinojo y la pimienta dulce reportan el menor porcentaje de abundancia con un 2%.
- La guía de las hierbas y especias utilizadas en la comunidad de Quinchuquí, fue diseñada con información como: nombre común y científico de la planta, descripción botánica, referencia geográfica del origen de la hierba/ especia, la obtención en la comunidad, la tabla de los usos gastronómicos, consejo culinario y uso terapéutico las cuales brindan una amplia información al lector.

5.2. RECOMENDACIONES

- Desarrollar nuevas preparaciones haciendo uso del inventario para que, con la información de las hierbas y especias utilizadas en la gastronomía, con el fin de utilizar productos naturales y obtener nuevos sabores.
- Fomentar la aplicación de todas las hierbas y especias que tuvieron un menor índice de importancia como son la familia Astereaceae Rutáceas tomando en cuenta que no son muy conocidas y por la misma razón no son muy utilizadas.
- Buscar nuevas alternativas de preparaciones culinarias mediante el uso de la guía que impulsen a que las hierbas y especias sean más utilizadas para mejorar aspectos importantes en los alimentos como sabor, aroma y presentación.

5.3. GUÍA

GUÍA DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS EN LA GASTRONOMÍA COMUNIDAD QUINCHUQUI

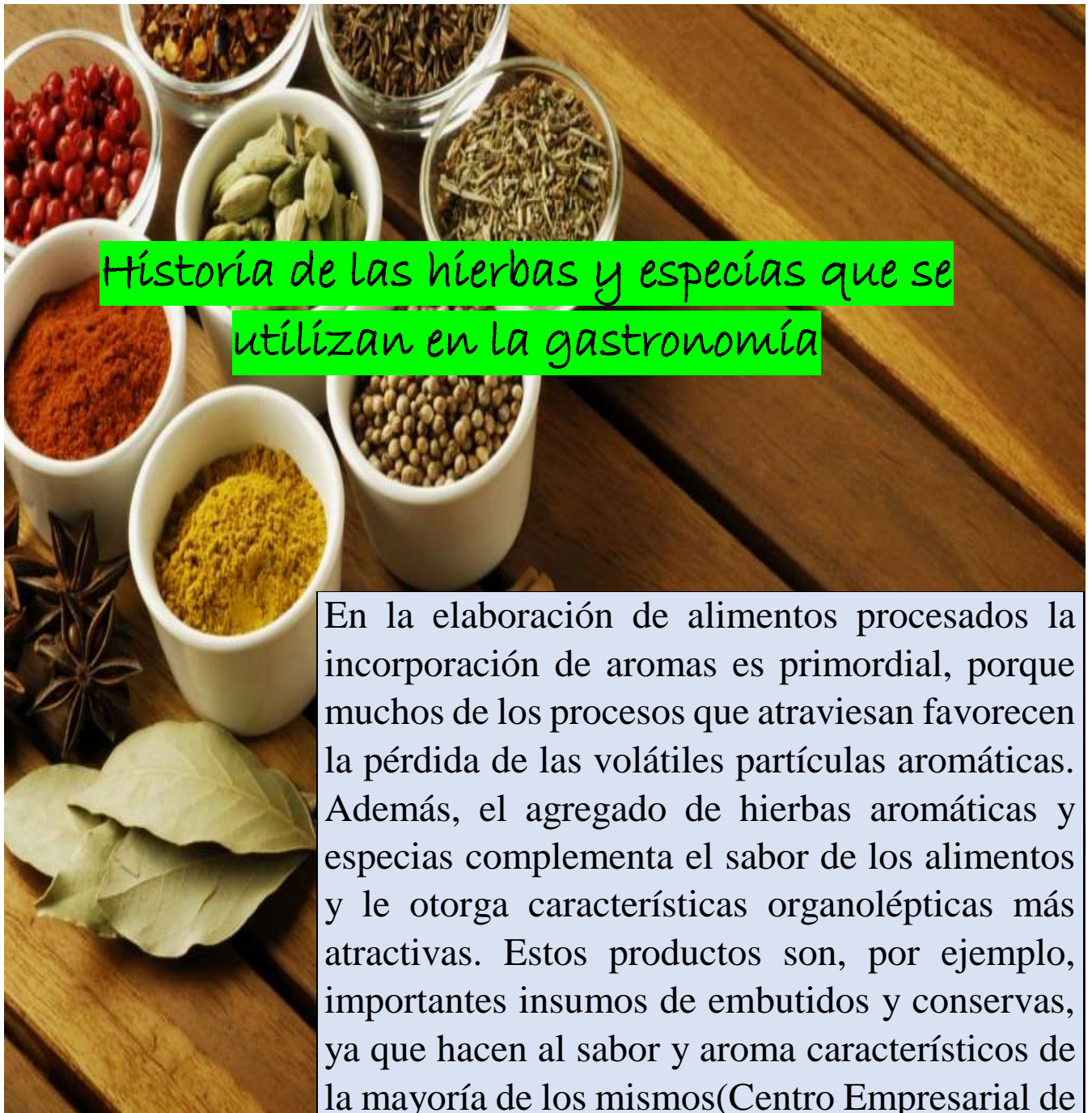


Otavalo- Ecuador

Introducción

Este documento es una herramienta que facilita a las personas identificar, diferentes usos de hierbas y especias en la gastronomía además del conocimiento ancestral que ha ido mejorando con el pasar del tiempo. Hoy en día existen nuevos usos de las hierbas y especias para innovar el sabor en los alimentos. Las especias, condimentos, al igual que las hierbas aromáticas, son importantes en el trayecto de la historia, tanto por sus propiedades culinarias, medicinales además por el uso en actos religiosos y mágicos. A cualquier comida le da un toque especial y se convierte en la gracia dentro del plato. En la antigüedad, era tanta la importancia de este producto que era valuado alado del precio del oro y las joyas actuando como regalos a los reyes. Su importancia acumuló el valor de la moneda, se llegó a comerciar con ellas, fueron utilizadas para recuperar tierras conquistadas.





Historia de las hierbas y especias que se utilizan en la gastronomía

En la elaboración de alimentos procesados la incorporación de aromas es primordial, porque muchos de los procesos que atraviesan favorecen la pérdida de las volátiles partículas aromáticas. Además, el agregado de hierbas aromáticas y especias complementa el sabor de los alimentos y le otorga características organolépticas más atractivas. Estos productos son, por ejemplo, importantes insumos de embutidos y conservas, ya que hacen al sabor y aroma característicos de la mayoría de los mismos (Centro Empresarial de Comercio Exterior ZEIKY, 2002)



Características y usos de
hierbas y especias
en la Gastronomía

Alliaceae



Pasta con verduras y salsa de cebolla blanca

Este plato se lo prepara a base de un salteado de verduras con fideos acompañado de una salsa blanca elaborada a base de un roux y cebolla blanca.



1. CEBOLLA DE RAMA

ALLIUM FISTULOSUM LINNOEUS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Según (Ramírez, 2004) la planta de cebolla de rama está formada por macollas, las cuales consisten en un conjunto de vástagos o gajos que nacen de un mismo lugar. Se distinguen cuatro partes fundamentales en su estructura: la raíz, el tallo, el seudotallo y las hojas. El tallo, que se encuentra por debajo del nivel del suelo, se aplana para formar un disco en la base de la planta y así permanece a menos que se produzca la floración. Las raíces son adventicias y se inician en el tallo, cerca de la base de las hojas jóvenes y van aumentando a medida que aparecen nuevos gajos.

GEOGRAFIA:



La cebolla de rama fue el principal cultivo en China y Japón, en donde se ha cultivado por más de 2.000 años y de allí sigue teniendo una gran importancia (2004).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Esta planta se lo adquiere por la compra en mercados, tiendas, supermercados y también de los propios huertos en donde se cultivan.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de verduras	Sopa	Tallo	Triturado	Saborizante
Carne al jugo	Plato principal	Tallo	Picado	Saborizante
Sopa de fideo	Sopa	Tallo	Triturado	Saborizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo	Picado	Saborizante

Consejo de uso culinario: La utilización tradicional de esta cebolla es como condimento para las comidas. El olor y sabor picante son producidos por los típicos compuestos azufrados de la cebolla. La mayor parte del azufre se encuentra en forma de aminoácidos no proteicos, que incluyen los precursores de los compuestos volátiles de aroma y sabor

Apiaceae



Té de Hinojo

El té se lo prepara mediante la infusión de la planta, endulzado con panela molida.



2. HINOJO

FOENICULUM VULGARE

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Planta vivaz bianual que, a ras del suelo, forma un rosetón de hojas- compuestas y finamente divididas, en cuyo centro se desarrolla un tallo erguido que puede alcanzar 2 metros de altura, verde con pocas hojas dispuestas a su alrededor en forma de vaina. Los tallos culminan en múltiples y diminutas flores amarillas que se abren en verano (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009; Walls, 1980).

GEOGRAFÍA:



(Walls, 1980) afirma que es nativo de la región mediterránea y posiblemente de otras partes de Europa, incluida la zona de los acantilados en Inglaterra.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Ésta planta se la obtiene de manera silvestre y también crecen en los huertos.

USO GASTRONOMICO:

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

Consejo de uso culinario:

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

USO TERAPEÚTICO:

(Piccolo Adrián R, 2006) menciona que es ideal para eliminar los gases intestinales, además buen diurético y tónico digestivo. También facilita el incremento de la leche materna.



Buñuelos en almíbar de anís estrellado

Se lo prepara a base de una masa de harina que se fríe. La masa puede mezclarse con agua, leche, huevo o levadura. Puede llevar un relleno que puede ser dulce o salado, también se le puede acompañar con algún almíbar aromatizado con anís estrellado.



3. ANÍS ESTRELLADO

PIMPINELLA ANISUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Es una planta anual, herbácea, de 30 a 60 cm puede llegar a 80 cm finamente pubescente, muy aromática. Tallo estriado, ramificado por arriba. Las hojas son alternas de color verde vivo. Las de la base reniformes o débilmente lobuladas. Las flores, con sépalos casi inexistentes y los pétalos blancos, florecen desde principios de junio durante todo el verano, a la vez que van madurando los frutos. Los frutos miden de 3 a 5 mm son muy perfumados (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009).

GEOGRAFÍA:



Según (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009) es originaria de Oriente Medio Grecia y Egipto. Se cultiva en la cuenca mediterránea (España, Turquía y Alemania).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: El anís se lo adquiere mediante la compra en el mercado.

USO GASTRONOMICO:

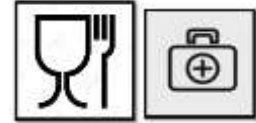
Nombre de la preparación	Tipo de preparación	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada morada	Postre	Fruto	Infusión	Saborizante
Agua aromática	Bebida	Fruto	Infusión	Aromatizante
Chicha	Bebida	Fruto	Infusión	Saborizante
Morocho	Postre	Fruto	Infusión	Aromatizante

Consejo de uso culinario:

Las hojas frescas aromatizan: estofados ensaladas, sopas, y pescados. Los frutos e lo utilizan como especia para repostería. La esencia de los frutos se utiliza sobre todo en repostería y confitería y en las bebidas anisadas.

VINCULACIÓN CON LA CULTURA: El anís es utilizado para aromatizar la colada morada una bebida que generalmente se lo prepara el 2 de noviembre (día de los difuntos) además va acompañado de guaguas de pan.

USO TERAPEÚTICO: tiene propiedades expectorantes, carminativas, estomacales y digestivas. El aceite esencial extraído de los frutos es antiséptico y bactericida. En dosis elevadas es peligroso, por lo que la venta del aceite esencial está controlada y regulada.



Apios rellenos

Para la preparación de éste plato se debe cocinar el apio o también se rellena con atún o salsa de champiñones, se le puede agregar queso parmesano y luego gratinar en el horno.



4. APIO

APIUM GRAVEOLENS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Es una hierba bienal, de tallo verde y acanalada; alcanza más de medio metro de altura, coronándose con hermosas umbelas de múltiples florcillas blancas. Las hojas que rodean al tallo tiene forma triangular. Cuando maduran las umbelas, aparecen las semillas pequeñas, ovoides e intensamente aromáticas por su alto contenido de aceite (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009).

GEOGRAFIA:



Es una planta que crece de forma espontánea en las zonas pantanosas y cercanas al agua, en toda Europa. Su nombre viene del celta, apon, que significa «agua», lo cual es una buena referencia a los lugares en los que crece

OBTENCION EN LA COMUNIDAD: Esta es una planta que se cultiva en huertos o en los terrenos de los habitantes, aunque en ocasiones lo compran.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Caldo de pollo	Sopa	Tallo- hojas	Picado- fresco	Saborizante
Arroz de cebada	Sopa	Tallo hojas	Picado- fresco	Saborizante
Sopa de chuchuca	Sopa	Tallo hojas	Picado- fresco	Saborizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo hojas	Picado fresco	Saborizante

Consejo de uso culinario: Según (Walls, 1980) el apio es una hortaliza particularmente útil ya que puede comerse crudo, en ensalada y en entremeses o cocido. Se come en salsas los tallos jóvenes y las hojas menos desarrolladas. Las semillas se comenzaron a usar como condimento en sopas y estofados; se puede añadir a preparados a base de papas, de cremas, de legumbres, o de verduras u hortalizas.

USO TERAPÉUTICO

Se lo utiliza como calmante tónico (sistema nervioso) y así mismo como desintoxicante.



Piernitas al cilantro con jugo de limón

Para realizar esta preparación es necesario marinar el pollo en aliño por lo menos dos horas. Después se hornea hasta que tenga el punto de cocción al final se le agrega cilantro picado finamente para obtener un mejor sabor.



5. CILANTRO

CORIANDRUM SATIVUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Es una planta anual, de 30 a 60 cm de altura, glabra, brillante, con un olor desagradable cuando está fresca. Su buen aroma se presenta cuando la palta está seca. Tallo erguido, frágil y estriado. Las hojas muestran dos aspectos. Florece de junio a agosto. Las flores blancas o rosas son umbelas compuestas. El Cáliz tiene cinco lanceolados, los frutos son muy aromáticos del tamaño de un grano de pimienta (Helen, 2015; Walls, 1980).

GEOGRAFÍA:



Según (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009) es originaria de Oriente próximo del norte de África y oeste de Asia, pero se encuentra en gran parte de Europa. Se da en todo tipo de suelos, aunque prefiere los calizos.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Crece de forma silvestre y la mayoría lo cultiva en sus terrenos.

USO GASTRONOMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado- fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de arroz	Sopa	Hojas	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Encurtido		Hojas	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Caldo de carne	Sopa	Hojas	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Locro de papa	Sopa	Hojas	Picado-fresco	Saborizante, aromatizante

CONSEJO CULINARIO: Las hojas frescas picadas y trituradas se utilizan para aromatizar guisos, sopas, carnes, verduras y ensaladas (2009) también decoran los platos. Son un componente imprescindible del guacamole. Los frutos secos y las hojas frescas realzan platos de carne de cordero, embutidos, etc. Los frutos secos triturados intervienen en la composición del curry.

USO TERAPEÚTICO:

Tiene propiedades carminativas, estomacales y antiespasmódicas. Las semillas en infusión estimulan la digestión. En pequeñas dosis el aceite esencial es tónico y euforizante. En dosis mayores produce embriaguez seguida de depresión(Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009).



Agua fresca de limón y perejil

El proceso de elaboración consta de preparar una bebida de limón acompañada de cubos de hielo y perejil para aromatizar.



6. PEREJIL

PETROSELINUM CRISPUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Planta de raíz larga, blanca y aromática. El tallo, con muchas ramificaciones puede alcanzar un metro de altura. Abundantes hojas de verdes dentados con profundas hendiduras, de color verde oscuro y de aroma particular. Las flores son de color amarillo verdoso. El fruto es como la cabeza de un alfiler (2006).

Existen dos variedades principales: el perejil de hojas planas (el más aromático y utilizado) y el perejil de las hojas rizadas útil para la decoración de platos (Carlota, 2016).

GEOGRAFÍA:



Según (2009) procede del Mediterráneo Oriental. Esta naturalizada en casi toda Europa, es originaria de Cerdeña y la cuenca mediterránea.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo adquiere mediante la compra, el cultivo en los huertos y de forma silvestre.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Choclo-mote	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de cebada	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de chuchuca	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Mote casado	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de pollo	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, estimulante
Sopa de carnes	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Ensaladas		Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Papas salteadas	Plato principal	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante

Consejo de uso culinario:

(Piccolo Adrián R, 2006) afirma que como condimento, se utilizan las ramitas enteras, tallos y hojas, triturados en un mortero. Aunque se prefieren más hojas que los tallos, no es conveniente poner en remojo, pues se pierde la gran cantidad de vitamina C que posee. Las semillas son de uso menos frecuente; sin embargo, son muy agradables, sobre todo si se las tuesta previamente. Además de sazonar cualquier preparación sin alterar su sabor dominante, también ornamenta el plato con su hermoso color verde.

USO TERAPÉUTICO:

Según (Helen, 2015) el perejil debe su brillante color verde a su contenido en clorofila, responsable de eliminar el olor del aliento. Los herboristas chinos y alemanes recomendaban la infusión de perejil para ayudar a controlar la presión arterial elevada.

Astereaceae



Torta de plátano con flores de manzanilla

Esta preparación consta de incorporar ingredientes secos como la harina, polvo de hornear azúcar junto huevos, leche para obtener una masa homogénea. Se puede acompañar con un almíbar y crema pastelera con una decoración de flores de manzanilla que hacen que resalte su sabor.



7. Manzanilla

CHAMAEMELUM NOBILE

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Planta herbácea, de tallo cilíndrico, erguido, ramificado, de hasta 50 cm de altura. La manzanilla, en realidad, son dos plantas: manzanilla romana (*Anthemus nobilis*) y manzanilla alemana (*Matricaria recutita*). La manzanilla romana es una planta perenne y de bajo crecimiento, con una fragancia ligeramente más fuerte que la manzanilla alemana. Ambas tienen, como la margarita, flores que aparecen hacia el final de la primavera y perduran hasta finales del verano. El tallo ramificado es algo erecto, redondo y hueco, y crece hasta cerca de 20 pulgadas. Las hojas son finamente divididas. Toda la planta tiene olor a piña o manzana (Karina Ríos et al., 2008).

GEOGRAFIA:



Según (Karina Ríos et al., 2008) es nativa de Europa y Asia occidental. Actualmente es de amplia distribución mundial.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la obtiene cultivada de manera silvestre, en huertos o por compra en el mercado.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Carne al jugo	Entrada	Hojas	Infusión	Aromatizante
Aliño		Hojas	Infusión	Aromatizante
Sopa de carne	Sopa	Hojas	Infusión	Aromatizante
Salsa de carne	Salsa	Hojas	Infusión	Aromatizante

Consejo de uso culinario:

La manzanilla se utiliza para aromatizar postres a la vez mejoran la presentación de un plato gracias a las flores que posee. El agua aromatizada se lo utiliza para realizar bebidas y jugos naturales.

USO TERAPEÚTICO:

(Magaly, Reyes, & Paredes, 2015; Piccolo Adrián R, 2006) es protectora y reparadora de la membrana gástrica por lo que resulta muy adecuada en todas aquellas afecciones en las que está afectado algún órgano del aparato digestivo. Favorece a las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los gases del aparato intestinal y el flato, de la misma manera se han comprobado las propiedades de la manzanilla en casos de espasmos intestinales, por lo que es muy adecuada para el dolor de estómago.

Chenopodiaceae



Crema de guisantes con paico

Esta preparación consta en realizar una crema que se puede acompañar con queso, papas fritas o canguil; se aromatiza con hojas de picadas de paico que a su vez sirven como decoración del plato.



8. PAICO

DYSPHANIA AMBROSIOIDES

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Según (Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual, 2015) el paico es una planta medicinal y aromática usada desde tiempos prehispánicos por los indígenas americanos. Actualmente, sigue ocupando un lugar preferente en la medicina indígena. Posee cualidades antiparasitarias, para el tratamiento de áscaris (lombrices) y la tenia; crece de manera silvestre y cultivada en la costa, sierra y selva del Perú, hasta los 4,000 msnm, en los bordes de las chacras, los terrenos de cultivo y los jardines.

GEOGRAFÍA:



Crece de manera silvestre y cultivada en la costa, sierra y selva del Perú, hasta los 4,000 msnm, en los bordes de las chacras, los terrenos de cultivo y los jardines (Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual, 2015).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se encuentra en huertos y también se obtiene mediante la compra en el mercado.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Choclo-mote	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de cebada	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de chuchuca	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Mote casado	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Huevo tibio con paico	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, estimulante
Carnes	Plato principal	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante

Consejo de uso culinario:

En una infusión se echa agua hirviendo sobre la planta elegida esta planta debe ser normalmente seca y se deja en reposo de diez a quince minutos; los jarabes, se cocina la planta en un medio líquido más una solución de azúcar, miel o melaza esta preparación se extrae el extracto de la planta así conseguimos una buena conservación y una fácil dosificación (Infante, 2014).

USO TERAPÉUTICO:

Los conocimientos sobre el uso tradicional del paico plantean que las hojas han sido utilizadas para aliviar los cólicos estomacales, espasmos, hemorroides, gastritis, dismenorrea, inflamaciones de las vías urinarias, y sirve como antitusígeno. También como antihelmíntico, purgante, diurético, hepato- protector, antiinflamatorio, antiemético (2015).

Labiadas



Crema de tomate y albahaca

Ésta preparación se lo realiza licuando los tomates y luego agregando un poco de maicena hasta obtener una mezcla poco espesa agregar hojas de albahaca para perfumar el plato.



9. ALBAHACA

OCIMUM BASILICUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

La albahaca es una planta herbácea pequeña con flores blancas agrupadas en espigas cuyas hojas tienen un olor característico. Mide de 20 a 50cm de alto puede alcanzar los 90 cm, ramificada, lampiña, aunque con algunos pelitos en las en las ramificados, las hojas, de 3 a 5 cm, son aovadas. Las flores son aproximadamente, de color blanco o sonrosado (Helen, 2015; Piccolo Adrián R, 2006).

GEOGRAFÍA:



(Piccolo Adrián R, 2006) afirma que, es originaria de África, India y Asia. Hoy se cultiva en casi todo el orbe

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Los habitantes cultivan esta hierba en sus huertas, dado que por ese sector se dedican a la agricultura.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario: (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009) mencionan que las hojas frescas, laminadas, picadas o machacadas aromatizan platos veraniegos: ensaladas de tomate, verduras, pastas. Marida también con el ajo, la cebolleta y calabacines, aves y pescados

USO TERAPEÚTICO: Tiene propiedades estimulantes y antiespasmódicas. Se le atribuye cierta acción contra la fatiga, el insomnio y la ansiedad (Piccolo Adrián R, 2006).



Mojito de menta

Esta preparación parte de un licor, ron blanco aromatizado con hojas de hierba buena y rodaja de limón que hace que la bebida sea refrescante.



10. MENTA

MENTHA SUBSP

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Híbrido entre la hierbabuena (*Menta. spicata*) y la menta acuática, (*Menta.aquatica*), Es una planta herbácea y perenne, con hojas puntiagudas de color verde oscuro y flores moradas en verano que aparecen en espiral alrededor del tallo (2015).

GEOGRAFÍA:



Según (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009) es originaria de Europa meridional. Vive en Europa y norte de África, aunque las zonas de mayor cultivo son el suroeste de Europa, Estados Unidos y Asia.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la obtiene por medio de compra, aunque crece de forma silvestre. Sin embargo, los habitantes la cultivan en sus tierras.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario:

En ciertos países se preparan jaleas de menta para acompañar los estofados de carne. Es excelente en los guisos de cordero, ensaladas de pepinos, mariscos y legumbre. Las sopas, sobre todo las de legumbres, mejoran con el agregado de hojas frescas picadas, servidas en cada plato. El vinagre macerado con menta además de ganar en aroma, da una sensación de frescura (Piccolo Adrián R, 2006).

USO TERAPEÚTICO:

Indicada para diarreas y náuseas, antiespasmódica. Se utiliza como calmante, es estimulante estomacal y carminativa (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009)



Mantequilla de orégano

Ésta preparación parte de la mezcla de mantequilla aromatizada de orégano, esto se lo puede aplicar el refritos o asados para mejorar el sabor y la textura de los alimentos.



11. ORÉGANO

ORIGANUM VULGARE

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Según (Piccolo Adrián R, 2006; 1980) afirma que es una planta herbácea de 30 a 60 cm de altura, con hojas pecioladas, ovadas, de 1,25 a 5 cm de longitud. Sus flores rosado púrpuras nacen en pequeñas espigas, en inflorescencias densas, bastante corimbosas o paniculadas, con brácteas purpúreas. Todas las mejoranas tienen usos culinarios parecidos.

GEOGRAFÍA:



Crece de forma espontánea en la zona templada y subtropical de Eurasia, hay otras plantas, especialmente en Latinoamérica, que se denominan orégano, pero son algo diferentes. El orégano del Perú y el mexicano, si bien no tienen el mismo sabor, se usan del mismo modo (Piccolo Adrián R, 2006).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo obtiene en huertos y crece de forma silvestre.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Locro de papa	Sopa	Hojas	Trituradas- secas	Aromatizante- saborizante
Carne al jugo	Palto principal	Hojas	Trituradas- secas	Aromatizante- saborizante
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Trituradas- secas	Aromatizante- saborizante
Aliños		Hojas	Trituradas- secas	Aromatizante- saborizante
Ensaladas		Hojas	Trituradas- secas	Aromatizante- saborizante

Consejo de uso culinario:

Las hojas secas o frescas, enteras o picadas se utilizan como condimento para aromatizar platos de carne, asados, pizzas, legumbres, sopas, ensaladas salsas. También aromatizan mantequillas y vinagres (2009).

USO TERAPEÚTICO:

Las hojas en infusión, tendrían propiedades estimulantes, diuréticas y estomacales. El aceite actúa como calmante de la tos y del asma (Piccolo Adrián R, 2006).



Carnes coloradas

Éste plato consta de la preparación de carne de res agregando ingredientes como achiote naranja y limón aromatizada con hojas frescas de romero.



12. ROMERO

ROSMARINUS OFFI-NALIS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Semi- arbusto de hoja perenne que alcanza hasta los 2 metros de altura; tallo leñoso, ramificado, poblado de multitud de hojas estrechas y largas (de unos 3 cm), rígidas, como agujas, color verde oscuro en la cara superior de las axilas de las hojas surgen las flores, con los pétalos de color azul violáceo. La planta huele como a incienso, con algo de pino, y tiene un sabor aromático (Piccolo Adrián R, 2006).

GEOGRAFÍA:



Originario de la región mediterránea. España, Portugal, y Francia son los principales productores del mundo (Carlota, 2016).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo adquiere por medio de compra o por medio del cultivo en los terrenos.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Estofado de carne	Plato principal	Hojas	Estofar	Aromatizante, saborizante
Carne al horno	Plato principal	Hojas	hornear	Saborizante, aromatizante

Consejo de uso culinario:

Las hojas frescas o secas, enteras o molidas, se utilizan en marinados, salsas, ensaladas, arroces legumbres y guisos. Perfuma muy bien las parrilladas de carnes aves y pescados, los brotes frescos perfuman aceites y vinagres (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009).

VÍNCULO CON LA CULTURAL: Éste tipo de planta tiene un papel muy importante en una de las celebraciones en Ecuador como es la Fiesta de Domingo de ramos en la semana Santa. Es muy utilizada gracias a la costumbre que se tiene de realizar la bendición de los ramos.

USO TERAPÉUTICO:

La infusión de hojas y flores tiene propiedades diuréticas, tónicas y antiespasmódicas. El aceite esencial también diurético, antiséptico, cicatrizante, desinfectante, sedante y antiinflamatorio.



Carne de cordero al tomillo

La preparación es a base de un refrito de cebolla, ajo perejil, comino y también la carne de cordero. Acompañado de papas horneadas.



13. TOMILLO

THYMUS VULGARIS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Mata de tallo leñoso muy ramificado, de menos de 30cm de altura, con muchísimas hojas afiliadas pequeñas (menos de 1cm de longitud), estrechas, cubiertas de pelusilla blanca por la parte inferior de las hojas. Sobre su diminuta superficie, se abren poros por los que rezuma la esencia. La flor, blanca o rosada (Helen, 2015).

GEOGRAFÍA:



Según (Piccolo Adrián R, 2006) originario de la cuenca mediterránea occidental. Crece silvestremente en una amplia zona que va desde Grecia a España, tanto en la costa sur como la del norte del mediterráneo

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo obtiene por el cultivo que las personas realizan en la comunidad.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Estofado de carne	Plato principal	Hojas	Estofar	Aromatizante, saborizante
Sopa de pollo	Sopa	Hojas	triturar	Aromatizante, saborizante
Carne al horno	Plato principal	Hojas	hornear	Saborizante, aromatizante

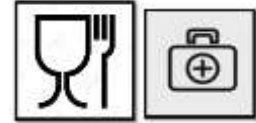
Consejo de uso culinario:

es una de las hierbas más populares para aromatizar sopas, estofados y salsas, ya sea solo o bien formando parte de un ramito de hierbas. Se combina muy bien con el pescado y las verduras (pimentones y papas) también con la ternera y el cordero (Helen, 2015; Walls, 1980).

USO TERAPÉUTICO:

ésta planta adopta una cantidad útil de vitamina K y es una fuente excelente de hierro, manganeso y calcio. Las propiedades del tomillo son poderosamente antioxidantes y antisépticas, como corrobora la ciencia; es analgésico, potente antibacteriano y antimicrobiano, astringente, y expectorante (Helen, 2015).

Lamiaceae



Choclo mote con queso y hierba buena

Esta preparación consta de la cocción del choclo, acompañado de un refrito de cebolla blanca y cilantro y aromatizado con hierba buena. Se le agrega queso fresco.



14. HIERBA BUENA

MENTHA SATIVA

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Es una planta perenne, rastrera de ramas rectas de tallos con color púrpura y hojas ovaladas de color verde intenso, rugosas con bordes aserrados. Crece hasta una altura de aproximadamente 80 cm. Cuando florece, lo cual no es fácil en Cuba, produce flores en espigas terminales.

GEOGRAFÍA:



La hierba buena posiblemente tuvo su origen en Europa. Es una de las mentas más antiguas que se conoce y es mencionada en la biblia.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo adquiere por medio de compra, medio silvestre o los cultivan en los huertos.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Choclo-mote	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de cebada	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Sopa de chuchuca	Sopa	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Mote casado	Entrada	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Agua fresca	Bebida	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante
Carnes	Plato principal	Hojas-tallo	Picado fresco	Saborizante, aromatizante

Consejo de uso culinario: Todas las partes de las plantas de hierba buena se utilizan en la cocina familiar para la preparación de salsas, ensaladas, para aromatizar dulces en almíbar, caramelos, siropes, helados, refrescos e infusiones. También se emplean en las comidas a base de pescados y otras carnes.

USO TERAPEÚTICO: Diferentes variedades de mentas, entre ellas la hierba buena, se emplean en medicina alternativa, en terapias aromáticas, en derivados cosméticos, pastas dentales, cigarrillos y otros productos.



Salpicón de mango en almíbar de toronjil
El salpicón es un plato generalmente hecho de diferentes y aderezado generalmente con pimienta sal, rociado con una vinagreta de perejil, cebolletas.



15. TORONJIL

MELISSA OFFICINALIS L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Planta herbácea vivaz de hasta 1 m, bastante ramificada. Hojas pecioladas, opuestas, ovales, rugosas y de borde festoneado. Flores blanco-rosadas reunidas en verticilastros axilares con 3-6 flores. Fruto en tetraquenio. Esta planta huele agradablemente con aroma que recuerda al del limón. Florece en primavera y verano, desde el mes de mayo en adelante (Saz Peiró, Gálvez Galve, 2011).

GEOGRAFÍA:



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la obtiene por medio del cultivo en los terrenos y también se lo adquiere mediante la compra.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Aromática	Bebida	Hojas, tallo	Infusión	Aromatizante, saborizante
Helado de toronjil	postre	Hojas	Infusión	Aromatizante, saborizante

Consejo de uso culinario:

Infusión al 5%, una cucharada de postre por taza, infundir 10 min., tres o más tazas al día.

Alcohol compuesto de melisa. En forma de fricciones.

– Infusión: en forma de baños calientes como relajante y antidismenorréico.

– Jugo de planta fresca: para paliar los síntomas de picaduras de insectos (Saz Peiró, Gálvez Galve, 2011).

VÍNCULO CON LA CULTURA:

USO TERAPÉUTICO: Dioscórides recomienda las hojas de melisa bebidas con vino, y aplicadas en forma de emplasto contra las mordeduras de alacranes, perros rabiosos y de falangios, para provocar la menstruación y aliviar la odontalgia con enjuagues. Sus hojas bebidas con vino y nitro calman los dolores gástricos de tipo cólico y aplicadas con sal purifican las llagas. Por sus propiedades carminativas ha sido utilizada en diversas preparaciones aromáticas junto a otras especies, como estimulante digestivo presenta actividad antibacteriana y sedativa debida al aceite esencial, así como actividad antiviral de la fracción polifenólica e indicada en el tratamiento de espasmos gastrointestinales (Govín, Fernández, & Chávez, 2010).

Lauraceae



Estofado de carne y laurel

Este plato parte de la elaboración de un refrito de cebolla, zanahoria, cilantro agregando la carne y agua, se lo puede acompañar con arveja salteada y papas cocinadas.



16. LAUREL

LAURUS NOBILIS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Es un arbolito de 2 a 6m, glabro, de hoja perenne. Las ramas son erguidas por una corteza lisa. Las hojas son alternas, lanceoladas, puntiagudas, coriáceas, ligeramente onduladas en el borde, de color verde oscuro brillante por el haz y verde pálido y mate por el envés. Son muy aromáticas. Es el único laurel que no es tóxico; se distingue muy bien de los demás por el delicioso y potente aroma de sus hojas al cortarlas o frotarlas (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009; Piccolo Adrián R, 2006).

GEOGRAFÍA:



Según (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martín, 2009) es originario del mar mediterráneo y de Asia menor: orillas del Mar Negro

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Existen dos tipos de laurel; alimenticio que se le obtiene por medio de la compra. Y el laurel aromático que se utiliza como planta ornamental.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario: generalmente se utilizan las hojas secas, indispensables en la cocina mediterránea tradicional. Dada la potencia aromática de las hojas, hay que dosificar bien su uso para no anular los otros aromas de los platos.

VÍNCULO CON LA CULTURA: El laurel aromático se utiliza en una celebración como es la Semana Santa específicamente en el domingo de ramos.

USO TERAPEÚTICO:

Al laurel se le atribuyen propiedades estimulantes, diuréticas, estomacales, carmitativas, expectorantes. El aceite esencial de las hojas se prescribía para la inapetencia, las dificultades de digestión y la flatulencia. El uso tópico en fricción, para dolores reumáticos y esguinces. Es importante no confundirlo con otros laureles, como el laurel-cerezo, que son tóxicos.



Natilla de canela

Las natillas son un postre que parte de una crema elaborada con leche, yemas de huevo, azúcar y aromas como vainilla o el limón aromatizada con canela



17. CANELA

CINNAMOMUM VERUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

La canela es la corteza marrón de tallos jóvenes del canelo, árbol grande que puede llegar a los 15 metros de altura. La canela es presentada en forma de tubo; la corteza se enrolla sobre si misma cuando se seca liberando así su aroma dulce (también se venden el polvo, molida)

GEOGRAFÍA:



La canela es originaria de Sri Lanka un país insular ubicado al sureste de la India. Es una de las especias más antiguas, se conoció y usó antes de la era cristiana por los chinos (Sánchez Miranda, 2013).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Esta especia se lo obtiene mediante la compra, es poco utilizan por ser una planta que atrae el calor al consumirla.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Arroz de leche	Postre	Tallo –corteza	Infusión	Saborizante
Agua de canela	Bebida	Tallo -corteza	Infusión	Saborizante
Colada morada	Bebida	Tallo –corteza	Infusión	Saborizante
Avena	Bebida	Tallo –corteza	Infusión	Saborizante
Agua aromática	Bebida	Tallo –corteza	Infusión	Saborizante
Morocho	Postre	Tallo –corteza	Infusión	Saborizante

Consejo de uso culinario: en la repostería se pueden realizar postres como una tarta de manzana, pan de especias, aromatiza el vino caliente y la sangría, también en un puré de zanahoria. Entera se utiliza en infusiones que luego se emplean para endulzar salsas y tragos especiados. También se puede utilizar combinada con otras especias (como el jengibre, por ejemplo) para saborizar arroces y verduras; espolvoreada sobre chocolate se convierte en bebidas exóticas y “de lujo”(Piccolo Adrián R, 2006; Sánchez Miranda, 2013).

USO TERAPEÚTICO: Se ha documentado que problemas digestivos se alivian con ayuda de canela, pues alivia el dolor de estómago, especialmente en aquellas infecciones intestinales que provocan diarrea (Sánchez Miranda, 2013).

Liliaceae



Pan de ajo y pollo a la plancha

El pan de ajo consiste típicamente en pan cubierto con ajo y aceite de oliva extra virgen acompañado de una pechuga de pollo a la plancha.



18. AJO

SEMINATIVUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Es una planta vivaz, deprovista de tallo, con las hojas de color verde grisáceo muy estrechas largas y planas que salen directamente del bulbo y alcanza entre los 40 y 60 cm. Está formado por aproximadamente una de una decena de bulbillos, llamados dientes envueltos cada uno por una película membranosa blanca, rosada o morada (“túnicas”). Las flores blancas y rosadas, están protegida por una espata venosa bivalva. La floración se produce en mayo – junio. Las flores se desecan rápidamente y producen semillas en cerradas en cápsulas poricidas (Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin, 2009).

GEOGRAFÍA



Desde los tiempos más remotos el ajo formó parte de la dieta de los israelitas y de los trabajadores contratados por Júfu (o Keops), un faraón del Antiguo Egipto que reinó entre los años 2589- 2566 A.C (Helen, 2015).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Esta especie se lo adquiere mediante la compra, ya que no se da en la sierra.

USO GASTRONOMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Mazamorra	Sopa	Fruto	Triturado	Saborizante
Caldo de pollo	Sopa	Fruto	Sofreír	Aromatizante
Cuy asado	Plato principal	Fruto	Triturado	Aromatizante
Fritada	Plato principal	Fruto	Hornear	Picado

Consejo de uso culinario: En la cocina se usa fundamentalmente la parte bulbosa del ajo (los dientes). Y se utilizan enteros picados rayados machacados.

El Alioili tan típico de la cocina mediterránea. Estas intervienen bien como aromatizante en muchísimos platos como guisos y asados de carne, pescados, legumbres. El ajo crudo se emplea para aromatizar aceites. Cocido, pierde parte de su fuerte sabor azufrado y aumenta su digestibilidad.

Sofrito en aceite de oliva perfuma intensamente los platos, pero hay que evitar que se tueste demasiado porque se alteran desagradablemente sus cualidades organolépticas.

USO TERAPÉUTICO: es un tono general para el organismo y contiene numerosas vitaminas sales y minerales.

Myrtaceae



Colada morada

Ésta preparación parte de un agua aromatizada con cedrón canela hierba luisa y clavo de olor, además harina de maíz morado para dar consistencia, generalmente se lo acompaña con frutas picadas.



19. CLAVO DE OLOR

SYZYGIUM AROMATICUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

El clavo o clavero es un árbol de la familia de las que tarda unos 20 años en desarrollarse, con una altura entre 12 y 15 metros, su nombre procede del latín *clavus*, ya que el capullo seco sin abrir recuerda esta forma. Puede seguir produciendo fruto hasta 50 años. Sus hojas se parecen bastante a las del laurel, los pétalos plegados con los estambres dentro forman la cabeza del clavo (Celis, L. Rojas, 2010).

GEOGRAFIA:



Originario de Indonesia (Carlota, 2016).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la obtiene por medio de la compra en el mercado.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario:

Según (Celis, L. Rojas, 2010) el clavo posee un aroma fuerte, caliente y rico, al probarlo es picante ácido, fuerte y amargo y deja una última sensación de frío en la boca, al cocinarlo su efecto se suaviza. El clavo es una especia muy aromática, por lo que se debe usar con cuidado. Acompaña muy bien los platos dulces y los salados, para pastel de pollo frío y guisados.

USO TERAPEÚTICO:

El clavo de olor es bastante útil para realizar medicinas. (Carlota, 2016) menciona que en caso de dolor de muelas, aplicar un clavo sobre la encía alivia el dolor (se emplea en la preparaciones dentales por sus virtudes antisépticas debido a su riqueza en eugenol; clavar unos cuantos en una naranja perfumará agradablemente un armario y alejará a los mosquitos.



Avena

Esta preparación se lo realiza con agua aromatizada con pimienta dulce y cedrón, saborizada con naranjilla y piña.



20. PIMIENTA DULCE

PIMENTA DIOICA

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Según (Fuentes, Lemes, Sánchez, & Rodríguez, 2000) es un árbol nativo que es conocido comúnmente en Cuba como pimienta, pimienta bomba, pimienta de clavo, pimienta de Jamaica, pimienta dulce, pimienta gorda y pimienta malagueta. Sus frutos y hojas han sido referidos como medicinales y condimenticos, son muy apreciados por la población. La calidad de su madera es también apreciable, y el aceite que se destila de sus hojas y frutos puede ser utilizado en perfumería.

GEOGRAFÍA:



La especie es originaria de Jamaica, y también se encuentra en México, América Central, Antillas Mayores, y norte de América del Sur. En Cuba, crecen ejemplares aislados en bosques de galería y bosques siempre verdes a ciertas alturas (Fuentes et al., 2000).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se lo obtiene mediante el cultivo en huertos, por medio de compra y crece de forma silvestre.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario:

En la alimentación, las hojas se emplean como condimento para preparar varios platos con carne. También los frutos molidos se aplican sobre las carnes y pescados como conservante.

VÍNCULO CON LA CULTURA:

USO TERAPÉUTICO:

Como medicinal se emplea para curar dolencias y malas digestiones, y también como emenagogo. Así mismo se usa para combatir los dolores intensos de la menstruación, especialmente en las primeras reglas, y para aliviar los dolores de parto. Para ello se hace una decocción de las hojas en fresco y se administra por vía interna (Macía Manuel, 1998)

Poaceae



Torta tres leches aromatizada con hierba luisa

Es un postre que parte de la elaboración de un bizcocho y bañado con tres tipos de leche para obtener una contextura húmeda y firme.



21. HIERBA LUISA

CYMBOPOGON CITRATUS

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Conocida con el nombre común, según los diversos países, de hierba luisa, caña santa, lemongrass, te limón, citronela y otros, es una planta perenne que crece formando densos grupos de hasta 3 m de altura, con rizomas cortos. Sus hojas son erectas, glabras planas, de más de 1 m de largo, 5 a 15 mm de ancho, borde superior cerrado en la base, con márgenes rugosos y lígulas membranosas o áridas de 4 a 5 mm de largo, inflorescencias erectas, generalmente en pares de racimos (Lora et al., 2001).

GEOGRAFÍA:



Nativa del Sureste de Asia, pero actualmente crece alrededor del mundo, principalmente en las regiones tropicales y sabanas (Lora et al., 2001).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la obtiene por compra, estado silvestre y también se la puede encontrar cultivada en huertos.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chicha	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante, aromatizante
Coladas	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante, aromatizante
Avenas	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante, aromatizante
Jugos	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante, aromatizante

Consejo de uso culinario:

la hierba luisa se la utilizan en la cocina realizando infusiones, y a su vez cuando son fresca sirven de decoración en cualquier postre. es muy utilizada en la elaboración de coladas y en la elaboración de la chicha.

VÍNCULO CON LA CULTURA:

USO TERAPEÚTICO:

Según (Lora et al., 2001) es utilizada en la forma de decocción o infusión como anticatarral, antiespasmódico, hipotensor, antipirético y tranquilizante; Los estudios farmacológicos realizados en diferentes modelos experimentales han demostrado varias propiedades. Así, los diversos extractos preparados de esta planta han mostrado actividades como antioxidante, hipocolesterolemica, sedante, antiinflamatoria.

Rutaceae



Champús aromatizado con hojas de naranja

Esta preparación consta del fermento de la harina de maíz que se obtiene luego de dos días. Se agrega azúcar y las hojas de naranja para tener un mejor sabor y olor.



22. HOJA DE NARANJA

CITRUS AURANTIUM

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

El naranjo es un árbol con flor que alcanza los siete metros y medio de altura. Sus flores son blancas, delicadas y perfumadas, y su fruto es la naranja cuya cascara contiene glándulas con aceites volátiles en los agujeritos (Helen, 2015).

GEOGRAFÍA:



La localización exacta de su origen no ha sido claramente identificada, aunque la mayoría de los investigadores la sitúan en el sudeste asiático, de donde se cree que se entendió al noreste de la India hasta llegar al África, Arabia y Tierra Santa, y de allí a todo el mediterráneo (Helen, 2015).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Las personas tienen cultivada en sus tierras ya que es una plata frutal de la cual se utilizan las hojas para aromatizar, también crece de forma silvestre.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario:

El tipo de alimento en que se usan las hojas de naranja es en la colada de champús las cuales brindan un agradable aroma, además, se lo emplea como aromatizantes en algunos jugos naturales.

USO TERAPEÚTICO:

Las hojas de naranja sirven como infusión para aliviar dolores de estómago, y también ayudan a curar los resfriados debido a que ésta es una hoja de planta caliente según mencionaban los habitantes de la comunidad.

Urticaceae



Té de ortiga

Esta preparación se la obtiene por medio de una infusión de la ortiga en agua, es utilizado como calmante.



23. ORTIGA

URTICA DIOICA L

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Planta herbácea vivaz perenne de hasta un metro de altura. De cepa ramificada con tallo erguido y cuadrangular. Hojas ovales opuestas dos a dos dispuestas por todo el tallo, con largo peciolo, cabadas en punta y bordes fuertemente dentados. De las axilas de estas hojas brotan, en la parte superior de los tallos, inflorescencias en forma de panículas. Son flores muy menudas, verde amarillosas con estambres amarillos, las masculinas con cuatro estambres y las femeninas en forma de bolita (el estigma). Sus frutos son aquenios (cápsulas). Toda la planta se cubre de pelillos urticantes (tricomas compuestos), que se abren y al rozar con la piel vierten su contenido sobre la herida que producen, provocando un intenso escozor (Huerta, 2007; Pablo et al., 2016).

GEOGRAFÍA:



Según (Huerta, 2007) la ortiga es una planta abundante en la Península Ibérica.

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Crece con carácter ruderal tanto en zonas de montaña como cerca de donde habite el hombre o animales con tal que tenga humedad y se lo obtiene por medio de compra o cultivo en huertos.

USO GASTRONÓMICO:

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

Consejo de uso culinario: Infusión: Una cucharada soperas de hojas trituradas por taza. Hervir tres minutos, infundir durante 20 min. Tomar tres o más tazas al día (Huerta, 2007).

USO TERAPÉUTICO: Afecciones de la piel: Acné, forúnculos, ezemas y erupciones, callosidades, quemaduras y úlceras cutáneas.

- Diabetes. • Anemia por déficit vitamínico o mineral y convalecencias.
- Digestiva. Contiene pequeñas cantidades de secretina (una hormona que producen determinadas células de nuestro intestino), la cual estimula la secreción del jugo pancreático y la motilidad del estómago y de la vesícula biliar.
- Jarabe: Se hierve la ortiga en agua, se filtra y se añade azúcar en una cantidad igual al doble de su peso, removiéndola hasta su completa disolución.
- Las dosis recomendadas son una a tres cucharadas soperas al día.
- Jugo: Tomar el zumo de la planta fresca 10-15 ml tres a seis veces al día.

Verbenaceae



Torta mojada de cedrón

Esta torta consta de la elaboración de un bizcocho de harina, huevos, mantequilla, y polvo de hornear, bañado con un almíbar aromatizado de cedrón.



24. CEDRÓN

ALOYSIA CITRODORA

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:

Arbusto caducifolio, de entre 3 a 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm, de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto, son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. también tiene flores de color rosa (Di Sapio, Giubileo, Severin, Bruzzese, & Gattuso, 2005).

GEOGRAFÍA:



Aloysia triphylla (mejor *A. citrodora*), el cedrón, hierba luisa o verbena de Indias, es una especie de la familia Verbenaceae, se caracteriza por un aroma que recuerda al del limón. Es originaria de Sudamérica, donde crece de forma silvestre (Di Sapio et al., 2005).

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Se la puede obtener en el huerto o también crece de manera silvestre.

USO GASTRONÓMICO:

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua aromática	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante-aromatizante
Arroz de cebada	Sopa	Tallo y hojas	Infusión	Saborizante-aromatizante
Avena chicha	Bebida	Flores, hojas y tallo	Infusión	Saborizante-aromatizante
Colada de zambo	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante- aromatizante

Consejo de uso culinario:

Las hojas secas y picadas se emplean en marinadas, aderezos y salsas para dar un toque de aroma cítrico. Se elabora con ella también un sorbete aromático.

USO TERAPEÚTICO:

(Helen, 2015) afirma que, su infusión —realizada con entre 5 y 20 g por litro— se utiliza como digestivo, carminativo y antiespasmódico, para casos de dispepsia o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero. Posee una importante cantidad de melatonina, sustancia que se usa como relajante natural y que favorece el sueño nocturno.

BIBLIOGRAFÍA

- Alimentario, C., & Especies, D. (2013). Nutrición y educación alimentaria Ficha N ° 18 Especies o condimentos vegetales, 1–5.
- Almeida, R. (2011). Usos y propiedades de las especias y condimentos, 73. Retrieved from [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1141/2/06 GAS 013 usos y propiedades de las especias y condimentos.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1141/2/06_GAS_013_usos_y_propiedades_de_las_especies_y_condimentos.pdf)
- Alverar Dennis, & Jaramillo Marlene. (2012). “Aplicación de las especias: anís, mostaza, vainilla, cardamomo, canela y jengibre en 12 recetas con productos autóctonos del Ecuador.” El Escorial. Universidad de Cuenca.
- Asamblea Nacional. (2008). Constitución del Ecuador. Registro Oficial, 449(Principios de la participación Art.), 67. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Beltrán Chávez María Victoria, & Miño Homero. (2013). Hospitalidad, Colegio De Apicius, Restaurante Marcus.
- Botelho, D. (2018). La gastronomía como marca de destino. Propositiones en Minas Gerais - Brasil, 27, 390–412.
- Bucay J, W., & Haiat S, W. (2016). Las especias o condimentos vegetales . ¿Sólo saborizantes o también remedios medicinales?, 208–230.
- Características de las _especias_y_hierbas_aromaticas.pdf. (n.d.).
- Carlota, F. P. (2016). Especies, hierbas aromáticas, condimentos y aromatizantes (2016th ed.). España.
- Celis, L. Rojas, M. (2010). Usos medicinales del clavo de olor (*Syzygium aromaticum* (L.). Medicina Tradicional Mexicana, 2.
- Centro Empresarial de Comercio Exterior ZEIKY. (2002). Hierbas frescas y aromáticas, 6.
- Cerri, T. F., Junior, A., Tem, E., Observamos, R., Mansa, P., & Alimentar, C. (n.d.). Etnogastronomía Caicara: a cultura alimentar da comunidade de praia mansa - ilhabela.
- Cevallos, M. (2015). Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Doctor Miguel Egas Cabezas 2015-2019., 1–102.
- Di Sapio, O., Giubileo, M., Severin, C., Bruzzese, D., & Gattuso, S. (2005). Regeneración in vitro de plantas de *Aloysia Citriodora* Palau (verbenaceae). Revista de Investigaciones de La Facultad de Ciencias Agropecuarias. Retrieved from <http://www.herbogeminis.com/IMG/pdf/aloyisia-citriodora.pdf>

- Dom, G. C. (2014). M a Graciela Coello Domínguez.
- Ecuador's Constituent Assembly. (2009). Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA).
- Escobar Jessica, C. C. (2015). "Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador parroquia Atuntaqui cantón Antonio ante."
- Espinosa, A., & Calderón-Prada, A. (2009). Relaciones entre la identidad nacional y la valoración de la cultura culinaria peruana en una muestra de jóvenes de clase media de Lima. *Liberabit*, 15(1), 21–28.
- Fallis, A. . (2013). Libro de las especias Aprecoin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fernández, P., & Díaz, P. (2001). Investigación: Estadística descriptiva de los datos 1/5, 1–5.
- Flandrin, J.-L. (2006). Historia de la alimentación: Una revisión de las Perspectivas.
- Fuentes, V. R., Lemes, C. M., Sánchez, P., & Rodríguez, C. A. (2000). Sobre la multiplicación de Pimienta dioica (L.) merril. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 5(2), 51–55.
- García Sánchez, E. (2004). Especies y condimentos en la sociedad andalusi; prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas. *El Sabor Del Sabor: Hierbas Aromáticas, Condimentos y Especies*, Antonio Garrido Aranda (Comp.), Córdoba, Pp. 71-96. Retrieved from [http://digital.csic.es/bitstream/10261/25760/1/Especies y condimentos en la sociedad and_EGarcia.pdf](http://digital.csic.es/bitstream/10261/25760/1/Especies_y_condimentos_en_la_sociedad_and_EGarcia.pdf)
- GLORIA ARMINDA RESQUÍN ROMERO, R. D. D. A., & LEITE, G. D. D. R. & G. M. (1914). Las Especies De Mentha L. Cultivadas En Paraguay. *Journal of the Chemical Society, Transactions*, 105(329), 2471. <https://doi.org/10.1039/ct9140502471>
- Gómez Rojas, V., & Lunar, R. (2018). La etnogastronomía, su estudio y su cosmovisión histórica cultural. *El Sol de Margarita*. Retrieved from <http://www.elsoldemargarita.com.ve/posts/post/id:210269/La-etnogastronomía,-su-estudio-y-su-cosmovisión-histórica-cultural>
- Govín, E. S., Fernández, I. M. L., & Chávez, I. I. D. (2010). Caracterización farmacognóstica de *Melissa officinalis* L. (toronjil) Pharmacognosy characterization of *Melissa officinalis* L. (toronjil), 15(4), 198–208.
- Helen, K. F. (2015). *La biblia de las plantas medicinales* (2011th ed.). Gran Bretaña.
- Huerta, J. (2007). Ortiga mayor. *Urtica dioica* L. *Medicina Naturista*, 1(2), 137–137. <https://doi.org/ISSN: 1576-3080>
- Iglesias Mara. (2012). *Especies y hierbas aromáticas como usarlas.pdf*. *Especies y hierbas aromáticas como usarlas para aprovechar sus virtudes* (Lea).
- Infante, R. (2014). Conocimientos y usos del paico en trastornos digestivos en la población adulta de la parroquia de Salasaca en el período diciembre 2014 – febrero 2015. Universidad Técnica De

Ambato Facultad De Ciencias De La Salud Carrera De Terapia Física. Retrieved from <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8480>

Instituto Boliviano de Comercio Exterior. (2010). Mercado de especias y hierbas en la unión europea.

Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual. (2015). Tema: Paico *Chenopodium ambrosioides*.

Karina Ríos, Y. R., Carolina Otero, A. J., Lorena Muñoz, D. H., Echeverry, M. R., María Robledo, S. R., & Alejandra Yepes, M. C. (2008). Actividad citotóxica y leishmanicida in vitro del aceite esencial de manzanilla (*Matricaria chamomilla*). *Rev. Colomb. Cienc. Quím. Farm*, 37(2), 200–211. Retrieved from www.farmacia.unal.edu.co

León, S., Valencia, R., Pitman, N., Endara, L., Ulloa, C., & Navarrete, H. (2011). Libro rojo de plantas endémicas del Ecuador. Retrieved from https://ddrn.dk/wp-content/uploads/2018/01/LIBRO_ROJO_de_las_plantas_endemicas_del-1.pdf

Lora, S., Carlos, J., Soulyary, H., Suárez Domínguez, R., Grizel, D., Ferrer, A., & Cecilia Del Pozo Hessing, D. (2001). Efecto anti-*Trypanosoma cruzi* del aceite esencial de *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf (hierba luisa) en ratones Balb/c. *Instituto de Medicina Tropical*, 5(3), 12–17. Retrieved from <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n1/a02v73n1.pdf>

M Gispert. (1997). La cultura alimentaria mexicana: fuente de plantas comestibles para el futuro. *Monograf.Jard.Bot.Córdoba*.

Macía Manuel. (1998). La pimienta de Jamaica (*Pimenta dioica* (L.) Merrill, Myrtaceae) en la Sierra Norte de Puebla (México). *Anales Jard.Bot.Madrid*, 56(2), 337–349.

Magaly, G., Reyes, S., & Paredes, L. (2015). La manzanilla y sus propiedades medicinales, 54–58.

Mart, J. (2016). *Eucalyptus camaldulensis* Dehnh., 1832, 1–9.

Méndez de Luarca, J. R. (2002). Las rutas de las especias y las maravillas, 1–18.

Mendiola Ubillos Ángeles; Montalván José Martin. (2009). *Plantas aromáticas gastronómicas* (2009th ed.). Madrid-Barcelona.

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural de Colombia. (2014). Estrategias para Incrementar Exportaciones de Hierbas Aromáticas y Condimentarias Colombianas.

Ministerio de Turismo. (2012). La gastronomía Ecuatoriana al alcance de todos. Retrieved from <http://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

Moreno, O. (2016). Marco Polo Y El Origen De La Ruta De Las Especias. Retrieved from <http://omviajesyrelatos.com/marco-polo-las-islas-de-las-especias/>

Nazarea-sandoval, V. D., Ecology, H., Faculty, A., Science, E., Banos, L., Fellow, P., ... Coordinator, A. (1979). Ethnoagronomy and Ethnogastronomy : On Indig- enous Typology and Use of Biological Resources, 121–131.

- Oliveira, S. (2007). La importancia de la gastronomía en el turismo: Un ejemplo de Mealhada-Portugal. *Estudios y Perpectivas En Turismo*, 16, 261–282. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713893001>
- Orlando, R., Santillán, M., Marcelo, G., & Fuel, N. (2008). Estudio etnobotánico en la comunidad San Francisco, parroquia La Carolina - Imbabura para potenciar el conocimiento de los recursos florísticos locales.
- Pablo, P.-T., Laura, Q., Marta, D.-P., Carlos, L., Carlos, V., Del, D., & Resumen, A. (2016). Hábitats y usos tradicionales de especies de *Urtica l.* en la cuenca alta del Rio Ambato, Tungurahua-Ecuador. *Habitats and traditional uses of species of Urtica l. in the high basin of Rio Ambato, Tungurahua-Ecuador*, 48–58.
- Parra, Patricia Cameroni, G. (2015). Hierbas aromáticas y especias, 33–44.
- Patronales, F., & Isidro, D. E. S. A. N. (2015). Boletín digital turismo y patrimonio.
- Peñañiel, M. M. (2011). investigación del cantón Arenillas, provincia de El Oro para el fortalecimiento del sector turístico. Tesis De Grado. Escuela Politecnica de Chimborazo.
- Piccolo Adrián R. (2006). Saborizantes y saludables, las hierbas aromáticas (2007th ed.). Buenos Aires.
- Quinche, M., & Sánchez, J. (2018). “Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador parroquia San Pablo del Lago cantón Otavalo.” Universidad Técnica del Norte.
- Ramírez, H. P. (2004). La Cebolla de Rama (*Allium fistulosum*) y su Cultivo. *Corpoica*, 40. Retrieved from <http://conectarural.org>
- Reed, M. (2016). Herbs and Spices. *Encyclopedia of Applied Plant Sciences*, 3, 218–221. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394807-6.00008-3>
- Reed, M. (2016). Herbs and Spices. *Encyclopedia of Applied Plant Sciences (Second Edi, Vol. 3)*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394807-6.00008-3>
- Ruíz, M. N. I. (2017). Elaboración de texto. *Guía de Especies y Condimentos de Tuxtla Gutiérrez*.
- Sánchez Miranda, L. (2013). Determinación de compuestos funcionales en Canela (*Cinnamomum zeylanicum*). Retrieved from <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/25267/SÁNCHEZ MIRANDA LUISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saz Peiró, Gálvez Galve, S. T. (2011). *Distribución y ecología*, 5, 36–38.
- Tapsell Linda, Hemphill Ian, Lynne Cobiac, Sullivan, D., & Fenech, M. (2006). Health benefits of herbs and spices : the past , the present , the future, 185.
- Tapsell, L. C., Hemphill, I., Herbie, E. De, Cobiac, L., Sullivan, D. R., & Fenech, M. (2006). beneficios para la salud de las hierbas y especias : el pasado , el presente , el futuro, 185.
- Telégrafo, E. (2011). El Telégrafo - Plantas le dan sabor a comida ecuatoriana.

Ulloa, L. (2016). Universidad Regional Autónoma De Los Andes, 96. Retrieved from <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/3692>

Walls, M. (1980). Guía de las plantas comestibles. Barcelona.

Weerakkody, S., Mo, Y., & Sinopoli, B. (2014). Detecting integrity attacks on control systems using robust physical watermarking. *Proceedings of the IEEE Conference on Decision and Control, 2015–February(February)*, 3757–3764. <https://doi.org/10.1109/CDC.2014.7039974>

Wilson, L. (2016). Estudio de los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza del pueblo kichwa Otavalo de la comunidad de Quinchuquí, cantón Otavalo, para diseñar un catálogo turístico interpretativo. <https://doi.org/1541-8561>

Zambrano-Intriago, L. F., Buenaño-Allauca, M. P., Mancera-Rodríguez, N. J., & Jiménez-Romero, E. (2015). Estudio etnobotánico de plantas medicinales utilizadas por los habitantes del área rural de la Parroquia San Carlos, Quevedo, Ecuador. *Univ. Salud, 17(1)*, 97–111. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072015000100009

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de registro del uso de las hierbas y especias en la gastronomía

1.- CODIGO DEL INVENTARIO: FCAECO000			FICHA DEL REGISTRO:			FECHA:...../...../2018							
2.- REGISTRADO POR:			DIRECCIÓN:			TELÉFONO:							
3.- NOMBRE DEL ENTREVISTADO:			RANGO DE EDAD			MSNM:							
GENERO:		<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> M	(20 -40)		COORDENADAS:		COMUNIDAD:					
				(41- 60)									
				(>60)									
4, NIVEL DE EDUCACIÓN:			TIEMPO VIVIENDO EN LA COMUNIDAD										
SIN EDUCACIÓN		<input type="checkbox"/>	BACHILLERATO		<input type="checkbox"/>								
PRIMARIA		<input type="checkbox"/>	TÉCNICO		<input type="checkbox"/>								
5.- NOMBRE LOCAL DE LA PLANTA:			NOMBRE CIENTÍFICO:			FAMILIA:							
USOS:			COMERCIAL			MUESTRA NO.							
MEDICINAL		<input type="checkbox"/>	CULTURAL		<input type="checkbox"/>	FORRAJE		<input type="checkbox"/>					
GASTRÓNOMICO		<input type="checkbox"/>	ORNAMENTAL		<input type="checkbox"/>								
6, VALOR DE USO:		TIPO DE PREPARAC		HIERBA / SPECIA		PROPIEDADES CULINARIAS		PARTE UTILIZADA		METODO DE COCCIÓN		COMO LO ADQUIERE	
GASTRÓNOMICO		SOPAS		HIERBA		CONSERVANTE		RAÍZ		1. MEDIO NO LÍQUIDO		Estado silvestre	
		INFUSIONES		SPECIA		COLORANTE		TALLO		2. MEDIO ACUOSO		Huerto	
		JUGOS				AROMATIZANTE		HOJAS		3. MIXTA		Compra	
		SALSAS				ESTIMULANTE		FLORES					
		POSTRES				SABORIZANTE		FRUTO					
		GUARNICIONES						CORTEZA					
								SEMILLAS					
TÉCNICA CULINARIA		PLATO ELABORADO		PREPARACIÓN									
ASAR / HORNEAR				COMO SE PREPARA:									
FREIR				COMO SE PREPARA:									
CONFITAR				COMO SE PREPARA:									
VAPOR				COMO SE PREPARA:									
INFUSIÓN				COMO SE PREPARA:									
SUDAR				COMO SE PREPARA:									
BRASEAR				COMO SE PREPARA:									
TRITURADO				COMO SE PREPARA:									
ESTOFAR				COMO SE PREPARA:									
PICADO - FRESCO				COMO SE PREPARA:									
SOFREIR				COMO SE PREPARA:									
REHOGAR				COMO SE PREPARA:									

Anexo 2: Socialization del tema de tesis a los habitantes de la Comunidad de Quinchuquí



Anexo 3: Visita a la Comunidad de Quinchuquí



Anexo 4: Aplicación de las entrevistas a los comuneros



Anexo 5: Comunidad de Quinchuquí



Anexo 6: Hierbas y especias que cultivan los habitantes de la comunidad

