



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TEMA:**

“HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES Y SU APORTE AL VALOR GASTRONÓMICO DE OTAVALO”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título Licenciado/a en  
Gastronomía

**AUTOR:** Julio Santiago Fichamba Lema

**DIRECTOR:** MSc. Iván Santiago Galarza Cachiguango

IBARRA – ECUADOR

2020

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de director de la tesis de grado TITULADA “**HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES Y SU APORTE AL VALOR GASTRONÓMICO DE OTAVALO**”, de autoría de **Julio Santiago Fichamba Lema**, para la obtener el Título de Licenciado en Gastronomía, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de noviembre del 2019

**Lo certifico**

(Firma).....

MSc. Iván Santiago Galarza Cachiguango

C.C.:

**DIRECTOR DE TESIS**



**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:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003662044		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Julio Santiago Fichamba Lema		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Peguche, Barrio Central, Calle Atahualpa		
<b>EMAIL:</b>	santy.file93@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062690065	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0969008947
<b>DATOS DE LA OBRA</b>			
<b>TÍTULO:</b>	“HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES Y SU APORTE AL VALOR GASTRONOMICO DE OTAVALO”		
<b>AUTOR (ES):</b>	Julio Santiago Fichamba Lema		
<b>FECHA:</b>	2019/11/14		
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>			
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>		
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Gastronomía		
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Iván Santiago Galarza Cachiguango		

## 2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 16 días del mes de septiembre del 2021

### EL AUTOR

(Firma) .....

Julio Santiago Fichamba Lema

C.I.: 1003662044

## REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

**Guía:** FCS-UTN

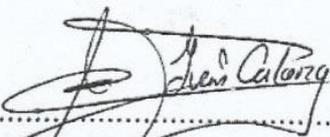
**Fecha:** Ibarra, 14 de noviembre de 2019

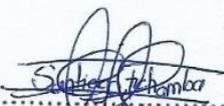
**Julio Santiago Fichamba Lema:** "MOVILIDAD HUMANA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD PÚBLICA ANALIZADA EN EL CENTRO DE SALUD SAN FRANCISCO, MAYO-DICIEMBRE 2018". /TRABAJO DE GRADO. Licenciada en Enfermería. Universidad Técnica del Norte, Ibarra.

**DIRECTORA:** MSc. Iván Santiago Galarza Cachiguango

El principal objetivo de la presente investigación fue, Describir la movilidad humana como determinante de la salud pública en el Centro de Salud San Francisco, período mayo- diciembre 2018. Entre los objetivos específicos se encuentran: Caracterizar el nivel socioeconómico de la población extrajera atendida en el Centro de Salud San Francisco. Establecer los principales motivos de consulta atendidos en el Centro de Salud San Francisco en el grupo de estudio. Determinar la relación entre la necesidad, oferta y demanda de la atención y servicios existentes en el centro de salud. Elaborar póster científico basado en los resultados obtenidos en la investigación.

**Fecha:** Ibarra, 14 de noviembre de 2019

  
.....  
MSc. Iván Santiago Galarza Cachiguango  
**Director**

  
.....  
Julio Santiago Fichamba Lema

## **DEDICATORIA**

A mi familia, en especial a mis padres por su paciencia e impulso para mejorar día a día, así mismo a mis profesores, amigos y personas que formaron parte en todo el desarrollo de esta investigación., por darnos ánimos, motivarnos y guiarnos para cumplir con otro objetivo más de mi vida.

*Julio Santiago Fichamba Lema*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por haberme brindado la oportunidad de cumplir otra de mis metas e iluminarme en el arduo trabajo para concretar este objetivo, agradezco a mis padres por el apoyo incondicional y constante que me han dado durante toda mi vida académica y por ser un ejemplo en mi vida, a toda mi familia, amigos y a todas las personas que me motivaron e incentivaron para poder continuar con este propósito, a los maestros de la Universidad Técnica del Norte por haberme formado académicamente impartiendo sus conocimientos junto con experiencias laborales que me han servido de mucho. También agradezco a mi director de tesis MsC. Iván Galarza por haberme guiado de una u otra manera para hacer posible la realización de esta investigación.

*Julio Santiago Fichamba Lema*

## ÍNDICE GENERAL

.....	i
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS .....	¡Error!
<b>Marcador no definido.</b>	
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO .....	v
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTOS .....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. Planteamiento del problema .....	1
1.1. El problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	2
1.3. Objeto de estudio .....	3
1.3.1. Descripción del área de estudio.....	3
1.4. Objetivos.....	3
1.4.1. Objetivo General .....	4
1.4.2. Objetivos Específicos:.....	4
1.5. Justificación .....	4
CAPÍTULO II .....	6
2. Marco teórico .....	6
2.1. La Gastronomía .....	6
2.2.1. La Gastronomía en Ecuador.....	7
2.2.2. La Gastronomía en Imbabura.....	8

2.2.3. La Gastronomía en Otavalo .....	8
2.2.4. La Gastronomía Sustentable .....	9
2.2. La Cocina de autor .....	10
2.3. La Cocina creativa .....	10
2.3.1. El Proceso de Innovación y Creatividad en la cocina .....	11
2.3.2. El Proceso creativo en la cocina según Ferran Adriá y Ottenbacher ....	11
2.4. Botánica .....	13
2.4.1. La etnobotánica .....	14
2.4.2. Inventario Etnobotánico .....	15
2.5. Plantas silvestres comestibles .....	17
2.6. Hierbas Silvestres Comestibles.....	18
2.6.1. Recolección de Hierbas Silvestres Comestibles .....	19
2.6.2. Guía Gastronómica de las hierbas silvestres comestibles .....	20
2.7. Patrimonio.....	22
2.7.1. Patrimonio Cultural Gastronómico .....	22
2.7.2. Saberes Ancestrales.....	22
CAPÍTULO III.....	24
3. Metodología .....	24
3.1. Investigación transversal .....	24
3.2. Enfoque cualitativo .....	24
3.3. Diseño de la investigación .....	25
3.3.1. Inductivo .....	25
3.3.2. Etnográfico .....	26
3.4. La medición .....	27
3.5. Confiabilidad, Validez y Factores que afectan a un instrumento .....	28
3.6. Técnicas e Instrumentos .....	29
3.7. Instrumentos .....	30
3.7.1. La observación .....	30
3.7.2. Observación participante.....	31
3.7.3. La entrevista .....	31
CAPÍTULO IV.....	32
4. Análisis de datos y resultados .....	32

4.1. Recolección de datos .....	32
4.2. Población y Muestra .....	33
4.3. Resultados.....	34
4.4. Características de las hierbas silvestres comestibles .....	37
4.5. Recetas tradicionales de la localidad de Peguche en las que emplean hierbas silvestres comestibles.....	49
.....	56
CAPÍTULO V .....	58
5. Propuesta: Cocina de autor en base a hierbas silvestres comestibles de la localidad de Otavalo .....	58
5.1. Generación de ideas en el proceso de innovación de la cocina.....	58
5.2. Proyección en el proceso de innovación de la cocina .....	59
5.3. Bocetos .....	60
5.5. Prueba y error en el proceso de innovación de la cocina .....	64
5.6. Desarrollo de conceptos en el proceso de innovación de la cocina .....	65
5.7. Prueba de concepto en el proceso de desarrollo de la cocina .....	66
5.8. Pruebas finales en el proceso de innovación en la cocina.....	67
5.9. Formación en el proceso de innovación en la cocina.....	67
5.10 Comercialización en el proceso de innovación de la cocina.....	67
CAPÍTULO VI.....	69
6. Discusión.....	69
6.1. Conclusiones.....	70
6.2. Recomendaciones .....	71
Bibliografía .....	72
ANEXOS .....	76
Anexo 1. Cuestionario de preguntas de la encuesta que se aplicó en este estudio.	76
Anexo 2. Fichas de observación para el registro de las hierbas silvestres comestibles .....	78
Anexo 3. Matriz de causa y efecto .....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Proceso de innovación dependiendo de los autores .....	13
Tabla 2. Platos con hierbas silvestres comestibles que más consumen .....	58
Tabla 3. Proyección de las ideas .....	59
Tabla 4. Listado de las Hierbas silvestres comestibles .....	16
Tabla 5. Partes de las plantas silvestres comestibles, aplicaciones y usos en la localidad de Otavalo .....	17
Tabla 6. Grupo 1: Hierbas silvestres con usos culinarios que se obtienen de arbustos y arboles .....	20
Tabla 7. Grupo 2: Hierbas silvestres comestibles que crecen junto a los cultivos o mal llamadas malas hierbas.....	21
Tabla 8. Grupo 3: Hierbas silvestres comestibles que se encuentran en praderas. ....	21
Tabla 9. Grupo 4: Hierbas silvestres comestibles que se encuentran en lugares húmedos. ....	21
Tabla 10. Inventario etnobotánico de las hierbas silvestres comestibles en la localidad de Peguche con fines de consumo humano.....	35
Tabla 11. Características de las hierbas silvestres comestibles: Ataco .....	37
Tabla 12. Características de las hierbas silvestres comestibles: Bledo .....	38
Tabla 13. Características de las hierbas silvestres comestibles: Chulco.....	39
Tabla 14. Características de las hierbas silvestres comestibles: Hinojo .....	40
Tabla 15. Características de las hierbas silvestres comestibles: Geranio.....	41
Tabla 16. Características de las hierbas silvestres comestibles: Hierba buena .....	42
Tabla 17. Características de las hierbas silvestres comestibles: Llantén .....	43
Tabla 18. Características de las hierbas silvestres comestibles: Lengua de vaca .....	44
Tabla 19. Características de las hierbas silvestres comestibles: Apio de monte.....	45
Tabla 20. Características de las hierbas silvestres comestibles: Malva .....	46
Tabla 21. Características de las hierbas silvestres comestibles: Nabo silvestre .....	47
Tabla 22. Características de las hierbas silvestres comestibles: Paico.....	48

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figure 1. Trucha al horno con crema de bledos, espárragos grillas y emulsión de ataco .....	60
Figure 2. Solomillo de res con hierbas silvestres comestibles .....	61
Figure 3. Mejillones cítricos .....	61
Figure 4. Carrillera de cerdo a baja temperatura.....	62
Figure 5. Almejas a baja temperatura en salsa verde de hierbas silvestres.....	62
Figure 6. Quinoa a baja temperatura, verduras y hierbas silvestres comestibles.....	63
Figure 7. Sopa de paico con huevo a baja temperatura.....	63

## **RESUMEN**

**HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES Y SU APOORTE AL VALOR GASTRONÓMICO DE OTAVALO.**

**AUTOR:** Julio Santiago Fichamba Lema

**CORREO:** santy.file93@gmail.com

Este proyecto tuvo como propósito identificar las hierbas silvestres comestibles y los usos culinarios que los pobladores de la localidad de Otavalo les dan, así como recomendar soluciones al bajo consumo de hierbas silvestres comestibles que se ha generado con el pasar de los años. Los conocimientos en cuanto al uso culinario de las hierbas silvestres comestibles aun se mantienen por lo general en los recuerdos de personas de un rango de 60 años, sin embargo el desarrollo de nuevos mercados han hecho que el sector turístico y gastronómico tomen muy en cuenta la importancia en dar valor cultural a estos conocimientos. Pero ¿cómo recuperar estos conocimientos y proponer su consumo nuevamente? Se utilizó un tipo de investigación de corte transversal con diseño etnográfico en el cual mediante una entrevista guiada por un cuestionario semiestructurado y la observación participante se pudo identificar 13 tipos de hierbas silvestres comestibles de las cuales 3 son nativas y que siempre han formado parte de la alimentación de los pobladores de Otavalo. Se pudo también documentar recetas ancestrales y tradicionales en las cuales emplean estas hierbas. Los resultados apuntaron a que los pobladores no únicamente le dan usos culinarios, también se hace notar el uso medicinal y ciertas creencias populares, tradicionales e incluso religiosas que tienen hacia las hierbas silvestres comestibles. Con esta investigación se pretende dejar abiertas puertas para futuros estudios similares con la finalidad de recuperar las especies vegetales que están desapareciendo y evitar la pérdida de conocimientos ancestrales.

**Palabras clave:** hierbas silvestres, uso culinario, etnográfico, conocimiento, patrón alimenticio, gastronomía de Otavalo, cocina de autor.

## **ABSTRACT**

**EDIBLE WILD HERBS AND ITS CONTRIBUTION TO OTAVALO'S GASTRONOMIC VALUE.**

**AUTHOR:** Julio Santiago Overview of Motto

**EMAIL:** santy.file93@gmail.com

This project aimed to identify edible wild herbs and culinary uses that the residents of the town of Otavalo give them, as well as recommend solutions to the low consumption of edible wild herbs that has been generated over the years. The knowledge regarding the culinary use of edible wild herbs is still generally kept in the memories of people of a 60-year range, however the development of new markets has made the tourism and gastronomic sector take into account the importance in giving cultural value to this knowledge. But how to recover this knowledge and propose its consumption again? A type of cross-sectional investigation with ethnographic design was used in which, through an interview guided by a semi-structured questionnaire and the participant observation, 13 types of edible wild herbs were identified, of which 3 are native and have always been part of the Food of the residents of Otavalo. It was also possible to document ancestral and traditional recipes in which they use these herbs. The results pointed out that the inhabitants not only give it culinary uses, it is also noted the medicinal use and certain popular, traditional and even religious beliefs they have towards edible wild herbs. This research aims to leave open doors for future similar studies to recover the plant species that are disappearing, conserve them and propose their use through the author's kitchen as has been done in this research. In addition, that the participants in the interviews mention that these plants at any given time can help us solve problems, such as the times of famine that occur because the expected products of each crop were not obtained, so it is believed It is important to recover and document all this knowledge to re-practice these habits.

**Keywords:** wild herbs, culinary use, ethnographic, knowledge, eating pattern.

## INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad, las plantas silvestres tenían una gran importancia en la vida humana principalmente en la alimentación, como expresa (Pazos Barrera, 2008) “el hombre nómada consumía lo que recolectaba o bien lo almacenaba por cortos períodos de tiempo para posteriores usos, los empleaban como medicina y alimento, los primeros habitantes desarrollaron grandes conocimientos, en especial acerca de las plantas y de sus capacidades”, que están listos para redescubrirlos y poder aportar mas valor cultural a la gastronomía de un pueblo o cultura. En estos días el estudio de recursos naturales que un territorio posee y que están ligados a la alimentación se ha estimado por profesionales del ámbito gastronómico y turístico como uno de los aspectos más significativos a tomar en cuenta para el desarrollo integral, así como un desarrollo económico de un pueblo, porque el conocimiento de estos aspectos permitirá un aprovechamiento más consciente y respetuoso de recursos naturales por parte de las futuras generaciones.

El clima cálido y templado de la localidad de Otavalo permite que sus tierras sean fértiles para las hierbas silvestres comestibles que siempre han estado presentes en bosques o zonas de cultivo, sin embargo en estos años se ha visto que su consumo ha disminuido y los conocimientos para sus usos también. Sin embargo en algunos pueblos se ve que aun forman parte de la alimentación pero ¿cuáles son las hierbas silvestres comestibles que formaron parte de la alimentación de Otavalo?¿cómo incentivarlas para su consumo? y ¿si tienen potencial para elaborar nuevas ofertas en la cocina?. Para dar respuesta a estas preguntas se ha planteado identificar las hierbas silvestres comestibles que aun están presentes en la alimentación con el objetivo de realizar un inventario etnobotánico, guía gastronómica con los usos culinarios y una propuesta en la cocina de autor.

Con este proyecto se pretende aportar con información acerca de las hierbas silvestres comestibles debido a que en la localidad de Otavalo no hay suficientes estudios relacionado a este tema y que han llevado a que se pierda estos conocimientos.

Es necesario documentar la información para posteriores investigaciones así como el de generar un valor gastronómico dentro de la cocina kichwa de los pueblos de Otavalo.

A continuación, se muestra el orden del contenido que está distribuido de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I;** En este capítulo se detalla el problema de investigación con sus causas que han llevado a una disminución del consumo de hierbas silvestres comestibles en la localidad de Otavalo así como los objetivos planteados para solucionar el nombrado problema.

**CAPÍTULO II;** El contenido de este capítulo se basa en el desarrollo del tema de investigación con conceptos apoyados de fuentes bibliográficas que den validez a la investigación, los cuales están detallados en el marco teórico, dando de esta manera una forma más clara de lo que se planea analizar con el tema de investigación.

**CAPÍTULO III;** Este capítulo explica las bases fundamentales de la metodología, enfoque y tipo de investigación que se empleó; por otra parte, también se explica los tipos de investigación, métodos e instrumentos usados para la recolección de datos los cuales ayudaron a la realización de este proyecto.

**CAPÍTULO IV;** en este apartado se habla de los resultados encontrados en la investigación, detalla cada uno de los procesos por los que se desarrolló la investigación y se documentó todos los datos e información recolectada.

**CAPÍTULO V;** En este último capítulo se detalla la propuesta de cocina de autor con los resultados obtenidos y el proceso de innovación de productos que emplean los chefs con estrellas Michelin.

# CAPÍTULO I

## 1. Planteamiento del problema

### 1.1. El problema

“Plantear el problema no es más que afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación” (H. Sampieri, 2014), en otras palabras se podría decir que realizar una descripción breve, clara y accesible para que la idea de investigación se pueda estructurar más formalmente. Otro autor en su libro enuncia que el planteamiento de problema “consiste en describir de manera amplia la situación objeto de estudio, ubicándola en un contexto que permita comprender su origen, relaciones e incógnitas por responder” (G. Fidias, 2012).

Las hierbas silvestres comestibles siempre han estado presentes en todos los diferentes ecosistemas, sin embargo “el uso y consumo de estas han disminuido notablemente en las ciudades y pueblos en desarrollo, debido a factores como la globalización y pérdida de costumbres han hecho que adoptemos ciertos cambios en los hábitos alimenticios” (Morales, 2018). Por ello se cree que la poca información que aun existe genere un bajo conocimiento acerca de los usos culinarios con hierbas silvestres comestibles de la localidad de Otavalo, así mismo la preferencia de productos foráneos antes que los autóctonos conducen a un bajo interés en consumir lo que es propio de una localidad.

(Torres & Muriel, 2006) menciona que “los conocimientos tradicionales son de gran utilidad para ir abriendo caminos para continuar en los estudios de nuevas alternativas de alimentación con productos locales, así como su relación directa con el turismo”. El Ecuador al formar parte de la región Andina posee una gran biodiversidad natural en el que se puede encontrar variedades de alimentos propios de la zona así como otros que fueron introducidos durante el pasar de los años.

En estos últimos años la mayoría de personas en especial las nuevas generaciones han vivido cambios en cuanto a los patrones alimentarios, esto debido a que no tienen suficientes conocimientos acerca de las bondades que ofrecen los alimentos orgánicos; la producción agrícola masiva emplean fungicidas que no brindan la misma calidad que los alimentos orgánicos, sin olvidar de la afección a futuro que puedan generar en el organismo humano. La vida apresurada que las personas tienen, el abuso de las prácticas de agricultura industrializada por productos de consumo masivo dando paso a los alimentos transgénicos, estos problemas han hecho que dejen a un lado alimentos que tradicionalmente formaban parte de sus dietas, por lo que muchos alimentos nativos, productos y preparaciones ya han desaparecido, incluso el consumo ha disminuido por la introducción de productos nuevos no autóctonos.

## **1.2. Formulación del problema**

En épocas pasadas en las comunidades de la localidad de Otavalo al no tener suficientes ingresos para adquirir alimentos de consumo básico o la mala temporada en la que no obtuvieran buena cosecha se ingeniaban con lo que su entorno le podía ofrecer. Estas plantas más conocidas como malas hierbas literalmente es comida que se pisa o simplemente se ignora, como afirma (Dolores Muenala., 2019) “tienen mucho que aportar en cuanto a nutrientes y como solución en tiempos de hambruna o malas cosechas”; (Fernando Velázquez Hernández, 2014) plantea que “todas las hieras silvestres comestibles pueden aportar en dosis mínimas soluciones o nutrientes para nuestro organismo”, también (Ledesma & Nava, 2009, p. 5) en su artículo destacan que “posee propiedades especiales y suministra a nuestro cuerpo proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, grasas, aceites esenciales. Aportan pocas calorías al organismo y brindan elementos fundamentales para el desarrollo, estimulan el apetito y facilitan”. Pero a pesar de todas estas virtudes las distintas variedades de hierbas comestibles han quedado en el olvido, por ello se cree que hay cuestiones que necesitan respuesta, así como las que se mencionan:

- ¿Cuáles son las hierbas silvestres comestibles que se consumen actualmente en la localidad de Otavalo?
- ¿Cómo incentivar el conocimiento para la recolección y consumo de las hierbas silvestres comestibles en la localidad de Otavalo?
- ¿Las hierbas silvestres comestibles poseen potencial para su uso en la cocina moderna?

### **1.3. Objeto de estudio**

El estudio de la alimentación de la región andina observado desde un punto de vista etnobotánico ha sido desarrollado en un bajo porcentaje, el objeto de estudio de esta investigación son las hierbas silvestres comestibles que aún se consumen en la localidad de Otavalo y a través de los conocimientos tradicionales potenciar su valor gastronómico.

#### **1.3.1. Descripción del área de estudio**

##### **Línea de Investigación:**

Línea de Servicios y Restaurantes

##### **Línea de Carrera:**

Estudio de rescate gastronómico étnico, cultural y patrimonial como elemento turístico.

### **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Identificar las hierbas silvestres comestibles y sus aportes al valor gastronómico de Otavalo.

### **1.4.2. Objetivos Específicos:**

- Realizar un inventario etnobotánico de las hierbas silvestres comestibles en la localidad de Otavalo con fines de consumo alimenticio.
- Diseñar una guía gastronómica en doble idioma (kichwa – español) de las hierbas silvestres comestibles que aún se consumen y sus formas de preparación.
- Proponer una oferta gastronómica a través de la cocina de autor para motivar su uso en la gastronomía de Otavalo.

### **1.5. Justificación**

“La mayoría de las investigaciones se efectúan con un propósito definido, pues no se hacen simplemente por capricho de una persona, y ese propósito debe ser lo suficientemente significativo para que se justifique su realización”(H. Sampieri, 2014). Tomando en cuenta este enunciando se puede decir que Otavalo goza de variedades de plantas, también posee una riqueza cultural reflejada por sus pueblos que han contribuido con sus conocimientos de gastronomía y hierbas silvestres comestibles que crecían en sus entornos. “El estudio de las hierbas silvestres comestibles es importante porque permite demostrar el uso diverso y múltiple que hacen los pueblos indígenas que aún conservan estos conocimientos”(Torres & Muriel, 2006). Sin embargo, no hay mucha información científica para que se facilite la identificación, así como los lugares donde encontrarlos y los usos que la población le da. Por ello, es necesario identificar las hierbas silvestres comestibles que aún se

consumen en la localidad de Otavalo para poder conocer raíces tradicionales de su alimentación, rescatar costumbres y tradiciones que se van perdiendo con el pasar de los años y factores causados por la globalización.

Las riquezas culturales que posee Otavalo y sus comunidades han contribuido para que turistas sientan atracción por conocer acerca de la cultura culinaria de esta localidad. (Peralta Martínez, 2009) menciona que “hoy en día se observa que la gastronomía de un país o región han ido contribuyendo al turismo ofreciendo experiencias a visitantes” Por ello con esta investigación se pretende identificar y demostrar que las hierbas silvestres comestibles que aún se consumen pueden ayudar a crear una nueva propuesta en cuanto a la gastronomía con el turismo y generar un valor gastronómico en los pueblos kichwas de Otavalo. Promover el consumo de alimentos propios de la localidad junto a su producción permitirá abrir mercados con más conciencia a partir de conocimientos en cuanto a recolección, usos culinarios y comercialización en productos para cocina como infusiones, especias, así como también su aplicación en una nueva propuesta gastronómica.

El estudio de las hierbas silvestres comestibles es importante porque permite demostrar el uso diverso y múltiple que hacen los pueblos con los recursos vegetales, el estilo de vida de las personas de hoy en día se enfoca en tener la comida más fácil y rápida de preparar, la cual ha hecho que las personas vayan perdiendo conocimiento y posteriormente generando una falta de interés en las hierbas silvestres comestibles e incluso con alimentos como los tubérculos, granos, frutos, son propios de la localidad de Otavalo.

Hoy en día poner en práctica estos conocimientos y saberes ancestrales se han convertido en un gran desafío para dar a conocer la diversidad de un pueblo. (Ledezma & Nava, 2009, p. 6) afirma “la identificación de las plantas silvestres comestibles es una habilidad que necesita ser practicada para realizarla con seguridad”, es un proceso de aprendizaje constante para poder usarlas porque a futuro pueden ayudar a solucionar problemas alimenticios por sus altos nutrientes y su fácil obtención.

## **CAPÍTULO II**

### **2. Marco teórico**

#### **2.1. La Gastronomía**

“El concepto de gastronomía tiene su raíz en la producción de textos especializados en la preparación de alimentos y, sobre todo, en una distinción de las prácticas y conocimientos de unas elites culturales que se erigían en principales legitimadoras de lo que se denominaría cocinas” ( Alvarez, M. 2008). En esta ciencia hay mucha relación entre la cultura y la alimentación, a menudo se piensa que el término gastronomía únicamente habla de comida, las técnicas que utilizan y los platillos que se presentan en la mesa.

Como plantea (Cecilia Isabel, 2012):

La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como base central a la comida, de esta forma se los puede asociar con las bellas artes como lo son una pintura o una pieza musical; ciencias sociales como las expresiones culturales, tradiciones y costumbres de cada pueblo; así como también las ciencias naturales como la botánica y la diversidad de especies vegetales así como animales, e incluso en estos años se ha visto su relación con las ciencias exactas como la química de alimentos.

### **2.2.1. La Gastronomía en Ecuador**

Hoy en día se puede constatar que la gastronomía de Ecuador y sus pueblos ha cambiado poco a poco que de cierta manera han afectado en los patrones alimenticios que cada pueblo solía tener, de igual manera por factores que se han ido presentando durante el pasar de los años. Uno de los factores que han influido en los cambios o adaptaciones en la alimentación de un pueblo es la globalización que ha creado mercados comerciales con productos importados y nuevos para las personas.

Un cambio que se presentó en la gastronomía ecuatoriana fue en la época de la colonización española y las migraciones que se han dado a través de la historia de nuestro país. Como señala (Pazos Barrera, 2008) “los cazadores deambulaban por el territorio en busca de patos machacones, conejos y venados. Las puntas de flecha de obsidiana que utilizaban se encuentran, todavía, desperdigadas en las faldas del cerro Ilaló”, así mismo como expresa (Moreta A., 2019) “yo solía acompañar a mi papá y abuelo caminando a Quito y de regreso recolectábamos frutos y hierbas para utilizar como medicina y alimento para la caminata y el día a día en los talleres”.

Teniendo en cuenta a (F. Xavier, 2015, p. 10) “migrar es, posiblemente, un hecho casi tan antiguo como el de alimentarse”. Las migraciones son procesos extremadamente complejos debido a que se presentan cambios culturales, alimenticios, incluso lenguaje que de un día para el otro puede llegar a convertirse en una barrera. Muchos migrantes han hecho que veamos la importancia de estar atentos a nuestros conocimientos y no perderlos, por ello se consideran a “los migrantes como transportadores de cultura” (Sanz, Nuria, Valenzuela Arce, José Manuel, UNESCO Office Mexico, 2016, p. 29), es así como hoy en día se pueden encontrar restaurantes ecuatorianos en varios países del mundo.

### **2.2.2. La Gastronomía en Imbabura**

Imbabura desde la época incaica, los aborígenes manejaban un sistema de alimentación en granos como: maíz, cebada, trigo entre otros, sus ritos se relacionaban con el calendario agrario que comenzaba con las pascuas de diciembre y continuaba hasta marzo con las fiestas de primavera o del maíz, y 19 las fiestas de junio con las fiestas del sol o Inty Raimy, que corresponden a la cosecha del maíz, es decir, se contabilizaban los equinoccios y los solsticios.

Las tierras fértiles que posee la provincia de Imbabura ha permitido que en se den una enorme variedad de alimentos y productos entre las que se destacan los granos, tuberculos, frutas así como alimentos silvestres. A pesar de factores como la conquista inca, española, las migraciones y otros fenómenos han alterado algunos hábitos en cuanto a la alimentación que a pesar de ello ha logrado mantener las tradiciones culinarias, no es su totalidad, pero los conocimientos que aún prevalecen han ido tomando fuerza en estos últimos años.

### **2.2.3. La Gastronomía en Otavalo**

En la localidad de Otavalo se sabe que existe muchos testimonios, relatos, leyendas que buscan dar explicación la presencia de las primeras personas que habitaron en esta localidad, por ende, es lógico pensar en el origen de su nombre, el desarrollo cultural, la alimentación, de cada sector o pueblo que habitan en los alrededores de la ciudad tienen muchas interpretaciones.

(Puentestar & Yajayra, 2016) sostiene que “antes de la llegada de los españoles los Otavalos eran tradicionalmente comerciantes; de allí el nombre de mercaderes denominados "mindaláes", desarrollaban esta actividad bajo el control cacical y estaban sujetos al pago de tributos en oro, mantas y chaquira de hueso blanco. Si bien los mindaláes constituían un grupo especializado en el comercio e intercambio, en aquellos tiempos, su vínculo con la tierra estaba presente, pues también mantenían una

producción agrícola y textil de auto abastecimiento y de intercambio con pueblos cercanos.

Este pueblo ha experimentado profundos cambios en su cultura originaria en todos los niveles, ha perdido elementos fundamentales de su relación con la tierra, de sus formas de organización socioeconómica, inclusive de sus vínculos mágicos simbólicos con el cosmos y ha ganado experiencia, habilidad en lo que se refiere al manejo del comercio y la producción de tejidos.

En una entrevista (Perugachi Cecilia, 2019) menciona que:

En Otavalo se han introducido y adaptado varias maneras de consumir alimentos a diferencia de su antiguo patrón alimentario en la que constaban en el consumo de granos y cereales como el maíz, cebada, quinoa, amaranto, habas; tubérculos como la abundante variedad de papas, zanahoria blanca, el nabo silvestre y hierbas silvestres comestibles como el paico, nabo silvestre, bledos, etc.

El proceso de urbanización poco a poco ha sido influencia en los hábitos alimenticios de sus habitantes, esto debido a que hoy en día se están construyendo más viviendas de estilo moderno y lejano a una vivienda tradicional en los que eran los campos de cultivo, a cambio de eso tienen más acceso a una variedad de productos en mercados o supermercados que permiten preparar alimentos en menor tiempo.

#### **2.2.4. La Gastronomía Sustentable**

“La sustentabilidad en la gastronomía es un conjunto de prácticas para que el sistema alimentario ocurra de forma responsable con el desarrollo y el futuro de la sociedad” (Victoria, 2008). Las grandes cocinas de estos tiempos se han preocupado acerca de este tema y han dado nuevos conceptos de cocina; utilizar alimentos producidos de forma sustentable, colaborar con la comunidad local, valorar la producción y la calidad de los alimentos, respetar la cultura de los alimentos, posibilitar el placer por medio de

la alimentación, incentivar la educación ambiental y promover la gestión de la energía, el agua y los residuos en toda la cadena alimentaria, de la producción, manipulación y distribución, son ejemplos de esas prácticas.

## **2.2. La Cocina de autor**

El concepto de Cocina se refiere a aquellos cocineros que diseñan una estrategia culinaria por lo general basada en el gusto tradicional, pero innovadora. Con la cocina de autor, “el cocinero es capaz de expresar, crear y servir su propio estilo que generalmente son ofrecidos en un menú de degustación, escogiendo sus mejores creaciones para presentar al cliente a través de un animado juego de colores, texturas, formas y sabores, que le procuren una satisfacción perdurable” (Tello, 2016). De igual manera como plantea (Adrià, 1998, p. 20) la cocina de autor es “propiciar el nacimiento de una vía que tal vez abra un sin fin de puertas insospechadas hasta ese momento”.

En la mayoría de los tipos de alta cocina actuales que existe en otros países tales como Francia, España, México, Perú, etc, lo principal y más destacable en cualquier preparación culinaria es contar con materias primas adecuadas, frescas y autóctonas. La cocina de autor es emplear productos autóctonos o nuevos, técnicas, artefactos y utensilios que permiten innovar, por el simple hecho de que las bases de la cocina tradicional se siguen utilizando. Cada cocinero prepara lo que mejor le parece y lo presenta a su manera siempre respetando el producto. Cada cocinero que practique este tipo de cocina deberá desarrollar una propia identidad y filosofía con respecto a la gastronomía y cocina.

## **2.3. La Cocina creativa**

Teniendo en cuenta a (Becerril, 2014, p. 65) “la cocina creativa responde a la inquietud de la sociedad actual por buscar platos diferentes, innovadores, y creativos los que no significa exclusivamente que sean obra de autor, aunque estos manifiesten creatividad en sus preparaciones”.

Este tipo de cocina demuestra y refleja una manera de ver, comprender y expresar un estilo de cocina, debido a que conllevan una gran relación con la identidad del cocinero con sus experiencias personales, que trata de transmitir, a veces incluso el de comer placenteramente y experimentar nuevas sensaciones y recuerdos en los comensales.

### **2.3.1. El Proceso de Innovación y Creatividad en la cocina**

Como expresa (Viviana & Acu, 2016) “la innovación tiene lugar cuando se produce la introducción de un nuevo bien o un cambio en su calidad, la introducción de un nuevo método de producción, la apertura de un nuevo mercado, la consecución de una nueva fuente de aprovisionamiento de materias primas o la creación de una nueva organización”; así mismo también “se define en un sentido muy amplio, las tecnologías nuevas, métodos nuevos o maneras de hacer las cosas que a veces parecen bastante comunes. La innovación puede manifestarse en el diseño de un producto nuevo, en la manera de enfocar el mercado, o en un modo nuevo de capacitar y organizar.” (Porter, 2008, p. 5).

Hay que saber diferenciar lo que es la creatividad de la innovación, debido a que uno surge de una idea o querer crear algo nuevo, sin tener bases de que partir, es decir de alguna manera reflejar lo que los cocineros creativos ven y brindar a los clientes algo nuevo, llamativo y agradable al paladar; y el otro parte ya de algo creado pero que puede ser mejorado en diferentes aspectos, pero hay que tener en cuenta que antes de crear e innovar hay que saber primero inventar.

### **2.3.2. El Proceso creativo en la cocina según Ferran Adrià y Ottenbacher**

Como enuncia (Adrià, 1998b, p. 22) “lo más importante para crear es tener capacidad para ello (don que todas las personas poseen en mayor o menor grado) y, a continuación, ejercitar dicha capacidad. El proceso creativo que se desarrolle depende de cada cocinero”. (Ottenbacher & Harrington, 2007, p. 37) hace referencia a que “en estos últimos años muchas cocinas de todas partes del mundo han iniciado a revolucionar y profesionalizar al máximo el proceso creativo de sus menús basados en

el empleo de ingredientes de cada localidad de la cual provienen. Para ello emplean la innovación que viene a ser como una ayuda a los restaurantes a mantener su cartera competitiva y, por lo tanto, a lograr ventajas competitivas a largo plazo”. Por otra parte (Viviana & Acu, 2016, p. 3) considera que “la innovación de proceso supone la introducción de nuevos procesos de producción o la modificación de los existentes, y su objetivo principal es la reducción de costes”. De cierta manera ambos enunciados tienen relación debido a que el producto y su costo son bases importantes para el concepto que se prevee crear y presentar a las personas.

**Tabla 1.***Modelos de procesos de innovación de una cocina profesional*

<b>N° de fase</b>	<b>Proceso creativo (Ferran Adrià)</b>	<b>Proceso de innovación (Fase según los chefs con estrellas Michelin)</b>
<b>1</b>	Problema	Generación de ideas
<b>2</b>	Idea	Proyección
<b>3</b>	Definición del plato	Bocetos
<b>4</b>	Recopilación de datos	Receta estándar
<b>5</b>	Análisis de datos	Prueba error
<b>6</b>	Materiales/Tecnología	Desarrollo de concepto
<b>7</b>	Última prueba	Prueba
<b>8</b>	Elaboración en el restaurante	Formación
<b>9</b>		Comercialización

**Fuente:** (Adrià, 1998a); (Ottenbacher & Harrington, 2007)

## **2.4. Botánica**

Desde el punto de vista de (Jonte, 2008, p. 19) “la botánica es la ciencia y el conocimiento metódico de los vegetales, extensivo también a la estructura, forma, usos de sus varios órganos y relaciones que mutuamente los enlazan con los demás seres de la naturaleza”, teniendo en cuenta también a (Barnades, 2010) “la botánica específicamente estudia a las plantas y el agricultor es el que se dedica a trabajar con las plantas y las clasifica en grupos de acuerdo a los ecosistemas donde pueden adaptarse o crecer”.

Ecuador posee varios ecosistemas en los cuales se encuentran localidades, las cuales gozan de climas en los que crecen especies vegetales únicas, autóctonos o introducidas de alguna manera y se han adaptado perfectamente. Las utilidades que han brindado la botánica a los primeros pobladores de la localidad de Otavalo son “los usos más importantes de la vida común, la agricultura, la jardinería, la cría de ganados, los tintes

y el comercio constituyen la verdadera economía del estado” (Barnades, 2010, p. 38) brindado con el trabajo campesino.

#### **2.4.1. La etnobotánica**

Como señala (Carlos Eduardo Cerón Martínez, 1998, p. 11) “el hombre desde épocas antiguas en que vivían nómadamente empezó aprovechando las diferentes propiedades de las especies vegetales, las más importantes fueron domesticadas e introducidas al mundo de la agricultura”, las personas han utilizado las plantas para su alimentación al largo de la historia generando conocimientos para sus diversos usos y de alguna manera mantener y mejorar las condiciones de vida.

“La etnobotánica puede ser definida, de manera muy general, como la disciplina o sistematización de un conocimiento que centra su atención en las relaciones recíprocas de los grupos humanos y del universo vegetal con el cual los primeros mantienen un contacto permanente y diverso” (Morales, 2018). Así mismo (Pilar, 2018, p. 16) argumenta que “para la caracterización etnobotánica se basa en el relacionamiento humano integral con los agricultores, buscando amistades en las casas, las chacras, integrándonos en sus labores, en sus instancias de socialización: ritos, fiestas, asambleas, etc.”, se pueden realizar estudios etnobotánicos partiendo de conocimientos empíricos que existen en los pueblos puesto que, se debe tener muy en cuenta la relación entre humanos y plantas, también generan desarrollo cultural.

(Dolores Muenala., 2019) relata que :

Los primeros habitantes de lo que hoy se conoce como Otavalo se alimentaban de hojas, raíces, tallos, semillas y frutos de los cuales consiguieron condimentos naturales que ayudaban a potenciar el sabor de las preparaciones culinarias; carnes como cuyes, llamas, patos, gallinas entre otros, la madera que obtenían la empleaban para dar calor a través de las chimeneas o tulpas que posteriormente servían para la cocción de alimentos; otros usos que descubrieron fue que otras plantas servían para la construcción de barcas,

refugios o casas además de emplear las fibras de plantas para la elaboración de prendas de vestir tradicionales de los pueblos.

#### **2.4.2. Inventario Etnobotánico**

Tal como lo señala (Santaya, 2014) “un inventario etnobotánico tiene un carácter divulgativo y a su vez rigor académico, pues debe servir tanto a un público general como para técnicos e investigadores”, además de ser un herramienta muy útil para el estudio de la etnobotánica en la que permite recopilar y describir expresiones culturales relacionados en cuanto a productos vegetales y gastronomía, trae consigo beneficios para generar desarrollos turísticos en las comunidades en las cuales los recursos vegetales locales sean empleados a través de una gestión sostenible. Este tipo de actividades aporta valor al desarrollo económico atrayendo turistas locales y en especial turistas extranjeros que suelen tener capacidades de adquisición y pueden generar grandes aportes al desarrollo de pequeños pueblos de la localidad de Otavalo que viven de la agricultura. Además de generar un desarrollo económico, la actividad de recolectar y consumir hierbas silvestres comestibles influye en el estado de salud de una persona.

**Tabla 2.***Listado de las Hierbas silvestres comestibles*

<b>N°</b>	<b>Nombre Común</b>	<b>Nombre Científico</b>	<b>Nombres en Kichwa</b>
<b>1</b>	Achupalla	Puya Eryngioides	
<b>2</b>	Ataco	Amaranthus standleyanus Parodi ex Covas	
<b>3</b>	Berro	Amaranthus quitensis	Yuyu
<b>4</b>	Bledo	Amaranthus spinosus	Blidus
<b>5</b>	Borraja	Borago officinalis	
<b>6</b>	Calaguala	Campyloneurum angustifolium	
<b>7</b>	Caña Silvestre		Sanka Viru
<b>8</b>	Cenizo	Leucophyllum frutescens	
<b>9</b>	Cola de caballo	Equisetum arvense	Caballu chupa
<b>10</b>	ChancaPiedra	Phyllanthus niruri	
<b>101</b>	Chulco	Oxalis Carniculata	Sanka viru
<b>12</b>	Diente de León	Taraxacum officinale	Taraxacu
<b>13</b>	Guacamollo		Wakamuyu
<b>14</b>	Hinojo	Foeniculum vulgare	
<b>15</b>	Llanten	Taraxacum officinale	
<b>16</b>	Limoncillo		
<b>17</b>	Paico	Chenopodium ambrosioides L.	
<b>18</b>	Pandra		Panrra
<b>19</b>	Pima		Pyma
<b>20</b>	Sauce		
<b>21</b>	Trébol		
<b>22</b>	Verdolaga		

## 2.5. Plantas silvestres comestibles

Las partes de plantas silvestres comestibles se presentan en la tabla 2. Se han clasificado en 5 grupos de acuerdo a sus partes: hojas o hierbas que son el objeto principal de este estudio, frutos, tallos, flores y raíces.

**Tabla 3.**

*Partes de las plantas silvestres comestibles, aplicaciones y usos en la localidad de Otavalo*

Partes de las Plantas Silvestres Comestibles	Aplicaciones	Usos
<b>Hojas (hierbas)</b>	Alimenticios	a) Potajes b) Sopas
	Medicinales	a) Infusiones
<b>Tallos o troncos</b>	Construcciones	a) Elaboración de balsas b) Construcción de casas c) Muebles
	Fuente de calor y fuego para cocción	a) Cocción de alimentos b) Ahumados de carnes
<b>Frutos</b>	Alimenticios	a) Mermeladas b) Jugos c) Coladas d) Postres e) Helados
<b>Semillas</b>	Alimenticios	a) Especias
<b>Raíces</b>	Medicinales	a) Infusiones
		b) Majados

## **2.6. Hierbas Silvestres Comestibles**

La globalización agrícola ha ido generando cambios drásticos en los patrones alimentarios de las personas con gran parte en las comunidades campesinas con la desaparición de productos trayendo consigo consumo de nuevos productos. Las hierbas silvestres crecen de forma natural sin necesidad de la intervención humana, “tienen más vitalidad y mejor calidad biológica además de poseer mejor capacidad de adaptación al medio, que las de cultivo” (Lema, 2009, p. 3), esta cualidad que las caracterizan consiste en que se fácilmente de adaptan a los ambientes y condiciones donde crecen, en las ciudades podemos observarlas en los filos de veredas, parques, plazas; en los pueblos rurales las podemos encontrar junto a las plantas cultivadas, bosques, orillas de ríos.

El entorno de la localidad de Otavalo ofrece estas especies vegetales con nutrientes y elementos protectores para el organismo humano, siempre que crezcan sin sufrir afecciones por parte de la contaminación del aire de las ciudades, así como afecciones por parte de fertilizantes o pesticidas químicos. De acuerdo con el autor (Lema, 2009, p. 3) “las plantas y otros alimentos autóctonos brindan nutrientes contra las influencias negativas debilitadoras (bacterias patógenas, radiación y contaminación ambiental etc.)”.

Por otro lado (Lema, 2009, p. 3) plantea que:

Los efectos de la exposición oral sobre las funciones inmunológicas sugieren que los grandes cambios en la producción, transporte, preparación y consumo de alimentos en el mundo, en los últimos 50 años, pueden estar incrementando la evidencia y la gravedad de los desórdenes del Sistema Inmunitario. Investigaciones sobre la conexión de la dieta y la función inmunológica sugieren maneras de reducir desórdenes inmunológicos mediante cambios en la dieta como consumir alimentos completos, preferentemente no procesados, lo más naturales posible y procedentes de los alrededores de donde se vive.

### **2.6.1. Recolección de Hierbas Silvestres Comestibles**

“Es una práctica aún vigente e importante, con un fuerte arraigo cultural” que “se encuentra vinculada con el conjunto de procesos productivos que definen la economía campesina de subsistencia” (Vasquez, 2013), sin embargo en la actualidad incursionar a las personas nuevamente a la agricultura tendría obstáculos como el estilo de vida o hábitos alimenticios y el desconocimiento acerca de las hierbas silvestres comestibles para saberlos identificar.

“La recolección de estos alimentos no cultivados lleva consigo un conocimiento en muchos casos ancestrales, heredado por vía oral, que es parte del patrimonio cultural de los pueblos”(Santayana, 2009). En el momento actual las personas en general viven momentos de desinterés por muchas de las antiguas tradiciones que se consideran anticuadas lo cual va ocasionado la pérdida de estos conocimientos. En diferentes países principalmente europeos ya se han realizado trabajos de investigación de los que se han recopilado conocimientos y posteriormente han documentado la información encontrada, también se observa un creciente interés en las tradiciones culinarias las cuales las consideran como señales de identidad como lo son ciertos platos de una región o localidad siendo las plantas silvestres comestibles incluidas en algunas preparaciones típicas.

Para aprovechar estas plantas a la hora de recolectarlas son una serie de conocimientos que “Un buen recolector debe conocer perfectamente la planta, el lugar donde vive, período del año ideal, modo de preparación y la manera de consumo”(Santayana, 2009). El gusto por la recolección de estas plantas probablemente se inicia de un instinto ancestral, otros gustos es que a muchas personas recuerdan sabores de infancia cuando se los consumían con mucha frecuencia. Las personas adultas de un rango de 60 años en adelante suelen comentar que consumían en especial las hojas y frutos de estas plantas cuando los cultivos no daban el resultado esperado o peor aun cuando llegaba épocas de sequías o las llamadas heladas de frío que afectaban a los cultivos.

## 2.6.2. Guía Gastronómica de las hierbas silvestres comestibles

Las guías gastronómicas presentan en el contenido características básicas y estructuradas que tienen relación con su portada, esto debido a que es la primera impresión que genera en las personas al momento de verla, así mismo estará incluido una reseña histórica, hierbas silvestres comestibles y sus usos culinarios los cuales se pretende detallar en todo el contenido y finalizar con la contraportada.

Como plantea (Vivanco, 2016) “una guía es un libro de indicaciones, una lista de datos o información referente a un determinado alimento”, en este caso se detallara el aspecto de las hierbas silvestres comestibles y los usos culinarios que los habitantes de a localidad de Otavalo les dan y así generar interés en los amantes de los viajes y de la gastronomía.

A continuación se ha agrupado las hierbas silvestres de acuerdo los lugares de origen o en los que se los puede encontrar, cabe mencionar que es información adicional para la guía gastronómica.

**Tabla 4.**

*Grupo 1: Hierbas silvestres: arbustos y arboles*

<b>ARBUSTOS Y ARBOLES</b>	<b>Código: AA</b>
<b>Chilca</b>	CH
<b>Sauce</b>	SC
<b>Roble</b>	RBL
<b>Laurel</b>	LL

**Tabla 5.**

*Grupo 2: hierbas silvestres comestibles: Malas hierbas.*

<b>MALAS HIERBAS</b>	<b>Código: MH</b>
<b>O HIERBAS</b>	
<b>Cerraja</b>	CRR
<b>Hierba Mora</b>	HM
<b>Bledo</b>	BL
<b>Cenizo</b>	CNZ
<b>Hinojo</b>	HNJ
<b>Verdolaga</b>	VRD
<b>Paico</b>	PC

**Tabla 6.**

*Grupo 3: Hierbas silvestres comestibles: Praderas.*

<b>HIERBAS DE</b>	<b>Código: HDP</b>
<b>PRADERA</b>	
<b>Trébol</b>	TBL
<b>Llantén</b>	LLT
<b>Diente de león</b>	DL

**Tabla 7.**

*Grupo 4: Hierbas silvestres comestibles: de río o lagos.*

<b>HIERBAS DE</b>	<b>Código: HLH</b>
<b>LUGARES HÚMEDOS</b>	
<b>Helecho</b>	HLCH
<b>Caña de río</b>	CR
<b>Hierba carmín</b>	HCR
<b>Berro</b>	BRR

## **2.7. Patrimonio**

Según (Clemente, 2014) patrimonio se puede entender como “una herencia cultural, producto de las creaciones propias en el pasado de una comunidad, que les permite compartir intereses especiales, los cuales a su vez las hacen de otros pueblos y les permiten tener identidad”, cada pueblo tiene diferentes formas de expresar su identidad como el lenguaje, forma de vestir, la música y una de las más importantes la gastronomía. Para que el patrimonio no vaya desapareciendo es necesario ir rescatando pequeños fragmentos de quienes fuimos alguna vez y volver a ponerlos en practica debido que estos conocimientos y rasgos definen a un pueblo de otro.

### **2.7.1. Patrimonio Cultural Gastronómico**

El (Clemente, 2014) nos hace referencia que “patrimonio gastronómico es valor cultural inherente y añadido por los hombres a los alimentos. El patrimonio gastronómico de un pueblo engloba proceso y tradiciones alrededor de los alimentos, desde el cultivo, tratamiento, preparación, presentación, fechas, ocasiones, maneras y sitios en los que se utiliza, instrumentos y utensilios, recetas y rituales que forman de una misma cosmovisión de un pueblo”, nuestro entorno es rico en estas tradiciones que hoy en día se siguen celebrando.

El patrimonio gastronómico se convierte en un “arte dinámico que se halla determinado por factores geográficos como el clima, los tipos de suelo; factores históricos como invasiones, colonizaciones e inmigraciones que han contribuido con sus costumbres y alimentos a la cocina de los pueblos” (Pazos Barrera, 2008).

### **2.7.2. Saberes Ancestrales**

El (Patrimonio, 2013) define que “los saberes tradicionales y ancestrales son un patrimonio cuyo valor no se circunscribe únicamente a las comunidades originarias, sino que dichos saberes constituyen un importante recurso para toda la humanidad, en tanto enriquecen el conocimiento mutuo por medio del dialogo, y permiten conservar

el amplio espectro de la diversidad cultural existente en un territorio dado”. Los conocimientos ancestrales deben ser un motivo importante para ser protegida, promovida, reconocida y consolidada en beneficio de toda la humanidad, de las generaciones presentes y futuras.

## **CAPÍTULO III**

### **3. Metodología**

#### **3.1. Investigación transversal**

Esta investigación se efectuó con un tipo de investigación transversal debido a que “recolectan datos en un solo momento”, además de que “su propósito es describir variables (o describir comunidades, eventos, fenómenos o contextos) y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado” (Gómez, 2009).

La ventaja de emplear este diseño es que permitió recolectar datos proporcionados por la población es decir agricultores y hierbateros, pero también se pudo obtener datos de las mujeres kichwas llamadas parteras que brindaron conocimientos detallados para identificar las plantas en un lapso de tiempo menor a un año, más específicamente durante los meses de mayo y junio del año 2019, momento en que se realizó esta investigación.

#### **3.2. Enfoque cualitativo**

Como afirma (H. Sampieri, 2014) “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto”, además “son características o atributos que se expresan de forma verbal (no numérica), es decir, mediante palabras” (Fidias G., 2012a) el conocimiento empírico de los agricultores o hierbateros, quienes proporcionaron saberes y conocimientos en cuanto a la identificación, recolección, consumo y usos culinarios de las hierbas silvestres comestibles que crecen en la localidad de Otavalo.

Este enfoque brindó accesibilidad a la recopilación de información a través de experiencia, percepciones y recuerdos de ciertos habitantes de la comunidad de Peguche, que participaron para la realización de este estudio.

Además, fue muy adecuado para esta investigación debido a que no se encontraron estudios o artículos científicos en abundancia que brinden información acerca del tema de las hierbas silvestres comestibles, es decir han sido poco explorados pero que pueden ser base para posteriores estudios y de cierta manera iniciar a revalorizar y volver a su consumo como otra opción de alimento más.

El empleo de este enfoque permitió al investigador acceder al entorno, a los conocimientos empíricos detallados acerca del consumo y usos culinarios de las hierbas silvestres comestibles que de cierta manera desconocía hasta ese momento. Estos datos se obtuvieron a través de la aplicación de técnicas e instrumentos que no necesariamente se deben trabajar con números o fórmulas estadísticas.

### **3.3. Diseño de la investigación**

“El diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado” (Fidias G., 2012, p. 28).

#### **3.3.1. Inductivo**

Este método “utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones, cuya aplicación sea de carácter general” (César Augusto., 2006, p. 56).

El objetivo de este método de investigación es estudiar algún hecho en específico que en este caso vienen siendo las hierbas silvestres comestibles y sus usos culinarios, el cual al final permitirá generar conclusiones, como por ejemplo si las hierbas silvestres comestibles pueden volver a estar en las comidas de cada hogar de forma habitual o, si es que tienen potencial para su uso en la cocina moderna, debido que se puede notar la aplicación de las hierbas silvestres comestibles en la cocina ancestral y que de cierta manera se los podría elaborar con técnicas modernas y proponer su uso a través de una cocina de autor.

Por tal motivo este tema partió de un estudio particular a uno general, el cual es proponer el uso de las hierbas silvestres comestibles en los estilos de la cocina moderna.

### **3.3.2. Etnográfico**

Es considerada “una rama de la antropología que se dedica a la observación y descripción de los diferentes aspectos de una cultura, como sus costumbres o idioma” (Peralta Martínez, 2009), “el investigador selecciona el lugar, detecta a los participantes, de ese modo recolecta y analiza los datos. Así mismo proveen de un retrato de los eventos cotidianos”(H. Sampieri, 2014). Este diseño emplea la observación participante o entrevistas para conocer el comportamiento social, concentra lo que los participantes dicen, es decir sus experiencias, actitudes, creencias y pensamientos.

El diseño etnográfico es importante para la investigación cualitativa debido a que busca captar la razón por la cual las personas realizan sus actos o generan sus ideas y cómo reaccionan ante el mundo que los rodea, esto ayudara a plantear un criterio con credibilidad.

“Durante los últimos años la investigación etnográfica viene logrando un alto grado de reconocimiento en la comunidad académica de las ciencias sociales” (César Augusto., 2006, p. 62). La etnografía ha ido despertando gran interés en los investigadores de diversos ámbitos porque uno de sus objetivos principales es proporcionar mayor claridad a las diferentes expresiones de culturas.

Al ser un método inductivo con un diseño etnográfico permitió acceder a la comprensión del fenómeno en cuanto a las características de la alimentación que se puede observar en el entorno. Como expresa (Sampieri H. R., 2014, p. 543) “los diseños etnográficos estudian categorías, temas y patrones referidos a las culturas”. En este caso contribuyó con el estudio de las hierbas silvestres comestibles, para ello se procedió a recolectar los conocimientos empíricos y conocimientos populares de

agricultores y hierbateros que se encuentran localizados en la comunidad de Peguche, mediante ellos se encontraron especies extranjeras que se han adaptado a esta zona, así como las autóctonas que aún se las puede encontrar, aunque en menor cantidad, esto debido a la contaminación del medio ambiente. Se procedieron a registrar las plantas encontradas en un inventario etnobotánico con información y características para saber identificar y recolectar hierbas silvestres comestibles para posteriormente colocarlos nuevamente en el mapa de la alimentación y gastronomía de Otavalo.

En este diseño, “las técnicas para la obtención de la información son básicamente la observación participante, diarios de campo, experiencias autobiográficas, las grabaciones, filmaciones y las guías de interpretación de la información” (César Augusto., 2006, p. 63), no es necesario buscar muestras específicas o representativas para poder cuantificar la información, sino buscar la manera ideal para una descripción amplia de la información obtenida del fenómeno estudiado.

En este estudio y en otros en los cuales se emplee este diseño, el investigador debe sumergirse gran parte de su tiempo en el sitio de la investigación, en el cual por lo general se comparte con la población y el objeto de estudio generando una especie de doble responsabilidad, es decir por una parte el investigador debe ser menos inoportuno y más espontáneo para evitar distorsionar el ambiente y la forma natural de actuar; por otra parte no perder el rol de investigador para recolectar, analizar e interpretar lo que caracteriza al objeto de estudio, en el caso de esta investigación son las hierbas silvestres comestibles y su uso en la cocina.

### **3.4. La medición**

Un problema que se puede presentar al momento de la recolección de datos en la que se centra una investigación es la elección de las técnicas e instrumentos adecuados a emplearse para este proceso, pero debemos antes debemos concretar el concepto de “medir”. La definición comúnmente difundida nos dice que medir significa asignar números o códigos a objetos o fenómenos que se van encontrando durante la investigación las cuales se denominan variables.

Sin embargo, (Gómez Marcelo M., 2009) lo define como “el proceso de registrar conceptos abstractos a través de referentes empíricos, mediante un plan explícito y organizado, para poder clasificar los datos obtenidos, en función del concepto que el investigador tiene en mente”, el concepto que se desea investigar debe ser observable mediante referentes empíricos asociados a él. El investigador debe tener claro las unidades de análisis a las que va a acudir, el enfoque y si sus instrumentos adecuados debido a que en estos se registran datos que representan verdaderamente los conceptos que tiene el investigador.

### **3.5. Confiabilidad, Validez y Factores que afectan a un instrumento**

Como ya se ha mencionado anteriormente estas dos palabras, contienen un significado e importancia grande dentro de la elaboración de los instrumentos.

“La confiabilidad es el grado en que aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales”, mientras que la validez se refiere “al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (Gómez Marcelo M., 2009). Estos dos requisitos son importantes para dar a conocer si los instrumentos que se aplicaran en la investigación son viables o adecuados y que puedan otorgar información que se desea encontrar.

“Los datos de investigación son la información registrada o producida mediante cualquier forma o medios durante el transcurso de una investigación” (Fabiano Couto, 2016, p. 2), los instrumentos que se emplearon para el levantamiento de información de esta investigación mostraron confiabilidad y validez requerida, sin embargo antes de eso se realizó modificaciones en su estructura, por ejemplo en la entrevista, con la finalidad de recolectar información precisa acerca de las hierbas silvestres comestibles y sus usos culinarios.

Hay que tener en cuenta que un instrumento puede ser confiable pero no válido, por ellos es indispensable que el instrumento de medición demuestre ambos requisitos. Los instrumentos corren el riesgo de que su confiabilidad y validez no tengan tanta credibilidad debido a que se pueden presentar varios factores si no se lo ha planificado adecuadamente. Los factores que se presentan son:

- La improvisación
- Instrumentos de otras investigaciones.
- Poca empatía.
- Aspectos mecánicos del instrumento.
- Construcción o selección de un instrumento

En una investigación se puede elegir un instrumento ya desarrollado y adaptarlo a los requerimientos, así como también es posible construir un nuevo instrumento que tenga los parámetros adecuados para obtener una información exacta. El procedimiento que se sugiere para la elaboración de un instrumento es:

- Listar los conceptos que se pretenden medir.
- Aplicar pruebas piloto del instrumento.
- Ajustar y mejorar el instrumento de serlo necesario.

### **3.6. Técnicas e Instrumentos**

“Se entenderá por técnica de investigación, el procedimiento o forma particular de obtener datos o información” (Fidias G., 2012a). Para la recolección de datos es importante la implicación del investigador en el entorno ha estudiar, por eso se procedió a oír, observar y experimentar la realidad tal y como lo hacen los pobladores de la localidad de Otavalo y se fueron registrando todos los conocimientos en cuanto a la recolección y uso culinario de las hierbas silvestres comestibles en una ficha de observación guiado por un cuestionario.

### **3.7. Instrumentos**

De igual manera (Fidias G., 2012a) argumenta que “un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información”, todos estos considerados como medios materiales o tecnológicos que se aplicaron en momentos adecuados con la finalidad de que los datos puedan ser recuperados, procesados y analizados posteriormente.

Los instrumentos empleados fueron la entrevista guiada por un cuestionario dirigido a la obtención de la información requerida Anexo 2; también se elaboró una ficha de observación para anotar todas las características que identifica a una planta, así como su uso culinario.

En cuanto a instrumentos tecnológicos para esta investigación se emplearon smartphones, una cámara y un grabador de voz para poder archivar entrevistas, videos o relatos de las personas que aun poseen estos conocimientos que fueron utilizadas por parte del investigador con los cuales se pudo desarrollar grupos o categorías para contextualizar la información obtenida acerca de los tipos de especies de hierbas silvestres comestibles y sus usos en la cocina.

#### **3.7.1. La observación**

La observación, como expresa (Fidias G., 2012a) “ consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación” y teniendo en cuenta a (H. Sampieri, 2014) “implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos eventos”.

Esta técnica brindó facilidad para determinar las características organolépticas de cada hierba silvestre comestible foránea o autóctona encontrada en su lugar de crecimiento, esta información se documentó en una ficha de observación para posteriormente ser

analizada y empleada como base para la elaboración del inventario etnobotánico con la información proporcionado por la población.

### **3.7.2. Observación participante**

“La única manera de comprender una cultura y el estilo de vida de un grupo humano es mediante la inmersión en los mismos e ir recogiendo datos sobre su vida cotidiana” (Beatriz Peña, 2011, p. 59), esta técnica ayudo a observar el uso culinario de las hierbas silvestres comestibles de los cuales se encontraron 8 platos locales de la comunidad de Peguche de los cuales se pueden encontrar las recetas en el capítulo de resultados de esta investigación.

Como dice (Fidias G., 2012b, p. 69) “el investigador pasa a formar parte de la comunidad o medio donde se desarrolla el estudio”, todo esto sirvió a tener un mejor contexto para desarrollar la propuesta de esta investigación con el uso de las hierbas silvestres comestibles con la técnica de baja temperatura.

### **3.7.3. La entrevista**

La entrevista que va más allá que una simple conversación o interrogatorio es una técnica que se basa en una conversación entre dos o mas personas acerca de un tema determinado.

De esta manera esta técnica permitió indagar a profundidad o de manera más amplia las hierbas silvestres que se siguen consumiendo y documentar recetas ancestrales en las cuales emplean hierbas silvestres comestibles.

## CAPÍTULO IV

### 4. Análisis de datos y resultados

#### 4.1. Recolección de datos

Desde el punto de vista de (Sampieri H. R., 2014, p. 451) los datos “se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento”; así mismo en la opinión de (Gómez Marcelo M., 2009, p. 115) “cuando recolectamos datos, el foco de la atención durante la recolección es la respuesta observable, el referente empírico (sea una respuesta marcada en un cuestionario, una conducta grabada en un video, una respuesta dada a un entrevistador, etc.), y la segunda, es que el interés real se sitúa en el concepto subyacente, no observable, que es representado por el referente empírico que se ha registrado”.

Todos los datos recolectados que como investigador se desconoce sirven de apoyo en la elaboración de la investigación, los cuales en esta investigación permitieron generar la confiabilidad requerida, esto debido a que los resultados positivos que se consiguieron de diferentes personas con conocimientos acerca del objeto de estudio evidenciaron la confiabilidad y validez que requiere por el hecho de que se logró medir lo que se pretendía.

Empleando las palabras de (Adriana & Ana Lía De Longhi, 2014, p. 94) “desde una concepción científica describir es recolectar datos (midiendo o colectando información), tomando como referencia el conjunto de preguntas o cuestiones seleccionadas en la investigación científica”. Para ello fueron empleados instrumentos dirigidos a buscar la información específica que se busca, entre estos se encuentran, un cuestionario semiestructurado para la entrevista, una ficha como guía de notas para la observación, ambos modificados adecuadamente con información de libros o investigaciones del mismo ámbito.

## **4.2. Población y Muestra**

(Fidias G., 2012a) postula que “ la población objetivo es un conjunto finito o infinito de elemento con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”.

Para realizar este estudio se eligieron a agricultores y yerbateros de la localidad de Peguche como población objetivo, esto teniendo en cuenta en que estos participantes tienen mas conocimientos e información acerca de los usos de las hierbas silvestres comestibles, las cuales se recolectaron mediante entrevistas a participantes con un rango de edad de 50 a 80 años debido a que ellos poseen más recuerdos y por ende existe mas datos acerca de las hierbas silvestres comestibles, en cuanto a la recolección, preparaciones culinarias, usos medicinales y, si aún se los comercializa en los mercados.

Sin embargo hay diversas razones por las cuales no se puede abarcar a todos los elementos que conforman una población para realizar el estudio, por ende, es recomendable recurrir a la selección de una muestra.

(Fidias G., 2012a) menciona que “la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. La comunidad que se procedió a seleccionar como muestra de este estudio está ubicada en la provincia de Imbabura, al norte del Cantón Otavalo. Esta comunidad corresponde al nombre de Peguche que fue escogida tomando en consideración como una de las comunidades más representativas del cantón. Esta comunidad posee áreas de cultivo, áreas verdes y bosques, una cascada que da nacimiento a riachuelos y vertientes de agua en los cuales se encontraron distintas especias de hierbas silvestres comestibles como el papa nabo, bledos, paico, berros, chulco, pima, pandra, verdolagas, diente de león, guacamollo, achogchas entre otras.

### 4.3. Resultados

Se identificaron un total de 13 especies vegetales, específicamente hierbas silvestres comestibles que crecen en la localidad de Peguche las cuales se agruparon en cuanto a las características culinarias o medicinales que ofrecen cada una de ellas.

Durante la investigación y recolección de datos se encontraron con varias plantas, pero se tomaron en cuenta las que mayor emplean y a las que se pueden acceder con más facilidad.

**Tabla 8.**

*Significados de codigos del inventario etnobotánico*

<b>Hábitat</b>	<b>Usos</b>	<b>Tipos de preparación</b>
C = Campo	M = Medicinal	I = Infusión
P = Pradera	CA = Consumo alimenticio	S = Sopa
R = Río		E = Ensalada
		C = Crudo

**Tabla 9.***Inventario etnobotánico de las hierbas silvestres comestibles en la localidad de Peguche con fines de consumo humano*

<b>Nombre científico</b>	<b>Nombre común</b>	<b>Nombre kichwa</b>	<b>en Hábitat</b>	<b>Usos</b>	<b>Tipo de preparación</b>	<b>Preparaciones</b>
<b>Amaranthaceae</b>	Ataco	Ataku	C	M	I	té de ataco
<b>Amaranthus retroflexus</b>	Bledo	Blidos	C	CA	S	Sopa de alverja seca con bledos
					E	Bledos con papas y aderezo de pepa de zambo con ají rocoto.
					C	Cañas con sal en grano
<b>Foeniculum vulgare</b>	Hinojo		P	M	I	Infusión de hinojo y cedrón
<b>Geranium</b>	Geranio		P	CA	E	Ensalada de huevos con papas y geranios
	Guacamollo	Guakamullu	R	CA	E	Chuchuca con guacamollo y patas de cerdo

<b>Mentha spicata</b>	Hierba buena	Warmy ali jiwa	C	C	S	Caldo de fréjol canario seco y col verde
<b>Plantago major</b>	Llantén	Llantín	P	C	S	Caldo de chicharrón de res con llantén y papas
			C	M	I	Infusiones a base de llantén
<b>Sansevieria trifasciata</b>	Lengua de vaca	Huagra jallu	C	C	S	Sopa de arroz de cebada con lengua de vaca y oca.
<b>Levisticum officinale</b>	Apio silvestre		C	C	S	Crema de choclo con ubre de res
						Adobo para cuyes
<b>Malva sylvestris</b>	Malva	Malva Jiwa	B	C	S	Quinoa con pata de cerdo y malva
			P			
<b>Brassica napus</b>	Nabo silvestre	Aly yuyu	C	C	S	Sopa de mote con chicharrón de res y nabo
			P			
<b>Dysphania ambrosioides</b>	Paico		C	C	S	Caldo de costilla de res con paico y choclo asado
			P	M	I	Infusiones a base de paico

#### 4.4. Características de las hierbas silvestres comestibles

A continuación, se detallan 13 especies de hierbas silvestres comestibles que crecen en la localidad de Peguche, que fueron y que son empleadas en las cocinas de los hogares. Cada una acompañada con sus descripciones para poder identificarlas y saber cuándo recolectarlas.

**Tabla 10.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Ataco*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>							
<b>Nombre:</b> Ataco	<b>Lenguaje de identificación:</b> español y kichwa						
<b>Estación de disponibilidad:</b> Todas las estaciones	<b>Preferencia de consumo:</b> coladas, sopas e infusiones						
<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 30%;"><b>Tamaño</b></th> <th style="text-align: left;"><b>Color</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;">Planta herbácea erguida de hasta 2 m.</td> <td style="vertical-align: top;">Morado con tonalidades oscuras. Hojas y tallos del mismo color.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Crecen en los cultivos, junto al maíz.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>	Planta herbácea erguida de hasta 2 m.	Morado con tonalidades oscuras. Hojas y tallos del mismo color.	Crecen en los cultivos, junto al maíz.		
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>						
Planta herbácea erguida de hasta 2 m.	Morado con tonalidades oscuras. Hojas y tallos del mismo color.						
Crecen en los cultivos, junto al maíz.							
<b>Usos culinarios</b>							
Se emplean como colorante para elaborar la colada de ataco. Las hojas se las cocinan, se las escurren y se mezclan con papas y salsa de ají y pepa de zambo.							
<b>Observaciones</b>							
En otras localidades de la sierra ecuatoriana la conocen popularmente como “la planta que no se marchita”. Es también utilizado medicinalmente. Se recomienda su uso en personas que tengan problemas cardiovasculares. Se encuentran en mercados pero, a pesar de que las personas tienen creencias medicinales como la de ayudar al hígado, riñones y sangre, no es una planta de consumo masivo.							

**Fuente:** Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche

**Tabla 11.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Bledo*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Bledo	<b>Lenguaje de identificación:</b> español y kichwa
<b>Estación de disponibilidad:</b> todas las estaciones	<b>Preferencia de consumo:</b> sopas y ensaladas
<b>Tamaño</b> Planta herbácea de 1 m de altura	<b>Color</b> Hojas redondas de color verde y tallo rojo
	
<b>Usos culinarios</b> Se añaden picadas o enteras a los locros y otras sopas al momento de apagar la llama. Las hojas tiernas se comen crudas en ensaladas o ají elaborado en piedra. Las hojas maduras se las cocinan en agua hirviendo durante 2 minutos y se revuelcan con pepa de sambo tostada y molida con papas.	
<b>Observaciones</b> Por lo general son usados como variante del berro debido a su sabor menos amargo. Es pariente cercano al ataco y amaranto. Algunos pobladores tienen creencias populares como el consumo de esta planta en las fiestas del sol les da energías para zapatear y bailar por días seguidos. De la misma manera se tiene creencias medicinales como otorgar colada de berro a bebés que están en proceso de desnutrición. Sin embargo, hoy en día su consumo ya no es frecuente y su consumo se ha sustituido por la espinaca o vegetales cultivados.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

**Tabla 12.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Chulco*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Chulco	<b>Lenguaje de identificación:</b> español y kichwa
<b>Estación de disponibilidad:</b> durante todo el año	<b>Preferencia de consumo:</b> crudos (en ese instante)
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Puede llegar a medir hasta 40 cm. Hierba terrestre que crece en bosques junto a la mora silvestre y chilcas.	Tallos de color amarillo con tonalidad roja. Hojas de forma corazonada similares a un trébol de color verde
	
<b>Usos culinarios</b>	
Los tallos y hojas tienen un sabor ácido y se consumen crudas con un poco de sal en grano.	
<b>Observaciones</b>	
Hay distintas variedades de esta planta, pero las que comúnmente se encuentran en la localidad es la de hoja verde y roja. Los pobladores mencionan que en épocas de cosecha de choclo tierno solían sufrir cortaduras en sus dedos a causa de las hojas de la chacra así que, masticaban el chulco y se colocaban en la herida con una hoja de frejol o lengua de vaca para parar la sangrada de la herida.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

**Tabla 13.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Hinojo*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>		
<b>Nombre:</b> Hinojo	<b>Lenguaje de identificación:</b> español	
<b>Estación de disponibilidad:</b> Verano	<b>Preferencia de consumo:</b> infusiones y sopas	
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>	
Puede llegar a medir hasta 1m de altura.	Hojas filosas y verdes con aroma anisado.	
Tallo largo con ramas en forma de vainas.		
<b>Usos culinarios</b>		
Por lo general los usan en sopas para aromatizarlos y más digestivos.		
Elaboración de infusiones con otras hierbas para tratar afecciones al cuerpo humano.		
<b>Observaciones</b>		
El té, así como infusiones a base de hinojo tienden a reducir problemas estomacales en cuanto a la mala digestión de alimentos.		
Acerca de esta planta principalmente las personas a las que se las conocen como <i>parteras</i> o personas que ayudan a dar a luz de la manera indígena, recomiendan infusiones y el consumo para alivianar los dolores que tienden a sentir antes del parto. También recomiendan que la consuman cuando las mujeres tienen dolores a causa de su período.		
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche		

**Tabla 14.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Geranio*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Geranio	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Estación de disponibilidad:</b> todas las estaciones	<b>Preferencia de consumo:</b> infusiones y sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Puede llegar a medir hasta 1.3m de altura.	Hay distintas variedades y colores de flores, pero sus hojas son redondas de color verde claro y oscuro, dependiendo de la especie
	
<b>Usos culinarios</b>	
Las hojas son empleadas para hacer té o infusiones para tratar malestares de cabezas.	
También sus hojas son empleadas en sopas, picadas y al apagar el fuego, así como los bledos.	
<b>Observaciones</b>	
Tiene propiedades curativas en cuanto a la digestión y malestares estomacales, así como tratar levemente los dolores de cabeza.	
Tienen creencias medicinales por parte de los curanderos. Emplean para limpiar el mal aire y cuando los bebés tienden a amanecer con afecciones en sus ojos como la lagaña o irritados. Por lo general en esta localidad hay muchas variedades, pero la más empleada para su uso es la de flor roja y flor blanca.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

**Tabla 15.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Hierba buena*

---

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Hierba buena	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Estación de disponibilidad:</b> Todas las estaciones	<b>Preferencia de consumo:</b> sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Pueden llegar a medir desde 30 a 90 cm de altura.	Aroma un aroma fresco e intenso con hojas triangulares de color verde.
	
<b>Usos culinarios</b>	
Por lo general se usan para aromatizar sopas tradicionales, como la de frejol y alverja, seca, chuchuka y el mote lusin.	
<b>Observaciones</b>	
Tienen creencias populares como la de atraer suerte en el caso de ser la planta hembra, mientras que la planta de genero masculino tiene creencias medicinales para tratar malestares estomacales por haber bebido chicha sin estar bien cocinada.	
Su consumo es moderado y se los encuentra en los mercados, por lo general emplean para aromatizar sopas o realizar infusiones.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

---

**Tabla 16.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Llantén*

---

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Llantén	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Hábitat :</b> jardines, praderas, cultivos	<b>Preferencia de consumo:</b> sopas e infusiones
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
De 10 hasta 60 cm. Con espigas que brotan del centro	Hojas grandes y ovaladas de color verde



---

**Usos culinarios**

Se pican las hojas y se ponen en las sopas 1 minuto antes de apagar el fuego.  
Se preparan infusiones a base de llantén o con otras hierbas más.

---

**Observaciones**

Se pueden encontrar durante todo el año y se recogerán solo las hojas y espigas que estén tiernas debido a que las hojas adultas son más fibrosas.  
Medicinalmente las emplean mediante infusiones para calmar problemas respiratorios y estomacales. Otros pobladores mencionan que las hojas más grandes se las machacan y se las colocan en la espalda envuelto con un paño para curar resfríos o tratar afecciones a los pulmones.

---

**Fuente:** Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche

**Tabla 17.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Lengua de vaca*

---

**HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES**

---

<b>Nombre:</b> Lengua de vaca o Huagra hallu	<b>Lenguaje de identificación:</b> español y kichwa
--	---

---

<b>Hábitat:</b> zonas de cultivos, jardines.	<b>Preferencia de consumo:</b> Sopas
--	--------------------------------------

---

<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Miden de entre 30 cm hasta 1 m.	Hojas lanceoladas de color verde.



---

**Usos culinarios**

Las hojas tiernas las pican y las añaden al potaje llamado “poroto lusin” 2 minutos antes de apagar el fuego.

---

**Observaciones**

Medicinalmente se los emplea para cicatrizar heridas.

Algunos agricultores las denominan malas hierbas debido a que cuando el maíz esta de unos 20 centímetros altas, la lengua de vaca tiende a secar al maíz absorbiendo toda la humedad del campo. Por ello tienden a recolectarlas y servir las como alimento para vacas, cuyes y pollos.

---

**Fuente:** Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche

**Tabla 18.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Apio de monte*

---

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Apio de monte	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Hábitat:</b> Jardines o zonas de cultivo	<b>Preferencia de consumo:</b> Sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Puede llegar a medir hasta 1,50 m. Llega a parecer un arbusto	Hojas ovaladas, acerradas de color verde.
	
<b>Usos culinarios</b>	
Es empleado como condimento para la sopa y elaboración de aliños para carnes y cuy.	
<b>Observaciones</b>	
Tener cuidado con la cantidad que se usa en la elaboración de sopas debido a que su sabor es más fuerte que el apio común y puede hacer que su sabor prevalezca.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

---

**Tabla 19.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Malva*

---

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Malva	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Hábitat:</b> praderas, bosque, jardines.	<b>Preferencia de consumo:</b> ensalada y sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Llega a medir de 30 a 70 cm de altura con tallos que poseen pequeños pelos.	Las hojas suelen ser redondas de color verde con flores de color rojo o rosado.
	
<b>Usos culinarios</b>	
Las hojas se las puede comer cocidas en sopas o crudas en ensaladas mezclando con otras verduras que se dispongan en ese instante.	
<b>Observaciones</b>	
Su consumo ayuda a la digestión, actúa como desinflamante.	
En la comunidad de Peguche tenían una creencia religiosa de que las flores de esta planta son las preferidas de Santa Lucía denominada patrona de esta localidad, por ello en sus fiestas celebradas en el mes de noviembre decoran toda el altar y la iglesia con flores de malva que cada poblador posee en sus jardines.	
Se cree también que Santa Lucía apareció en la cascada de Peguche en un pequeño campo de plantas de malvas.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

---

**Tabla 20.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Nabo silvestre*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Nabo silvestre	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Hábitat:</b> zonas de cultivo	<b>Preferencia de consumo:</b> sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Llega a medir hasta 70 cm con flores amarillas o blancas.	Hojas de color verde intenso sensibles.
	
<b>Usos culinarios</b>	
Las hojas se las utilizan en sopas como una variante de berro, es tradicional usarla en la preparación de quinua o sopa de frejol pelado.	
<b>Observaciones</b>	
La raíz es empleada para la elaboración de sopas o guisos. De sus semillas se puede extraer un aceite que no es recomendable consumirlo debido a que puede causar problemas de crecimiento.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

**Tabla 21.**

*Características de las hierbas silvestres comestibles: Paico*

<b>HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>	
<b>Nombre:</b> Paico	<b>Lenguaje de identificación:</b> español
<b>Hábitat:</b> jardines, praderas, zonas de cultivo	<b>Preferencia de consumo:</b> sopas
<b>Tamaño</b>	<b>Color</b>
Mide hasta 1 m de altura con flores de color amarilla que dentro contienen semillas.	Hojas lanceoladas y acerradas de color verde intenso con tallo de tonalidad oscura.
	
<b>Usos culinarios</b>	
Las hojas son empleadas para aromatizar las sopas y caldos como la de huevo y papa. Son empleadas para la elaboración del poroto calpu.	
<b>Observaciones</b>	
Se tienen creencias populares como “el mejorar la memoria” por ello ciertos pobladores no tienen buenos recuerdos de infancia. Ciertos pobladores mencionan que esta planta tiene propiedades para alterar el sistema nervioso y que su consumo era mediante la inhalación y el masticado durante 15 minutos. Cuentan que los efectos eran notables pero que su duración no era prolongada. En estos días su consumo no es alto a nivel alimenticio, sin embargo se tiene certeza de que alivian malestares estomacales o resfríos, su consumo es mediante infusiones.	
<b>Fuente:</b> Entrevistas a agricultores de la localidad de Peguche	

**4.5. Recetas tradicionales de la localidad de Peguche en las que emplean hierbas silvestres comestibles.**

**Ficha N° 1**

**FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR**

Nombre: Caldo de paico con papas y huevo batido

Clasificación: Caldos

Código Foto: cp001

Fecha: 01/07/2019 Pax: 4



<i>%</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Procedimiento</i>
3 %	Agua	l	3	1.- Calentar
20%	Paico	g	20	
50%	Cebolla larga	g	50	2.- Picar en brunoise
100%	Nabo (hsc)	g	100	3.- Picar en dados
1 %	papas	kg	1	4.- Peladas y troceadas
200 %	Huevo	g	200	5.- Batir
5 %	Sal en grano	g	5	
379%				

**Procedimiento**

- 1.- En el agua previamente caliente, añadir la cebolla, el nabo y dejar cocinar durante 10 minutos.
- 2.- Agregar las papas troceadas y la sal.

3.- Cuando las papas estén suaves, formar un remolino e ir incorporando poco a poco el huevo batido.

## Ficha N° 2

### FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR

Nombre: Quinoa con guacamollo

Clasificación: Sopa

Código Foto: QG002

Fecha: 01/07/2019 Pax: 4



%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Procedimiento
2%	Agua	l	2	Calentar
400%	Quinoa	g	400	1.- Lavar
50%	Cebolla larga	g	50	2.- Picar en brunoise
80%	Zanahoria	g	80	3.- Picar en brunoise
10%	Apio	g	10	4.- Picar en brunoise
400%	Papas	g	400	5.- Pelar y trocear
400%	Chicharrones de res	g	400	
400%	Guacamollo (hsc)	g	400	6.- Lavar
5%	Sal	g	5	
1747%				

### Procedimiento

- 1.- Colocar la quinoa en el agua caliente junto con la cebolla, apio y zanahoria.
- 2.- Incorporar los chicharrones de res para que suelten el sabor.

3.- Agregar las papas, cuando estén suaves incorporar el guacamollo y cocinar durante dos minutos.

4.- agregar la sal y apagar el fuego.

### Ficha N° 3

#### FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR

Nombre: Papas con bledos

Clasificación: Ensalada

Código Foto: PB003

Fecha: 01/07/2019

Pax: 4



<i>%</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Procedimiento</i>
1%	Papas	kg	1	1.- Pelar y trocear en 4 partes.
25%	Pepa de zambo	g	25	2.- Tostar en tiesto y triturar en un mortero o piedra.
20%	Cebolla larga	g	20	3.- Picar en brunoise.
200%	Bledos (hsc)	g	200	4.- Lavar y separar hojas de tallos.
5%	Sal en grano	g	5	
251%				

#### Procedimiento:

1.- Cocinar las papas en abundante gua con sal hasta que suavicen.

2.- cocinar los bledos en agua hirviendo.

- 3.- Escurrir las papas, bledos y mezclar.
- 4.- Incorporar la pepa de zambo, cebolla, sal y servir.

**Ficha N° 4**

**FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR**

Nombre: Mote lusin

Clasificación: Sopa

Código Foto: ML004

Fecha: 01/07/2019

Pax: 4



<i>%</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Procedimiento</i>
150%	Choclo	g	150	1.- Tostar en tiesto y moler en molino o piedra.
25%	Zanahoria	g	25	2.- Picar en brunoise
10%	Cebolla larga	g	10	3.- Picar en brunoise
5%	Apio de monte (hsc)	g	5	4.- Picar finamente
200%	Pima (hsc)	g	200	5.- Lavar
5%	Sal en grano	g	5	6.- Puede emplearse cualquier tipo de sal
395%				

**Procedimiento:**

- 1.- En agua caliente incorporar la zanahoria, cebolla junto con el choclo tostado y molido. Dejar cocinar durante 30 minutos.

- 2.- Agregar el apio de monte y la hierba silvestre comestible pima.
- 3.- Rectificar la sal y apagar el fuego para que no se sobre cocine la pima.

**Ficha N° 5**

**FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR**

Nombre: Poroto Lusin

Clasificación: Sopa

Código Foto: PL005

Fecha: 01/07/2019

Pax: 4



<i>%</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Procedimiento</i>
300%	Fréjol seco	g	300	1.- Remojar durante 30 minutos y tostar.
50%	Zanahoria blanca	g	50	2.- Pelar y picar en dados pequeños
20%	Cebolla larga	g	20	3.- Picar finamente
200%	Hojas de malva	g	200	4.- Lavar y picar las hojas mas tiernas.
5%	Comino en grano	g	5	5.- Tostar
5%	Sal en grano	g	5	6.- Puede utilizarse cualquier tipo de sal
580 %				

**Procedimiento:**

- 1.- Poner a cocinar la zanahoria, cebolla y el frejol durante 1 hora o hasta que suavicen.

2.- Incorporar el comino, la sal y las hojas de malva durante 5 minutos.

**Ficha N° 6**

**FICHAS DE PRODUCCIÓN ESTÁNDAR**

Nombre: Sopa de fréjol seco y pelado

Clasificación: Sopa

Código Foto: FSP006

Fecha: 01/07/2019

Pax:



<i>%</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Unidad</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Procedimiento</i>
300%	Fréjol seco	g	300	
1%	Ceniza de madera	kg	1	Emplear ceniza únicamente de madera extraída de una tulpa
25%	Grasa de cerdo o res	g	25	
5%	Comino grano	en g	5	1.- Tostar
5%	Hierba buena	g	5	2.- Lavar
200%	Bledos	g	200	3.- Separar hojas de tallos y lavar.
536%				

**Procedimiento:**

- 1.- Pelar el fréjol cocinándolo en la mezcla de ceniza y agua.
- 2.- Lavar en abundante agua el frejol y ponerlo a cocinar junto la materia grasa y el comino hasta que suavice.
- 3.- Incorporar la hierba buena y los bledos 2 minutos de apagar el fuego.



# Ataco



## Usos culinarios

Se emplean como colorante para elaborar la colada de ataco. Las hojas se las cocinan, se las escurren y se mezclan con papas y salsa de aji y pepa de zambo.

 Coladas, sopas e infusiones

 Todas las estaciones

# Caldo de paico



## Ingredientes

3 Litros  
20 g  
50 g  
100 g  
1 kg  
200 g  
50 g

Agua  
Paico  
Cebolla larga  
Nabo (hsc)  
Papas  
Huevo  
Sal

 4 porciones

## Procedimiento

- 1.- En el agua previamente caliente, añadir la cebolla, el nabo y dejar cocinar durante 10 minutos.
- 2.- Agregar las papas troceadas y la sal.
- 3.- Cuando las papas estén suaves, formar un remolino e ir incorporando poco a poco el huevo batido.

# Bledo

## Usos culinarios

Se añaden picadas o enteras a los locros y otras sopas al momento de apagar la llama.

Las hojas tiernas se comen crudas en ensaladas o aji elaborado en piedra.

Las hojas maduras se las cocinan en agua hirviendo durante 2 minutos y se revuelcan con pepa de zambo tostada y molida con papas.



 Sopas y ensaladas

 Todas las estaciones

# Sopa de fréjol



## Ingredientes

300 g  
1 kg  
25 g  
5 g  
5 g  
200 g

Fréjol seco  
Ceniza de madera  
Grasa de cerdo o res  
Comino en grano  
Hierba buena  
Bledos

 4 porciones

## Procedimiento

- 1.- Pelar el fréjol cocinándolo en la mezcla de ceniza y agua.
- 2.- Lavar en abundante agua el fréjol y ponerlo a cocinar junto la materia grasa y el comino hasta que suavice.
- 3.- Incorporar la hierba buena y los bledos 2 minutos de apagar el fuego.

# Hinojo



## Usos culinarios

Por lo general los usan en sopas para aromatizarlos y más digestivos.

Elaboración de infusiones con otras hierbas para tratar afecciones al cuerpo humano.

 Infusiones y sopas

 Verano

# HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES DE OTAVALO

SANTIAGO FICHAMBA



## Lengua de vaca o Huagra hallu



### Usos culinarios

Las hojas tiernas las pican y las añaden al potaje llamado "poroto lusin" 2 minutos antes de apagar el fuego.



Zonas de cultivos, jardines

## Nabo silvestre



### Usos culinarios

Las hojas se las utilizan en sopas como una variante de berro, es tradicional usarla en la preparación de quinua o sopa de frejol pelado.



Zonas de cultivo

## Chulco



### Usos culinarios

Los tallos y hojas tienen un sabor ácido y las consumen crudas con un poco de sal en grano.



Crudas con ese instantol

Todas las estaciones

## Apio de monte

### Usos culinarios

Es empleado como condimento para la sopa y elaboración de aliños para carnes y cuy.

Sopas y ensaladas

Todas las estaciones



### Usos culinarios

Las hojas son empleadas para aromatizar las sopas y caldos como la de huevo y papa. Son empleadas para la elaboración del poroto calpu.



Jardines, praderas, zonas de cultivo

## Paico



### Usos culinarios

Las hojas son empleadas para hacer té o infusiones para tratar malestares de cabezas. También sus hojas son empleadas en sopas, picadas y al apagar el fuego, así como los bledos.



Infusiones y sopas

Todas las estaciones

## Geranio

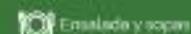


## Malva



### Usos culinarios

Las hojas se las puede comer cocidas en sopas o crudas en ensaladas mezclando con otras verduras que se dispongan en ese instante.



Praderas, bosque, jardines

## Llantén



### Usos culinarios

Se pican las hojas y se ponen en las sopas 1 minuto antes de apagar el fuego. Se preparan infusiones a base de llantén o con otras hierbas más.



Sopas e infusiones

Todas las estaciones



## CAPÍTULO V

### 5. Propuesta: Cocina de autor en base a hierbas silvestres comestibles de la localidad de Otavalo

#### 5.1. Generación de ideas en el proceso de innovación de la cocina

Para la generación de ideas (Ottenbacher & Harrington, 2007, p. 43) expresan que “la estrategia y la formulación de ideas se proponen como el primer paso en el proceso de desarrollo y ambas partes se realizan de manera intercambiable o simultánea”.

Mediante la cocina de autor se pretende buscar nuevas platos con las hierbas silvestres comestibles, aprovechar los beneficios en cuanto a nutrientes, aspecto, texturas y otros beneficios. Para generar ideas y elaborar las mezclas ideales para los platos fueron investigar a los autores y pioneros de esta técnica como lo son Joan Rocca, Alex Atala, Dan Barber, Virgilio Martínez, que son reconocidos por su trabajo y aporte a la cocina.

Así mismo se tomó en cuenta a los agricultores de la localidad de Otavalo y personas que participaron para el desarrollo de esta investigación compartiendo la información y que sirvió como base para buscar las distintas especies de hierbas silvestres comestibles que crecen en su entorno y los usos junto con las técnicas con las cuales cocinan que sirvieron para realizar las primeras pruebas y posibles combinaciones.

#### **Tabla 22.**

*Platos con hierbas silvestres comestibles que más consumen en la localidad de Otavalo*

<b>Ensaladas</b>	Ensalada caliente de bledos con papas y pepa de zambo Encurtido con lengua de vaca y chicharrón de res. Ensalada caliente de alverjas secas con berro y guacamollo.
<b>Sopas</b>	Chuchuca con bledos Quinoa con berro

	Sopa de huevo, queso con paico y guacamollo.
	Mote lusin con berro o pima.
<b>Caldos</b>	Caldo de fréjol seco y pelado con hierba buena y berro
	Caldo de paico con papas y gallina
	Caldo de alverja con paico y bledos

## 5.2. Proyección en el proceso de innovación de la cocina

“Las nuevas ideas deben corresponder a su enfoque único” (Ottenbacher & Harrington, 2007, p. 45). Tomando en cuenta este enunciado y basándose en propuestas e investigaciones de otros profesionales de este campo se tomaron en cuenta características de identidad, localidad, innovación y etnobotánica, los cuales ayudaron a proyectar una nueva propuesta de la cocina kichwa con las hierbas silvestres comestibles y platos de la localidad de Otavalo.

Las hierbas silvestres comestibles al tener mayor vitalidad que las cultivadas, así como su disponibilidad durante todo el año, se proyectan en volver al consumo en los hogares y establecimientos de restauración a través de esta propuesta gastronómica.

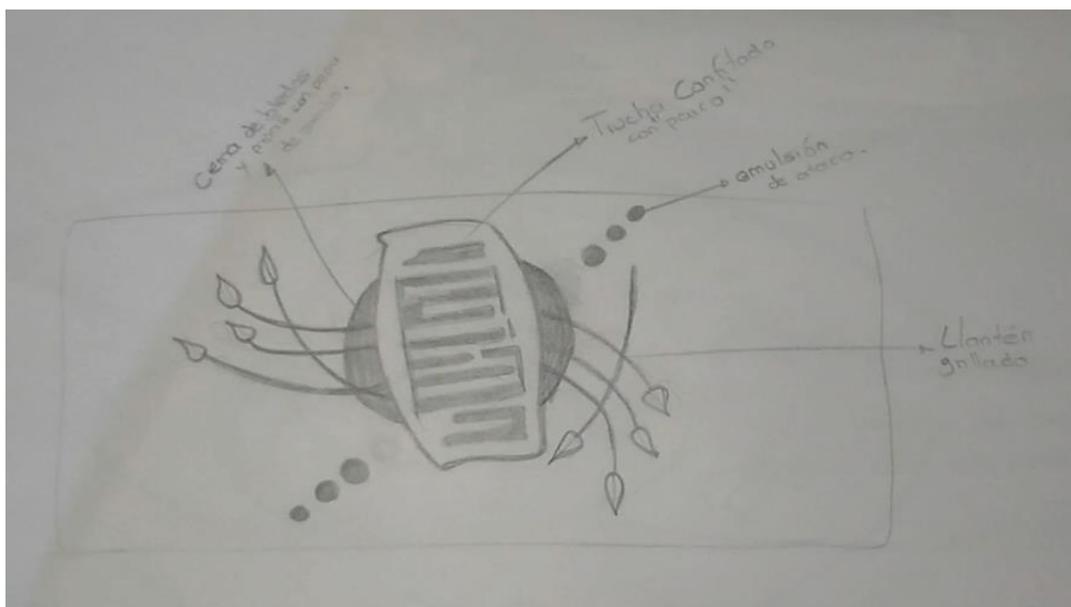
### Tabla 23.

*Proyección de las ideas en el proceso de innovación*

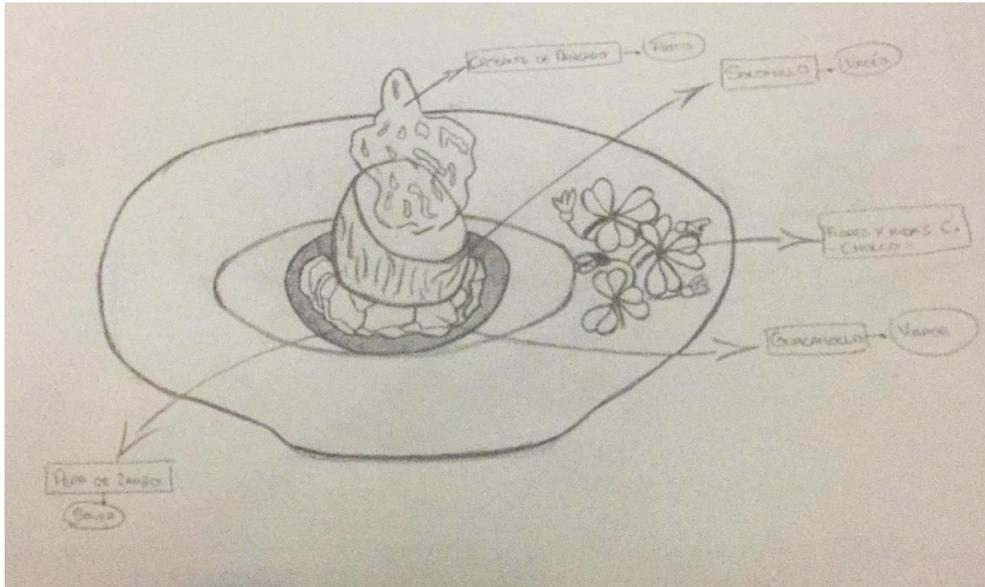
<b>Métodos</b>	<b>Características</b>
<b>Estilo de cocina</b>	Cocina de autor Cocina creativa
<b>Técnicas</b>	Baja temperatura Ancestrales Vanguardistas
<b>Productos y equipos</b>	Calidad Ingredientes frescos Productos orgánicos

	<p>Productos adquiridos a pequeños productores y agricultores</p> <p>Equipos de cocina adecuados para las distintas técnicas de cocción modernas.</p>
<b>Menú</b>	<p>Detallado</p> <p>Claro</p> <p>Precio accesible</p> <p>Sustentable</p> <p>De acuerdo al desarrollo económico de la localidad</p>
<b>Economía</b>	<p>Rentabilidad</p> <p>Fuente de desarrollo socio económico para la comunidad</p>
<b>Resultado</b>	<p>Equilibrio y concepto en el menú</p> <p>Propuesta aceptada por los clientes</p>

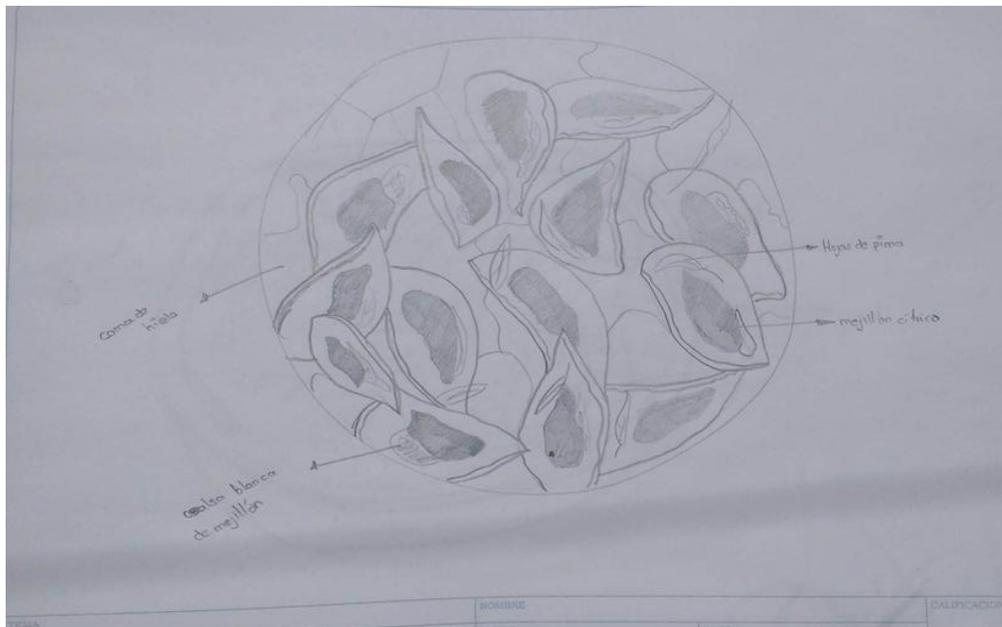
### 5.3. Bocetos



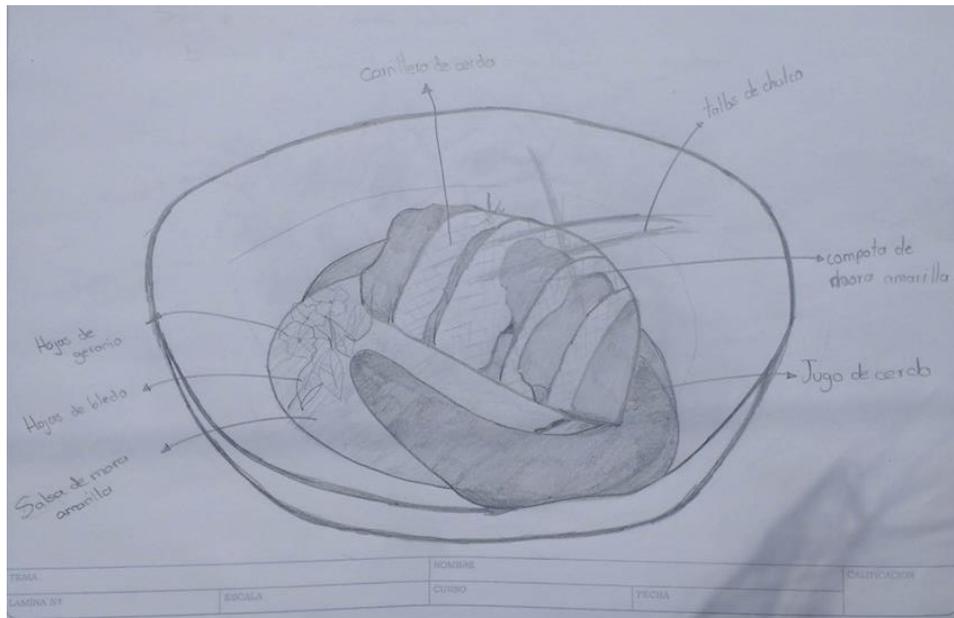
**Figure 1.** Trucha al horno con crema de bledos, espárragos grillas y emulsión de ataco



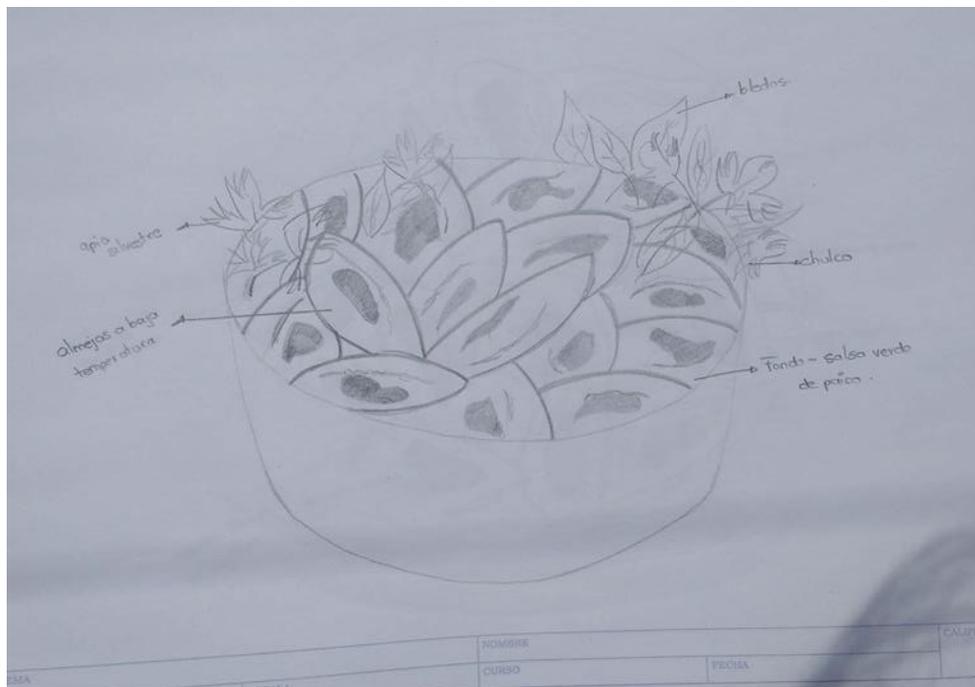
**Figure 2.** Solomillo de res con hierbas silvestres comestibles



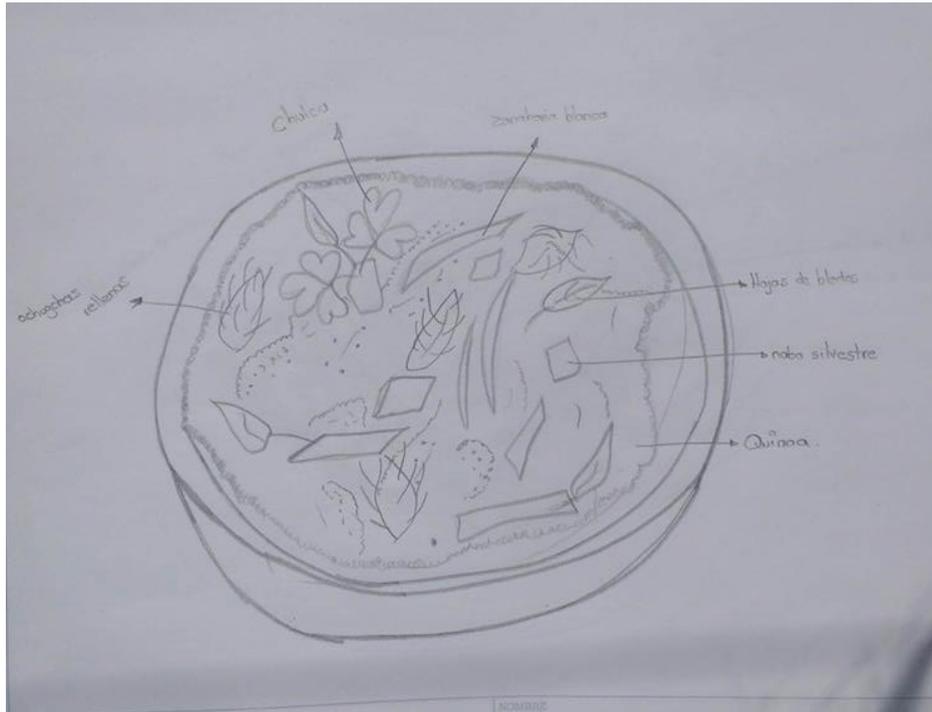
**Figure 3.** Mejillones cítricos



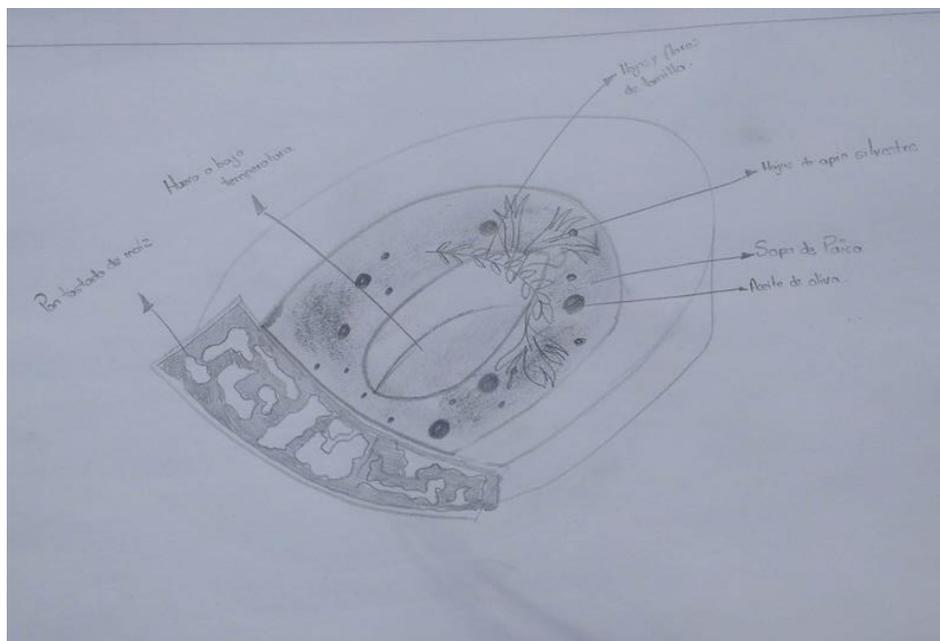
**Figure 4.** Cachetes de cerdo a baja temperatura con espuma de mora amarilla y hierbas silvestres



**Figure 5.** Almejas a baja temperatura en salsa verde de hierbas silvestres



**Figure 6.** Quinoa a baja temperatura, verduras y hierbas silvestres comestibles



**Figure 7.** Sopa de paico con huevo a baja temperatura

## 5.5. Prueba y error en el proceso de innovación de la cocina

“Los chefs con estrellas Michelin comienzan a trabajar más en la idea al cocinar la idea en su cabeza en lugar de cocinar o probar en la cocina” y para desarrollar esta capacidad “los chefs deben tener una sólida formación y experiencia en innovación de alimentos” (Ottenbacher & Harrington, 2007). En esta etapa es en el cual se trabaja la idea que se ha generado y proyectado, es decir todo el proceso teórico de alguna manera representarlo en lo práctico, buscando un buen resultado con todas las propuestas elaboradas antes de realizar el producto final.

Después de realizar las debidas pruebas de error se pudo obtener datos que ayudaron a tener mejores resultados. Los cuales se describen en la siguiente tabla.

**Tabla 24.**

*Prueba y error de los platos para la propuesta de cocina de autor.*

<b>Nombre del plato</b>	<b>Prueba y error</b>
<b>Trucha al horno con crema de bledos y papas con espigas de llantén grillados</b>	La trucha al haber sido curado en una salmuera y confitado con aceite y aliño de hierbas silvestres tuvo un sabor y aroma agradable, el aspecto visual es mucho mejor.  La crema de espina salió un poco sosa, pero con textura y apariencia atractiva.  Las espigas de llantén tenían un sabor amargo, pero al blanquearlos es agradable.
<b>Sopa de paico con huevo de campo a baja temperatura</b>	El plato salió bien en cuanto a sabor debido a que se empleo ingredientes de la elaboración ancestral.  La textura y apariencia del huevo es muy agradable.

<b>Quinoa con verduras, hierbas silvestres comestibles confitados y queso amasado</b>	<p>La quinoa tuvo una mejor apariencia y sabor.</p> <p>El queso desapareció en la mezcla de los productos cocinados, se recomienda aplicar otra textura para que resalte más en el plato.</p>
<b>Mejillones cítricos</b>	<p>En cuanto a sabor, apariencia fueron agradables junto a la salsa y el emplatado final.</p> <p>La salsa blanca de mejillón quedo bien de sabor con leche de coco como la de crema común.</p>
<b>Almejas al vapor</b>	<p>El amargo del bledo predomino en la salsa.</p> <p>Las almejas salieron un poco sosas, se realizo otras almejas con aceite aromatizado con hierba buena y quedo de un sabor aceptable.</p>
<b>Cachetes de cerdo con compota de mora amarilla</b>	<p>El sabor de la mora amarilla con el paico combinó bien con el corte de cerdo.</p>

## 5.6. Desarrollo de conceptos en el proceso de innovación de la cocina

Esta fase hay que tomar en cuenta debido a que desarrollar nuevas recetas no suele resultar muy fácil como se suele pensar, a pesar de que hay una gran diversidad de libros llenos de recetas que pueden servir como ruta para elaborar otros platos tiende a generar confusiones en cuanto a lo que se busca con un posible concepto nuevo de cocina. Por ello restaurantes con estrellas Michelin utilizan capacitaciones continuas y sustanciales al personal y equipo de cocina para desarrollar nuevas creaciones

buscando que la idea generada sea un concepto que abra nuevas puertas en la cocina y no solo una moda pasajera.

### **5.6.1. La gastrobotánica silvestre kichwa de Otavalo**

En estos años, muchos aspectos en cuanto a alimentación han ido cambiando rápidamente, las corrientes gastronómicas tienen su lado contrario, ideas como las de reconocidos chefs mundiales como Alex Atala y Dan Barber acerca del consumo indiscriminado de un producto en específico, la agricultura masiva o alimentos procesados industrialmente para cocina han hecho que vayamos olvidando tradiciones culinarias.

Como afirma (Hughes, 2004, p. 73) “los alimentos silvestres son muy nutritivos, a veces incluso más que las verduras, frutas que han sido introducidas, y son especialmente importantes para los niños”, por lo general se puede encontrar en caminos, bosques, zonas de cultivos, junto a ríos esperando a ser utilizadas.

Por otro lado “los alimentos orgánicos son productos con calidad, sustentabilidad y beneficios para la salud y el planeta; son la clave para comprar comida responsablemente” (Fernando Velázquez Hernández, 2014, p. 2).

### **5.7. Prueba de concepto en el proceso de desarrollo de la cocina**

Teniendo en cuenta a (Kotler, 2003, p. 645) “para probar el concepto de producto es necesario presentarlo a un grupo de consumidores meta y estudiar sus reacciones. Los conceptos se pueden presentar físicamente o de forma simbólica”. Para probar el concepto nuevo y ofertarlo en el mercado es adecuado realizar una presentación de una versión elaborada del concepto a los nuevos consumidores como por ejemplo el que se muestra a continuación:

- Nuestros platos son elaborados con los mismos ingredientes desarrollados con técnicas vanguardistas para aprovechar al máximo el producto, técnicas

tradicionales como la baja temperatura para obtener sabores puros y ancestrales de diferentes comunidades que conforman al cantón Otavalo para dar mas valor gastronomico a la cocina de los pueblos kichwas, con el cual no se proporcionara al comensal ofrecer únicamente comida, también un concepto de sostenibilidad, cultura gastronómica, sensaciones de pertenencia y desarrollo culinario.

- Esta oferta se presentar en un restaurante comunitario que es la base de un desarrollo de turismo comunitario y sostenible.

### **5.8. Pruebas finales en el proceso de innovación en la cocina**

Como expresa (Ottenbacher & Harrington, 2007) “un recurso de prueba popular son los empleados en posiciones de liderazgo” que por lo general son personal que están a cargo de los diferentes equipos de cocina. Pero en esta investigación al no contar con un establecimiento se realizó la prueba con estudiantes de la carrera de gastronomía quienes sugirieron ciertos aspectos a tomar y que ayudaron a mejorar algunos platos.

### **5.9. Formación en el proceso de innovación en la cocina**

“El proceso de capacitación se puede implementar antes, después o en un proceso iterativo durante la prueba final” (Ottenbacher & Harrington, 2007). Este proceso es importante y recomendable para el restaurante debido a que el personal de cocina debe conocer por lo menos el origen del plato e ingrediente que están procesando.

Lo recomendable de la capacitación es aplicarla desde el inicio del proceso para una prueba final y deliberar entre todos para llegar a una conclusión.

### **5.10 Comercialización en el proceso de innovación de la cocina**

“Esto se realiza cuando el nuevo plato se ofrece a los clientes en el restaurante” (Ottenbacher & Harrington, 2007), para esta fase se debe tomar en cuenta aspectos económicos y financieros como los costos, ganancias y pérdidas que pueden darse en

el momento de comercializarlas. En esta investigación al no contar con un establecimiento de cocina para ofertar los platos no se ha detallado esta fase.

## CAPÍTULO VI

### 6. Discusión

Teniendo en cuenta a (Pazos Barrera, 2008, p. 39) “las prácticas culinarias no variaron con los incas y se mantuvieron hasta el siglo XVI, más o menos intactas. Los productos vegetales y cárnicos europeos penetraron lentamente en la población nativa”, es decir, a pesar de la invasión inca y española en la actualidad se puede constatar que estas prácticas, aunque en menor cantidad siguen manteniéndose, muchos pobladores se aferraron a los recuerdos y conocimientos que antepasados nuestros fueron dejando y que hoy en día pueden ser base para nuevas propuestas, así como posteriores estudios. Las hierbas silvestres comestibles son de mucha importancia para los agricultores y pobladores de la localidad de Otavalo debido que estas hierbas y otros productos tienen mucho que decir, son elementos importantes en la identidad cultural.

Resulta bastante interesante saber que en estudios antropológicos y etnográficos cuentan que las personas con mayor poder adquisitivo que por lo general habitan en las ciudades, su alimentación tiende más al consumo de género cárnico debido al fácil acceso y al tener más poder adquisitivo, en cuanto las personas de las comunidades al no contar con un buen ingreso económico se aferraban a sus conocimientos acerca de plantas silvestres como el paico, bledos, berros, guacamollo, pima; granos de la localidad como el fréjol canario, habas, chuchuca, las variedades de maíz; tubérculos como la zanahoria blanca, el papa nabo silvestre, papas silvestres como la *ara papa* o papa morada y la *yungara* o papa amarilla, crearon y adaptaron recetas que fueron parte de su patrón alimentario y que en cierta manera brindaba todos los nutrientes necesarios para el día a día.

Por ello se cree que los grupos indígenas poseen mayor riqueza en cuanto a conocimientos sobre el entorno y todo el recurso vegetal que habita en ello con los cuales han creado platos ancestrales y locales, los cuales se han tomado como base ciertas preparaciones y proponer el consumo de estas hierbas silvestres a través de la cocina de autor para dar a conocer sus ventajas y beneficios que brinda el entorno.

## 6.1. Conclusiones

- Con relación al primer objetivo se puede decir que el conocimiento acerca de las hierbas silvestres comestibles que poseen pobladores principalmente de comunidades campesinas, han disminuido con el pasar de los años, sin embargo puedo concluir que este problema se origina a causa de que existe poca información acerca de las hierbas silvestres comestibles y sus diversos usos, por ello se pretende con el inventario etnobotánico ir buscando espacios en medios como revistas, periódicos e incluso programas de radio o TV, los cuales ayudarían a impulsar estos conocimientos para que las personas vuelvan a consumir alimentos sanos y orgánicos.
- En cuanto al segundo objetivo planteado en esta investigación se puede concluir que el conocimiento ancestral y empírico en relación con las hierbas silvestres comestibles es amplia pero a la vez un poco complicada debido a que el idioma en que se puede identificar con más exactitud acerca de estas recetas o productos es en la lengua kichwa por lo cual es un poco limitado para el entendimiento y aprendizaje de ciertos sectores de la sociedad.
- Para finalizar con el último objetivo podría concluir en que, algunas recetas tradicionales que se registraron fueron empleadas para realizar una deconstrucción, pero no todos ayudaron a obtener los resultados esperados. No obstante, al aplicar técnicas vanguardistas y estilos de cocina como la creativa y de autor con las hierbas silvestres comestibles y otros productos locales, se obtuvieron mejores resultados para demostrar su uso factible en la cocina moderna y que podría abrir una nueva puerta a un concepto diferente de alimentación pensando en la sustentabilidad de recursos naturales de nuestro entorno.

## 6.2. Recomendaciones

- Considerando la importancia que tiene esta investigación y en función con los resultados obtenidos se formulan sugerencias tanto para profesionales, estudiantes, jóvenes y niños de la localidad de Otavalo con la finalidad de que continúen con investigaciones relacionados al tema de esta investigación debido a que hay aspectos que requieren ser estudiados con el objetivo de no dejar desaparecer todos esos conocimientos.
- Fomentar a la población a tomar mas conciencia acerca de todos los productos locales con los que cuenta Otavalo, así como generar sistemas de producción silvestre como otra alternativa de comida y desarrollo económico para pequeños productores, a la vez garantizar seguridad alimentaria al consumirlos y ayudar a conservar la biodiversidad y disminuir la producción de alimentos alterados con químicos y el consumo masivo de los productos más comunes.
- Se debe dar importancia y valor al patrimonio botánico y saberes ancestrales que tiene la población sobre los beneficios y variedades de las hierbas silvestres comestibles, de igual manera documentar los conocimientos empíricos que en la mayoría de los casos se los pudo conocer en la lengua kichwa para de alguna manera puedan ayudar a desarrollar políticas de recuperación y protección de especies vegetales y evitar la pérdida de especies nativas como ya lo han hecho en otros países.
- Esta investigación deja abiertas puertas para futuros estudios acerca de las especies vegetales silvestres y poder recuperar las que han estado en riesgo de desaparecer y conservarlas, así como también mostrar la oferta gastronómica de Otavalo a través de técnicas de cocina vanguardia para de alguna manera ir generando un turismo gastronómico ligado a las costumbres que tienen los pueblos kichwas y que influencia podrían generar a futuro.

## Bibliografía

- Adrià, F. (1998a). *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones* (Vol. 350).
- Adrià, F. (1998b). *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones* (Vol. 350). Retrieved from [http://scholar.google.ca/scholar?start=200&q=ferran+adria&hl=fr&as\\_sdt=0#2](http://scholar.google.ca/scholar?start=200&q=ferran+adria&hl=fr&as_sdt=0#2)
- Adriana, F., & Ana Lía De Longhi. (2014). *Metodología de la investigación I*. (E. Brujas, Ed.). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3226446&query=INTRODUCCI%25C3%2593N%2BA%2BLA%2BMETODOLOG%25C3%258DA%2BCIENT%25C3%258DFICA.%2B%2528E.%2BBrujas%252C%2BEd.%2529%2B%2528Segunda%2BEd%2529>.
- Barnades, M. (2010). *Principios de botanica, sacados de los mejores escritores y puestos en lengua castellana: Primera parte*. (En la Imprenta de Antonio Perez de Soto, Ed.). Madrid. Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=s2ZzwELD2aMC&dq=que+es+la+botanica&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=s2ZzwELD2aMC&dq=que+es+la+botanica&source=gbs_navlinks_s)
- Beatriz Peña, A. (2011). *Métodos científicos de observación en educación*. Retrieved from <https://books.google.com.ec/books?id=1JXcMRQuAdQC&printsec=frontcover&dq=que+es+una+ficha+de+observación+libros+de+google&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwip7Jng3JnjAhXHt1kKHZpdChoQ6AEILjAB#v=onepage&q=que+es+una+ficha+de+observación+libros+de+google&f=false>
- Becerril, A. V. (2014). *Cocina creativa o de autor: Nuevas tendencias gastronómicas*. (Ideaspropias Editorial S.L, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=9c7BCAAAQBAJ&dq=cocina+creativa&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=9c7BCAAAQBAJ&dq=cocina+creativa&source=gbs_navlinks_s)
- Carlos Eduardo Cerón Martínez, C. M. A. (1998). *Etnobotánica de los huaorani de quehueiri-ono, Napo-Ecuador*. (Editorial Abya Yala, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=FIQLLm5qkHMC&dq=etnobotanica&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=FIQLLm5qkHMC&dq=etnobotanica&source=gbs_navlinks_s)

- Cecilia Isabel, G. de A. (2012). *Historia de la Gastronomía*. (R. T. Milenio, Ed.).
- César Augusto., B. T. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (Pearson Educación, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=h4X\\_eFai59oC&dq=método+inductivo&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=h4X_eFai59oC&dq=método+inductivo&source=gbs_navlinks_s)
- Clemente, E. Di. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura, 9, 817–832.
- Dolores Muenala., C. (2019). No Title.
- F. Xavier, M. (2015). *Alimentación y migraciones en Iberoamérica*. (2015 Editorial UOC, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=qAqJCwAAQBAJ&dq=la+alimentación+y+gastronomía+en+latinoamérica&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=qAqJCwAAQBAJ&dq=la+alimentación+y+gastronomía+en+latinoamérica&source=gbs_navlinks_s)
- Fabiano Couto, C. (2016). *Gestión de datos de investigación*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=4849782>
- Fernando Velázquez Hernández. (2014). Alimentos Orgánicos y Súperalimentos del Futuro, 24. Retrieved from <https://ttridnewschoriente.files.wordpress.com/2013/10/alimentos-org3a1nicos.pdf>
- Fidias G., A. (2012a). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - Introducción a la metodología científica*.
- Fidias G., A. (2012b). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. (C. A. EDITORIAL EPISTEME, Ed.). Caracas.
- Gómez, M. (2009). *Introducción a la metodología de la investigación científica (2a ed.)* (Editorial).
- Gómez Marcelo M. (2009). *INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA CIENTÍFICA*. (E. Brujas, Ed.) (Segunda Ed). Córdoba, Argentina. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=3185747&query=introducci%25C3%25B3n%25Ba%25Bla%25Bmetodolog%25C3%25ADa%25Bde%25Bla%25Binvestigaci%25C3%25B3n>
- H. Sampieri, R. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*.
- Hughes, L. (2004). *Pueblos indígenas*. (Intermón Oxfam Editoria, Ed.). Retrieved

from

[https://books.google.com.ec/books?id=KvaWFhvXkFAC&dq=alimentos+silvestres&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=KvaWFhvXkFAC&dq=alimentos+silvestres&source=gbs_navlinks_s)

- Jonte, M. G. de. (2008). *Manual de botánica para uso de las personas que se dedican al estudio de la botánica de ampliación, y de la organografía y fisiología vegetal*. (1849 Imprenta y Librería de D. Roman Matute, Ed.). Madrid. Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=Mo2eTpVg-m1C&dq=que+es+la+botanica&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=Mo2eTpVg-m1C&dq=que+es+la+botanica&source=gbs_navlinks_s)
- Kotler, P. (2003). *Dirección de Marketing: Conceptos Esenciales*. (Pearson Educación, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=XPWmfMEh2kkC&dq=que+es+el+desarrollo+de+conceptos+de+marketing&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=XPWmfMEh2kkC&dq=que+es+el+desarrollo+de+conceptos+de+marketing&source=gbs_navlinks_s)
- Ledesma, R., & Nava, C. (2009). Yuyos Bien Comidos, 1–18.
- Lema, C. (2009). Plantas Y Frutos Comestibles.
- Morales, C. O. (2018). Etnobotánica - Estudio del uso de las plantas por los pueblos tradicionales.
- Moreta A., L. (2019). No Title.
- Ottenbacher, M., & Harrington, R. J. (2007). International Journal of Contemporary Hospitality Management.
- Patrimonio, M. de C. y. (2013). Patrimonio Y Cultura. Retrieved from <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural/>
- Pazos Barrera, J. (2008). *El sabor de la memoria - Historia De La Cocina Quiteña*. Quito.
- Peralta Martínez, C. (2009). Etnografía y métodos etnográficos\* 1 Escuela Normal Superior de Montería. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/5155/515551760003.pdf>
- Perugachi Cecilia, M. (2019). No Title.
- Pilar, S. M. M. del. (2018). *Caracterización Morfológica, Agronómica y Etnobotánica de Cincuenta Cultivares de Papas Nativas en Cuatro Localidades en la Provincia de Cotopaxi*. (INIAP Archivo Histórico, Ed.). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=048zAQAAMAAJ&dq=etnobotanica&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=048zAQAAMAAJ&dq=etnobotanica&source=gbs_navlinks_s)

- Porter, M. E. (2008). LA VENTAJA COMPETITIVA DE LAS NACIONES, 12. Retrieved from [http://fcaenlinea1.unam.mx/anexos/1254/1254\\_u12\\_act1.pdf](http://fcaenlinea1.unam.mx/anexos/1254/1254_u12_act1.pdf)
- Puentestar, R., & Yajayra, P. (2016). Universidad de otavalo turismo revalorización de la gastronomía tradicional del cantón otavalo, provincia de imbabura, ecuador.
- Sampieri H. R. (2014). *Metodología de la Investigación*.
- Santaya, P. (2014). Conocimientos etnobotánicos tradicionales.
- Santayana, M. P. De. (2009). ¡ Láncese al campo ! Plantas silvestres comestibles, 37–44. Retrieved from [https://www.academia.edu/1195532/\\_Láncese\\_al\\_campo\\_Plantas\\_silvestres\\_comestibles?auto=download](https://www.academia.edu/1195532/_Láncese_al_campo_Plantas_silvestres_comestibles?auto=download)
- Sanz, Nuria, Valenzuela Arce, José Manuel, UNESCO Office Mexico, C. de la F. N. (Mexico). (2016). *Migración y cultura*. (UNESCO Publishing, Ed.). México. Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?id=Zk28DgAAQBAJ&dq=las+migraciones+alimentarias+en+america&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=Zk28DgAAQBAJ&dq=las+migraciones+alimentarias+en+america&source=gbs_navlinks_s)
- Tello, J. D. (2016). Propuesta de Elaboración de Recetas de Autor, en base a productos Ecuatorianos con Técnicas de vanguardia.
- Torres, L., & Muriel, P. (2006). Etnobotánica en los Andes del Ecuador. *Botánica Económica de Los Andes Centrales*.
- Vasquez, V. (2013). Recoleccion de plantas silvestres comestibles, 3(March 2015), 805–825.
- Victoria, G. (2008). Hábitos alimentarios saludables, 24. Retrieved from [http://cecu.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)
- Vivanco, J. (2016). Guías gastronómicas para comerse el mundo. Retrieved from <https://vivancoculturadevino.es/blog/2016/07/27/guias-gastronomicas/>
- Viviana, P., & Acu, R. (2016). La innovación como proceso y su gestión en la organización: una aplicación para el sector gráfico, 7, 125–140. <https://doi.org/10.1016/j.sumneg.2016.02.007>

## ANEXOS

**Anexo 1. Cuestionario de preguntas de la encuesta que se aplicó en este estudio.**

**Universidad Técnica del Norte**  
**Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas**  
**Carrera de Gastronomía**

Cuestionario

**Datos personales**

Sexo: Femenino  Masculino  Edad   
Comunidad..... Ciudad .....

Nivel de estudio..... Profesión. ....

Cuestionario

1.- ¿Utiliza hierbas silvestres comestibles para sus preparaciones?

SI ( ) NO ( )

¿Por qué las utiliza?

.....  
.....

2.- ¿Consume hierbas silvestres comestibles?

SI ( ) NO ( )

¿Cuáles?

.....  
.....

3.- ¿De qué manera consume las hierbas silvestres comestibles?

Cocidas ( ) Crudas ( )

¿Porqué?.....

.....  
.....

4.- ¿Cree que el estilo de vida influye para que las personas pierdan el interés en consumir las hierbas silvestres comestibles?

SI ( ) NO ( )

¿Porqué?.....

.....

.

5.- ¿En qué grado tiene conocimiento acerca de la variedad de hierbas silvestres comestibles?

ALTO ( ) MEDIO ( ) BAJO ( )

6.- ¿Es importante documentar estos conocimientos?

SI ( ) NO ( )

¿Porqué?.....

.....

.

7.- ¿Le gustaría que se elabore una guía gastronómica con información de las hierbas silvestres comestibles?

SI ( ) NO ( )

8.- ¿Le gustaría recetas de la gastronomía de Otavalo con la aplicación de hierbas silvestres comestibles?

SI ( ) NO ( )

**Anexo 2. Fichas de observación para el registro de las hierbas silvestres  
comestibles**

**FICHAS DE OBSERVACIÓN**

Ficha etnográfica

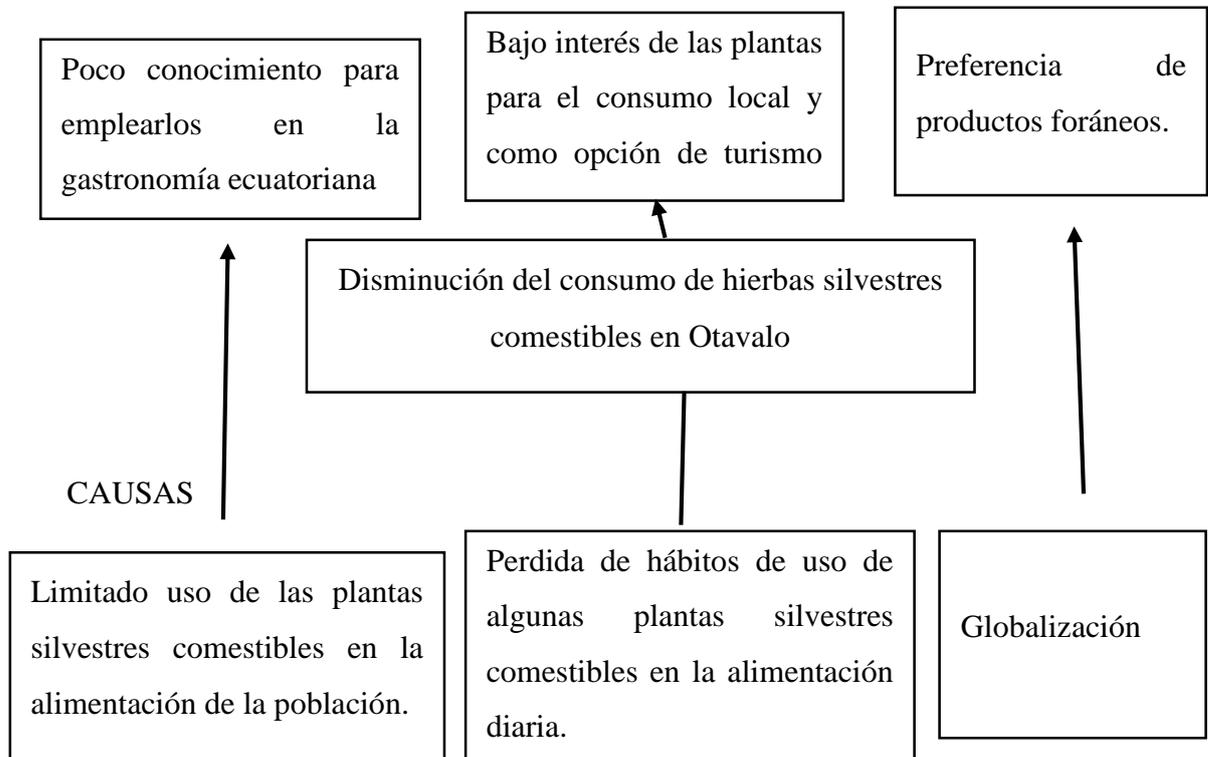
Registro de observación

Localidad	
Fecha	
Nombre	
Tipo de planta	
Uso	
Color	
Tamaño	
FOTOGRAFÍA	
Observaciones: ..... ..... ..... .....	

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN DEL USO CULINARIO DE HIERBAS SILVESTRES COMESTIBLES</b>		
Nombre:	Lenguaje de identificación:	
Estación de disponibilidad:	Preferencia de consumo	
Fotografía		
Características		
Tamaño	Color	Usos culinarios
Observaciones.....		

### Anexo 3. Matriz de causa y efecto

EFFECTOS



#### Anxo 4. Origen de la Nouvelle Cuisine

