

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE LAS CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



PERFIL DE PROYECTO DE TITULACIÓN TRABAJO DE GRADO II

TITULO

**“ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS
UTILIZADAS POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD ÁNGEL
PAMBA PERTENECIENTE A LA PARROQUIA ILUMÁN CANTÓN
OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA”.**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

AUTOR:

VILLARREAL MARTÍNEZ BRYAN MANUEL

TUTOR:

Msc. GUEVARA AROCA FRANCISCO XAVIER

Ibarra, 2019

RESUMEN

La presente investigación se presenta con el fin de determinar, mediante una guía, el uso gastronómico de hierbas y especias en la comunidad Ángel Pamba del cantón Otavalo, provincia de Imbabura. Esto con la ayuda de un inventario acerca de las especies encontradas cuya información fue analizada mediante la matriz etnobotánica IVIER o índice de valor de importancia etnobotánica relativo. Cuya función principal es determinar el nivel de importancia de las especies e interpretar sus valores, que en este caso se efectuó mediante un análisis clúster, dando como resultado una fuente de datos, la cual permite establecer las especies botánicas que presentan mayor importancia cultural y gastronómica dentro de la comunidad, lo cual es importante para preservar la cultura alimenticia de la comunidad y transmitir el conocimiento a través de una fuente interesante de difusión de contenido que en este caso es una guía culinaria.

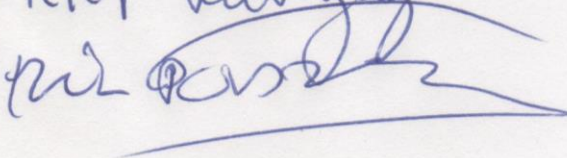
SUMMARY

RESUMEN

La presente investigación se presenta con el fin de determinar, a través de una guía, el uso gastronómico de hierbas y especias en la comunidad Ángel Pamba del cantón Otavalo, provincia de Imbabura. A través de un inventario acerca de las especies encontradas cuya información fue analizada mediante la matriz etnobotánica IVIER o índice de valor de importancia etnobotánica relativo. Cuya función principal es determinar el nivel de importancia de las especies e interpretar sus valores, que en este caso se efectuó mediante un análisis clúster, dando como resultado una fuente de datos la cual permite establecer las especies botánicas que presentan mayor importancia cultural y gastronómica dentro de la comunidad lo cual es importante para preservar la cultura alimenticia de la comunidad y transmitir el conocimiento a través de una fuente interesante de difusión de contenido que en este caso es una guía culinaria.

ABSTRACT

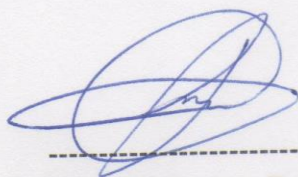
This research has as objective to determine, with a guide the gastronomic use of grasses and spices in Angel Pamba community in Otavalo, Imbabura province. Through the creation of an inventory of spices found in the province. The information in this inventory was analyzed with an IVIER matrix or index value of ethno botanic importance regarding the studied species. The main function is to determine the importance level of spices and interpret their values by cluster analysis in order to obtain data in order to determine the importance of the most representative botanic spices at a cultural and gastronomic level which is important to preserve the food culture of this community by analysing its data and spreading it through an interesting content, represented by a gastronomic guide.

Victor Rodriguez




AUTORÍA

Yo Villarreal Martínez Bryan Manuel , portadora de cedula de ciudadanía 040177198-5, declara ser autora de las ideas y contenidos expuestos en el presente informe de trabajo de fin de carrera “ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD ÁNGEL PAMBA PERTENECIENTE A LA PARROQUIA ILUMÁN CANTÓN OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA”., es de exclusiva responsabilidad de su autora, el mismo que no ha sido presentado para ningún grado, ni calificación profesional; en los contenidos tomados de diferentes fuentes de consulta, se ha hecho constar sus respectivas citas bibliográficas.



Villarreal Martínez Bryan Manuel

C.I 0401771985

INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de Director de Trabajo de Grado, presentado por el egresado VILLARREAL MARTINEZ BRYAN MANUEL, para optar por el título de LICENCIADO EN GASTRONOMÍA., cuyo tema es: “ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD ÁNGEL PAMBA PERTENECIENTE A LA PARROQUIA ILUMÁN CANTÓN OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA”.

Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ibarra, 25 de Octubre del 2019



Msc. GUEVARA AROCA FRANCISCO XAVIER

0201870441

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO	
CEDULA DE IDENTIDAD	0401771985
APELLIDOS Y NOMBRES	Villarreal Martínez Bryan Manuel
DIRECCIÓN	Juan Martinez de orbe y Fray vacas Galindo
EMAIL	bryanferrari95@hotmail.com
TELÉFONO FIJO	5002794
TELÉFONO MOVIL	0939218258
DATOS DE LA OBRA	
TEMA	“ESTUDIO ETNOGASTRONÓMICO DE HIERBAS Y ESPECIAS UTILIZADAS POR LOS HABITANTES DE LA COMUNIDAD ÁNGEL PAMBA PERTENECIENTE A LA PARROQUIA ILUMÁN CANTÓN OTAVALO PROVINCIA DE IMBABURA”.
AUTOR	Villarreal Martínez Bryan Manuel
FECHA	24-09-2019
PROGRAMA	Pregrado

TITULO POR EL QUE OPTA	Licenciatura en gastronomía
DIRECTOR	Msc. GUEVARA AROCA FRANCISCO XAVIER

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 son las titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de Septiembre del año 2019

El Autor:



 Villarreal Martínez Bryan Manuel
 C.I 0401771985

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	ii
SUMMARY	iii
AUTORÍA.....	iv
INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	vi
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	vi
CONSTANCIAS.....	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I.....	15
EL PROBLEMA	15
TEMA	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
OBJETIVOS	15
General	15
Específicos	15
PREGUNTAS DIRECTRICES	16
JUSTIFICACIÓN	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO.....	17
TEORÍA EXISTENTE	17
Etnogastronomía	17
Gastronomía de la parroquia San Juan de Ilumán	17
Gastronomía de la comunidad Ángel Pamba.....	18

Definición y diferencia de hierbas y especias.....	19
Importancia de las hierbas y especias	20
El uso gastronómico de las hierbas y especias.	20
MARCO JURÍDICO.....	24
CAPÍTULO III.....	26
METODOLOGÍA	26
Temporalidad	26
Enfoque de la investigación	26
Población y Muestra.....	26
Población.....	27
Muestreo.....	27
Muestra.....	27
Ubicación	28
Métodos.....	28
Estrategias, técnicas e instrumentos.....	29
CAPTÍTULO IV.....	32
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS.....	32
Inventario de hierbas y especias de uso culinario en la comunidad Ángel Pamba	32
Importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural.	43
USO TRADICIONAL CULINARIO DE HIERBAS Y ESPECIAS EN LA PROVINCIA DE IMBABURA.....	45
INTRODUCCIÓN	48
CAPÍTULO V	125
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	125
Conclusiones	125
Recomendaciones.....	126
CAPÍTULO VI.....	127

BIBLIOGRAFÍA	127
ANEXOS.....	131

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Aplicación de especias en grupos de alimentos y bebidas.....	21
Tabla 2 Clasificación general de los condimentos.....	22
Tabla 3 Especies	22
Tabla 4 Principales países exportadores de especias a nivel mundial	23
Tabla 5 Exportaciones de especias de américa del sur por país	24
Tabla 6 Comunidades de la parroquia Ilumán	26
Tabla 7 Especies vegetales con uso gastronómico reportadas en la comunidad rural de Ángel Pamba.....	33
Tabla 8 Matriz de plantas de uso culinario reportadas en el área rural de Ángel Pamba de la parroquia San Juan de Ilumán cantón Otavalo.	34
Tabla 9 Lista de plantas encontradas en la comunidad y los platos elaborados con ellas	35
Tabla 10 Estadística descriptiva IVIER.....	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Mapa de ubicación del sitio de estudio.....	28
Gráfico 2 Calificación de uso relativizado de las plantas encontradas en la comunidad	37
Gráfico 3 Calificación del lugar de procedencia relativizado.....	38
Gráfico 4 Calificación por tipo de vegetación relativizado.	39
Gráfico 5 Calificación de partes relativizada.....	40
Gráfico 6 Calificación de origen relativizado	41
Gráfico 7 Análisis clúster por familias botánicas.	42

INTRODUCCIÓN

Es difícil especificar en qué momento de la historia el hombre comenzó a utilizar las especias como condimento de sus platos puesto que los historiadores han ido detallando la historia según diversas teorías (Alvear, 2012). Existen referencias que acreditan el uso de las especias por los egipcios 3.000 años A.C aunque, es posible que el uso de las mismas haya sido muy anterior a estos años (Asociación Provincial de Empresas de Especias, 2013).

A nivel latinoamericano, la mayoría de especias que hoy se encuentran en los mercados fueron introducidas por los primeros españoles que llegaron a colonizar América (Kem, 2012). Esta mezcla de culturas y saberes ancestrales acompañadas de las condiciones ecológicas del continente han constituido un gran potencial productivo para diversificar la producción alimenticia tradicional de Latino América (Miranda & Miranda, 2010). Es así que hierbas y especias tienen un rol tradicional que está muy relacionado con el patrimonio cultural como hoy lo conocemos (Tapsell, Ian, Lynne, Sullivan, & Michael, 2006). Dicho esto la etnogastronomía tiene un enfoque especial en rescatar el patrimonio cultural de la región estudiada tomando en cuenta las costumbres gastronómicas ancestrales indígenas y todo su entorno cultural (Ministerio del Poder Popular para el Turismo, 2015). Lo que tiene vital importancia puesto que en todo país existen comunidades indígenas con un acervo cultural en el ámbito culinario y que pueden aportar con el rescate de antiguos conocimientos para la gastronomía actual de un país.

En este caso Ecuador alberga un aproximado del diez por ciento de las especies de plantas a nivel mundial, de este porcentaje la mayor cantidad crece en la zona noroccidental del país (Arguello, 2008). Imbabura, ubicada en la zona norte del mismo, es conocida como la provincia de los lagos, que posee gran diversidad de pueblos indígenas y ecosistemas producto de esta multiculturalidad su gastronomía se ha convertido en el referente de la sierra norteña en donde podemos encontrar una inmensidad de recetas que cuentan la historia y la cultura de esta provincia (T. Pérez, Cepeda, & Miño, 2012).

Esta relación es propicia para determinar el uso gastronómico de hierbas y especias en el cantón Otavalo, pues la mayoría de pueblos indígenas de la provincia están asentados en esta región, donde se siguen manteniendo costumbres gastronómicas antiguas (Cevallos, Bejarano, & Lucano, 2011), sobre todo haciendo hincapié en el conocimiento del saber tradicional culinario.

Actualmente existen escasos estudios relacionados al uso de hierbas y especias en la gastronomía de pueblos indígenas (Zambrano-Intriago, Buenaño-Allauca, Mancera-Rodríguez, & Jimenez-Romero, 2015), dado a la propagación del uso de condimentos artificiales (Rivera, Alcaraz, Verde, Fajardo, & Obón, 2008). No obstante, en México, se están realizando estudios para comprender la efectividad de agentes antimicrobianos de origen natural a partir de hierbas y especias, debido a los problemas de salud presentados por los agentes antimicrobianos sintéticos en los últimos años. Caso contrario al de las regiones de medio oriente donde se encuentra la mayor zona productora de condimentos naturales. Donde se han realizado diversos estudios sobre sus especias emblemáticas evitando caer en el problema de nuestra región y explotando al máximo los beneficios de las especias en estado natural (Choudhuri, Suddhasuchi, & Sharangi, 2018). Estos estudios cooperan en la recuperación de los condimentos nativos (Rodríguez, 2011).

Bajo este contexto, el objetivo del presente estudio es identificar el conocimiento local sobre el uso de hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural de Ángel Pamba, integrante de una de las nueve comunidades de la parroquia San Juan de Ilumán del cantón Otavalo, ubicada a las faldas del volcán Imbabura con una gastronomía basada en su herencia cultural y proyectar sus resultados.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“Estudio etnogastronómico de hierbas y especias utilizadas por los habitantes de la comunidad Ángel Pamba perteneciente a la parroquia Ilumán cantón Otavalo provincia de Imbabura”.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El conocimiento sobre el uso de plantas en área de la gastronomía se lo ha desarrollado desde hace muchos años atrás por parte de la humanidad, sin embargo dicho conocimiento se ha centrado en hierbas y especias con mayor valor comercial a nivel mundial como es el caso de la pimienta, canela y vainilla (Arizio, Curioni, & Ofelia, 2014), dejando de lado el estudio de hierbas y especias en la gastronomía de pueblos indígenas. Por tal motivo se plantea realizar un estudio etnogastronómico en la presente comunidad indígena de Otavalo provincia de Imbabura.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. General

Determinar, a través de una guía culinaria, el uso gastronómico de hierbas y especias en la comunidad Ángel Pamba del cantón Otavalo, provincia de Imbabura.

1.3.2. Específicos

- a. Diseñar un inventario de hierbas y especias de uso culinario en la comunidad Ángel Pamba.
- b. Determinar un estudio diagnóstico para evaluar la importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural de Ángel Pamba.
- c. Elaborar una guía sobre el uso actual de hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad Ángel Pamba.

1.4. PREGUNTAS DIRECTRICES

1. ¿Qué tipo de hierbas y especias utiliza la comunidad Ángel Pamba en su gastronomía?
2. ¿Cuál es el valor de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad local?
3. ¿A través de que instrumento se puede presentar los datos etnogastronómicos recopilados en la investigación?

1.5. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se realiza con el afán de rescatar el conocimiento sobre el uso de hierbas y especias en las preparaciones gastronómicas típicas de la comunidad Ángel Pamba del cantón Otavalo, al ser uno de los pueblos indígenas kichwas de gran importancia del país con un acervo de conocimientos y saberes sobre las propiedades de hierbas y especias locales. Considerando que la gastronomía del siglo XXI tiende a una cocina vanguardista, donde los consumidores son más conscientes con la seguridad alimentaria y sostenibilidad de los recursos naturales como materia prima en la cocina, con un estilo alimenticio más sano y natural. Por otra parte, los resultados de esta investigación permitirán combinar el conocimiento ancestral obtenido en la investigación de campo, con técnicas culinarias modernas, las cuales ofertan una alimentación diferente, conservando aspectos y técnicas culinarias presentes en esta comunidad, la cual ha resistido a la influencia directa del pueblo mestizo y la distorsión del conocimiento ancestral y valor cultural que conlleva esta relación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. TEORÍA EXISTENTE

2.1.1. Etnogastronomía

Para poder entender el significado de la palabra etnogastronomía, primero es necesario entender el concepto de etnoconocimiento, el cual puede ser denominado como el conjunto de saberes prácticos que conservan los pueblos indígenas y comunidades locales que han sido transferidos de generación en generación, habitualmente, de manera oral (Vásquez & Rodríguez Yunta, 2004). Dicho conocimiento se puede analizar desde tres puntos de vista totalmente diferentes: la extensión histórica del conocimiento, basada en la transmisión de saberes entre generaciones. La superficie sociocultural del conocimiento analizado por los miembros de una misma generación. Y los períodos productivos reflejados en la experiencia personal y particular del propio investigador (Antamba Inuca & Pillajo Chancosi, 2012). Es así que el etnoconocimiento juega un papel imprescindible en el análisis sobre el bienestar de la sociedad a futuro (Jimenez Ruiz, Thome, & Burrola, 2016).

En consecuencia, si se conoce el significado de etnoconocimiento, su papel cultural y social. Se puede entender de una manera adecuada lo que es la etnogastronomía, lo cual es una manera de conocer acerca de la celebración de los alimentos y sus rituales (Diario de gastronomía, n.d.). Comprendiendo que la gastronomía ecuatoriana parte de una cocina tradicional, resultado de una fusión de culturas (El Sol de Margarita el periódico de la verdad, n.d.).

En este caso dicho concepto se presenta como una herramienta que ayuda a entender desde un punto de vista gastronómico la preparación de alimentos y bebidas típicas de un pueblo cualquiera que este sea y relacionarlo con su valor actual y a través del tiempo tanto de forma tangible como intangible (Echeverría, 2017).

2.1.2. Gastronomía de la parroquia San Juan de Ilumán

Esta parroquia perteneciente al cantón Otavalo está conformada por un total de nueve comunidades en su mayoría pobladas por personas indígenas de la etnia de los Otavalos. Los

cuales en muchos casos viven en las zonas rurales de la parroquia (Antamba Inuca & Pillajo Chancosi, 2012). Cuya alimentación está arraigada en las costumbres de la comida ancestral andina, que forma parte de la herencia dejada por sus ancestros (Bonilla Tugumbango & Guerrero Yaruscuaán, 2016). Mismas que están basadas principalmente en los productos con un alto valor nutricional como el maíz y sus derivados, ya sean estos en tostado, chicha, sopas de harina de maíz, la chicha preparada a base de maíz fermentado, melloco, garbanzo, quinua, berro, amaranto los tubérculos como las papas, camote, jícama, mashua, animales domesticados como res, cerdo, cuyes, gallinas, verduras y hortalizas además de plantas aromáticas y curativas que se pueden encontrar en el sector para servir las a manera de infusiones en la mayoría de casos.

2.1.3. Gastronomía de la comunidad Ángel Pamba

Ángel Pamba es integrante de una de las nueve comunidades de la parroquia San Juan de Ilumán, ubicada a las faldas del volcán Imbabura. En la cual casi la totalidad de sus habitantes son indígenas, sin intervención directa de la población mestiza y la globalización.

Este entorno propicia una conservación más eficaz de las costumbres alimenticias y culturales del sector con lo cual el legado culinario ancestral se mantiene prolongado en el tiempo.

En cuanto a la gastronomía presente en la comunidad se puede aseverar que no existe información documentada acerca de sus costumbres gastronómicas, no obstante en el trabajo de campo se pudo establecer que en la mayoría de los hogares se mantienen prácticas alimenticias basadas en caldos, sopas, infusiones, coladas, menestras, ensaladas, carne de res, cuy, cerdo gallinas de corral, y bebidas especiales para las fiestas de la comunidad, todas estas preparaciones siempre a base de plantas que se encuentran en el sector como es el caso del paico, la cebolla larga, cilantro, cedrón, romero, manzanilla, hierba buena, hierba luisa, berros, ajos, ají.

2.1.4. Historia de las hierbas y especias

Las especias han sido utilizadas desde hace muchos años atrás (Barcelona, 2017), pues 5000 años A.C ya se conocían y usaban especias en China, y en el antiguo Egipto hace 3.500 años A.C ya se las comercializaba. Llegando incluso a tener un valor de importancia semejante al del oro y la plata en su momento (Coello, 2014).

A partir del siglo IV el filósofo romano Macrobio sería el primero en usar el término de especias refiriéndose a las hierbas aromáticas, posteriormente desde el siglo XII se estableció

en Francia la denominación *espesie* o *espesse* por parte de la gente pudiente, afianzando así la utilización de las mismas en la cocina (N. Morales, 2017).

Desde entonces y durante siglos las especias constituyeron la expresión máxima de la riqueza, siendo a la vez objeto de comercio, trueque, obsequio, e incluso luchas sangrientas (Schmidt, 1980).

Sin embargo, fueron los árabes, quienes se especializaron y explotaron durante más tiempo el secreto de las especias: su origen, las rutas, los lugares de producción, los cuidados y las técnicas de manipulación. Todo esto les permitió monopolizar durante siglos un lucrativo comercio que unía el lejano oriente con Europa y el Mediterráneo a través de la ruta de las especias (Kem, 2012).

Posteriormente los portugueses empezaron a comercializar con las especias que les serviría para que su país adquiriera una gran fortuna. Y más tarde España busco nuevas rutas para hacerse con buena parte de este negocio (Alvear, 2012).

Para 1492 Cristóbal Colón, llegaría al nuevo mundo descubriendo nuevas especias como la vainilla. Para el siglo XIX y XX, el progreso de los transportes sumado a la industrialización permitiría que estas plantas se adapten en otros continentes y haría disminuir el precio de las especias a nivel mundial (M. Moraes, R., Kvist, Borchsenius, & Balslev, 2006).

2.1.5. Definición y diferencia de hierbas y especias

Condimento es una denominación que incluye todo aquello que permita preparar o sazonar un plato, aumentando su calidad y funcionalidad (Arizio, Pedro, & Ofelia, 2014).

Dentro de este concepto están incluidas las hierbas aromáticas y especias por supuesto, pero también otro tipo de ingredientes como aderezos químicos, salsas y granos (N. Morales, 2017). No obstante las especias son sustancias vegetales o aromáticas, cuyos sabores y olores perfumados o picantes, sazonan los platillos de todas las cocinas a nivel internacional (Ramirez, 2013).

En términos generales entendemos por hierba a cualquier planta con propiedades útiles a emplearse dentro de la cocina, mientras que algunos expertos definen a las hierbas como plantas anuales, perennes o bienales que pueden brotar por germinación de semillas, las cuales tienen utilidades culinarias o prácticas (McHoy & Westland, 1994).

Por lo tanto las hierbas y las especias cumplen la misma función de sazonar y aromatizar las preparaciones culinarias y para ello estas son usadas en pequeñas cantidades (N. Morales,

2017). Se puede diferenciar que las hierbas son utilizadas en estado natural ya sean frescas o secas y las especias son obtenidas a partir de semillas o cortezas en estado seco (Pascual & Calderón, 2000).

2.1.6. Importancia de las hierbas y especias

Las especias y hierbas son importantes en la historia, tanto por sus propiedades culinarias como medicinales e incluso por su uso en actos religiosos y decorativos (Skilton, 2009). Antiguamente era tanta su importancia que estos productos eran tomados en cuenta como el oro y las joyas, incluso eran utilizados como regalos para los reyes (N. Morales, 2017). Sin embargo su mayor importancia radica en la cocina cuya valor va más allá del conocimiento superficial, que varía según la cultura de cada pueblo y su apreciación con respecto a la alimentación y la salud (Asociación Provincial de Empresas de Especias, 2013), puesto que existen agentes químicos específicos los cuales causan que las especias y hierbas tengan un sabor y aroma característicos que ayudan a la buena digestión, protección contra toxinas dañinas y estimulación sanguínea.

En la actualidad el papel de las hierbas y especias dentro de la gastronomía está siendo llevado más allá de tener un papel meramente de sazonador (Cabezas, 2014).

Puesto que la tendencia actual en la comunidad nacional e internacional está en buscar nuevas formas de conservación y preparación de los alimentos en vista de la creciente relación entre el uso de conservantes y sazonadores químicos con afecciones a la salud en diferentes etapas (Rodríguez, 2011). Hoy por hoy se han encontrado nuevos agentes antimicrobianos de origen natural como sustitutos a los habituales, algunos de estos se obtienen a partir de hierbas y especias (Marcén, 2000).

Dichos aportes beneficiosos son corroborados con estudios donde se demuestra la presencia de compuestos fenólicos en sus extractos o aceites esenciales, y se ha observado que la grasa, proteína, concentración de sal, pH y temperatura afectan la actividad antimicrobiana de estos compuestos (Leistner, 1995), corroborando así el gran aporte de las hierbas y especias en la industria alimenticia y la salud.

2.1.7. El uso gastronómico de las hierbas y especias.

Se puede decir que las especias y hierbas están presentes tanto en nuestros alimentos como bebidas ya que por su rico contenido en sustancias aromáticas, sápidas o excitantes estimulan

el paladar y el olfato principalmente, por otro lado cabe mencionar que estos aditivos alimenticios aumentan las secreciones del tubo digestivo y estimulan el apetito (Schmidt, 1980).

Por tal motivo actualmente se ve tan extendido el uso de hierbas y especias como ingredientes eficaces para mejorar el aporte de los alimentos procesados (Yemina et al., 2013).

En el caso de la cocina tradicional indígena, la gastronomía está denominada con el fogón y la utilización de productos andinos que están arraigados en costumbres antiguas que se han venido formando a través de cientos de años, en donde se mezclan diversas culturas dando resultado a lo que hoy conocemos y que estamos obligados a conservar (Fuerez, 2013).

Tabla 1 Aplicación de especias en grupos de alimentos y bebidas

Alimentos o Bebidas	Especias o hierbas que se puede usar
Sopas y Salsas	Ají, pimentón, pimienta, jengibre, cebolla, ajo, canela, cardamomo, perejil, orégano, apio romero, tomillo, estragón, nuez moscada.
Ensalada de frutas o verduras	Anís, cardamomo, jengibre, pimienta, mostaza, ají pimentón, clavo de olor, nuez moscada, romero, tomillo, estragón, orégano.
Carnes rojas y derivados	Ajo, pimienta, nuez moscada, mostaza, clavo de olor, comino, alcaravea, orégano, perejil, apio, romero, tomillo, salvia y estragón.
Carne de ave	Orégano, salvia, tomillo, estragón, romero, albahaca, cilantro, pimentón, anís, cardamomo, nuez moscada

Fuente (Schmidt, 1980)

2.1.8 Condimentos

Para explicar la clasificación de las hierbas y especias se debe tomar en cuenta primero que los condimentos pueden ser de muchas clases y están divididos en varios grupos como lo tenemos a continuación:

Tabla 2 Clasificación general de los condimentos

Nombre	Clasificación
Salinos	Diferentes tipos de sal (sal marina, maldón, sal gris, sal de gérande, sal ahumada, sal de algas y cristal de sal).
Ácidos	Cítricos (limón, naranja, pomelos) y cualquier tipo de vinagre.
Grasos	Aceites de sabores y mantequillas compuestas.
Licorosos	brandy, whisky,pernod, vermouth
Hortalizas	Ajo, puerro, chalota, apio, salsifis.
Hierbas aromáticas	Eneldo, romero, tomillo, salvia, mejorana.
Espicias	Clavo, pimienta, anís estrellado, curry, macis, canela, vainilla.
Otros	Salsas comerciales, tabasco, tomate, wasabi, soja, tahini, mostaza, ketchup, leche de coco y salsa de otras.

Fuente:(N. Pérez, Mayor, & Navarro, 2008)

Las especias proceden por lo general de las partes duras de las plantas, semillas como la pimienta, cortezas como la canela o raíces como el jengibre que aromatizan las recetas a las que son agregadas (N. Morales, 2017).

Tabla 3 Especies

Especia según el lugar de procedencia de la planta	
Partes de la planta	Ejemplos
Arilos	Arilo desecado de la nuez moscada
Bulbos	Ajo, cebolla
Corteza	Canela
Flores	Alcaparra, azafrán clavo
Frutos	Alcaravea, anís, apio, badiana, cardamomo, cilantro, comino, enebro, hinojo, pimentón, pimienta blanca, pimienta de Cayena, pimienta de Jamaica, pimienta negra, vainilla
Hojas	Ajedrea, artemisa, espliego, estragón, hierbabuena, laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, poleo, romero, salvia, tomillo
Raíces	Cálamo, cúrcuma, galanga, jengibre
Semillas	Ajonjolí o sésamo, mostaza, nuez moscada

Fuente: (Pascual & Calderón, 2000)

Las hierbas aromáticas son plantas que se pueden encontrar como un condimento tanto fresco como seco, propiciando una relación más íntima con los productos naturales y por ende con la naturaleza (N. Pérez et al., 2008). Para efecto es aconsejable usarlas en estado fresco, aunque en algunos casos, es preferible desecarlas para potenciar su sabor, como es el caso de las hojas de laurel.

2.1.9 Principales países importadores y exportadores mundiales de especias

Existe un elevado número de importaciones de especias a nivel mundial, entre los principales países destacan: India, China, Viet Nam, Indonesia, Países bajos, Guatemala, Irán, Alemania, Singapur, y España, solo estos países concentran el 52,7% de las importaciones de estos productos. Sin embargo Asia es considerada como la tierra de las especias desde tiempos inmemoriales debido a su conocimiento (Choudhuri et al., 2018).

Tabla 4 Principales países exportadores de especias a nivel mundial

Países	Promedio de ventas millones anuales	Porcentaje (%)	Tasa de crecimiento anual (%)
India	918,7	16	22
China	652,3	11	15
Vietnam	365,6	8	20
Indonesia	348,4	6	11
Países Bajos	259,8	5	14
Guatemala	243,8	4	18
Irán	224,7	4	16
Alemania	218,8	4	10
Singapur	210,2	4	5
España	188,4	3	11
Resto	206,8	36	6
Total Mundial	5795,6	100	12

Fuente: (Arizio et al., 2014)

América del Sur también presenta una aportación interesante en el intercambio de especias y no se encuentra muy lejana a las tendencias mundiales.

Es importante recalcar que este avance del continente es generado básicamente por Brasil y Perú en vista tanto de sus importaciones como exportaciones (Arizio et al., 2014).

Tabla 5 Exportaciones de especias de américa del sur por país

Países	Promedio de ventas millones anuales	Porcentaje (%)	Tasa de crecimiento anual (%)
Brasil	165.594.678	53	8
Perú	117.318.300	38	20
Chile	13.455.084	4	8
Colombia	6.554.061	2	8
Ecuador	4.982.810	2	6
Argentina	2.116.741	1	16
Resto	2.125.154	1	s/d
América del sur	309.146.826	100	10

Fuente: (Arizio et al., 2014).

2.2. MARCO JURÍDICO

El presente estudio se enmarcó en la siguiente línea de investigación: Objetivo, y política del Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida 2017-2021 del Consejo Nacional de Planificación (CPN), artículos de la constitución de la república del Ecuador 2008, y en los artículos de la ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria:

Objetivo 6 del plan nacional de desarrollo toda una vida: Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el buen vivir rural (Consejo nacional de planificación, 2017).

Política 6.3 Impulsar la producción de alimentos suficientes y saludables, así como la existencia y acceso a mercados y sistemas productivos alternativos, que permitan satisfacer la demanda nacional con respeto a las formas de producción local y con pertinencia cultural.

Política 6.7 Garantizar la participación plural, con enfoque de género y énfasis en las organizaciones de pueblos, nacionalidades, comunas, comunidades y colectivos, en el manejo sostenible de los recursos naturales y servicios ambientales.

Art. 13 Sección primera Derechos del buen vivir. Agua y alimentación Capítulo II de la constitución del Ecuador Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (Asamblea Nacional, 2008).

Art.281.Soberanía alimentaria Capítulo tercero de la constitución del Ecuador La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Art. 3 Deberes del estado, de la ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria

d. Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional (Asamblea nacional del Ecuador, 2009).

Art.27 Incentivo al consumo de alimentos nutritivos, Consumo y nutrición de la ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO

3.1.1. Temporalidad

En este caso dentro de la investigación se realizó un estudio transversal durante los meses de agosto y septiembre del año 2018.

3.1.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de la presente tesis es de carácter cualitativo dado que no manipula variables y a su vez es una investigación de alcance descriptiva cuyo objetivo consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y del entorno estudiado (F. Morales, 2012), esto es fundamental pues trabaja con datos reales cuya característica principal es presentar la información interpretada de una manera correcta y veraz (Grajale G, 2000).

3.2. Población y Muestra

Hablando en términos generales la parroquia San Juan de Ilumán es una comunidad rural que está compuesta por las siguientes comunidades:

Tabla 6 Comunidades de la parroquia Ilumán

Comunidad	Familias
Ángel Pamba	171
Cóndor mirador	71
Ilumán alto	96
Ilumán bajo	211
Karambuela	72
Pin saquí	134
Rumilarka	80
San Carlos	198
San Luis de agualongo	305

Fuente: (Presidente GAD parroquial Ilumán)

3.2.1. Población

Para realizar la presente investigación se tomó en cuenta al total de familias contabilizadas dentro de la comunidad Ángel Pamba de la parroquia San Juan de Ilumán, basado en un censo del GAD parroquial realizado en el 2015, en el cual se establecía el total de familias de todas las comunidades en base al número de acometidas de agua potable. En este caso la comunidad Ángel Pamba está formado por un total de 171 familias.

3.2.2. Muestreo

Para asegurar un buen resultado en cuanto a la información obtenida con el número total de personas entrevistadas, se aplicó un muestreo de selección intencionada de los informantes puesto que, el grupo de entrevistados deberá conservar un grupo de características similares como: ser dueños de huertos, amas de casa, y conocedores sobre las hierbas y especias del sector.

3.2.3. Muestra

Para el cálculo de la muestra se utilizó la fórmula de la muestra aleatoria simple del libro de Nel Quesada:

$$n = \frac{no}{1 \pm \frac{no}{N}}$$

Datos:

N= 171

n0= z2. p2/q2

z= 1.96

p=0,5

q= 0,05

n= Tamaño de la muestra

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5^2 / 0.005^2}{1 \pm \frac{1.96^2 \times 0.5^2 / 0.005^2}{171}}$$

$$n = \frac{384.16}{3.259}$$

$$n = 118.3$$

3.2.4. Ubicación

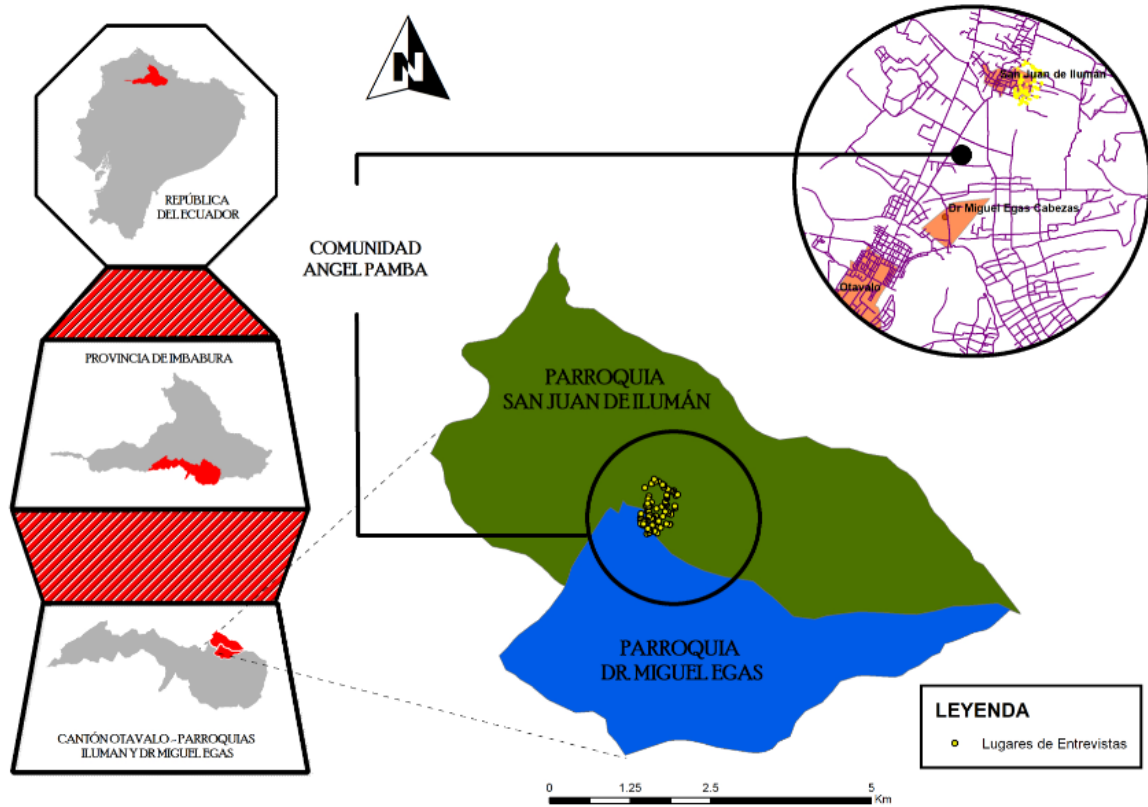


Gráfico 1. Mapa de ubicación del sitio de estudio.

Elaborado por: José Guzmán

3.3. Métodos

Para desarrollar la presente investigación se escogió el método descriptivo puesto que el propósito fundamental de esta metodología es describir situaciones y eventos que se presentan dentro de la recolección, análisis e interpretación de los datos obtenidos en el trabajo de campo y con ello realizar una interpretación sistemática correcta de los datos.

3.4. Estrategias, técnicas e instrumentos

a. Inventario de hierbas y especias

El cual se llevó a cabo a través de un número de fases las cuales se detallan a continuación:

i. Acercamiento con la comunidad

Para el cumplimiento de este objetivo de investigación, lo primero que se realizó es un acercamiento con la comunidad. En primera instancia con la dirigencia de la comunidad solicitando los permisos respectivos para la aplicación del proyecto de tesis.

En días posteriores se aplicó la entrevista a diferentes habitantes del sector, los cuales guardan ciertas características indispensables.

ii. Recolección de muestras botánicas

La colección de muestras botánicas se basó en los siguientes estándares de calidad y cantidad:

- ✓ Material adecuado para la recolección de muestras (tijeras para podar, fundas plásticas, libreta de campo, esferos, cuaderno de dibujo, GPS)
- ✓ Realizar cortes adecuados a las plantas.
- ✓ Poner la muestra entre hojas de comercio y ubicar los datos
- ✓ Guardar la muestra en el cuaderno de dibujo
- ✓ Una vez colectadas las muestras se procedió a secarlas y pegarlas sobre una cartulina.

iii. Recolección de información etnobotánica

Para el cumplimiento de este punto fue necesario la aplicación de una ficha técnica de recolección de información. Ver anexo 6. La cual se enfoca en tres aspectos específicamente: datos del informante, adquisición y uso culinario de las hierbas y especias, así como las propiedades curativas de las plantas usadas.

iv. Identificación botánica de las especies

Una vez que se culminó con la fase de trabajo de campo y de obtenerse el total de muestras botánicas, se procedió con el reconocimiento botánico de las especies aplicando la metodología AGP (Angiosperm Phylogeny Group) la cual permite una fácil identificación de las plantas (Stevens, 2017).

Además, se empleó información sobre el uso culinario, terapéutico, forma de obtención y ubicación. Haciendo uso de múltiples fuentes bibliográficas al igual que de docentes

especializados en el tema: (Caicedo Morán, 2013; Coello, 2014; Farmer & Harvey, 2010; Piccolo, 2006; Ubillos Mendiola & Montalbán, 2009).

Catalina Quintana PhD. Profesora de botánica en la escuela de ciencias biológicas PUCE

b. Valor de importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural.

a. Tabulación de los datos

Para el cumplimiento del segundo objetivo fue necesario realizar la tabulación de los datos obtenidos en la fase de trabajo de campo, para lo cual se necesitó del programa Microsoft Excel, el cual permite realizar tareas contables dentro de sus hojas de cálculo.

b. Índice de valor de importancia etnobotánica relativo. Matriz (IVIER)

Cuya función principal es determinar el nivel de importancia de las especies (Jima, 2016).

La cuál a su vez está compuesta por la siguiente formula:

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

Dónde:

CALUSRE: Calificación de Uso Relativizado.

$$CALUSRE = 1000(\text{medicinal} \times 8 + \text{alimenticia} \times 7 + \text{construcción} \times 6 + \text{artesanal} \times 5 + \text{colorantes} \times 4 + \text{forraje} \times 3 + \text{ornamental} \times 2 + \text{cultura} \times 1) / 36$$

CALTIRE: Calificación por Tipo de Vegetación Relativizado.

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

CALPRORE: Calificación del Lugar de Procedencia Relativizado.

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

CALPARE: Calificación de Partes Relativizada.

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

CALORE: Calificación de Origen Relativizado

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

Para el cálculo de la matriz IVIER fue necesario estructurar una base de datos en donde se asignó el valor de uno a cada uno de los cuadrantes que contiene información. Ver anexo 5

c. Análisis clúster

Se procedió a realizar un análisis clúster utilizando el programa Past 3 el cual permite el análisis de datos científicos, con funciones para la manipulación de datos, gráficos, estadísticas univariadas y multivariadas que en este caso están dadas por la matriz IVIER.

Puntualmente, el análisis clúster es un método estándar del estudio multivariado que puede minimizar una compleja cantidad de información en pequeños grupos o clústers, donde los integrantes de cada uno de ellos comparten características similares, esto tiene como fin formar grupos homogéneos en función de las similitudes entre ellos (Heredia, Escobar, & Díaz, 2012). Los grupos se forman de una manera tan exacta que cada elemento analizado es ubicado dentro de cada conjunto semejante con respecto a cierto criterio de selección predeterminado.

c. Guía sobre el uso actual de hierbas y especias en la gastronomía local.

Una vez analizados los datos recolectados en la investigación de campo conjuntamente con la información bibliográfica existente, se procedió a seleccionar los datos más relevantes de la investigación para detallarlos dentro de una guía gastronómica de la comunidad donde se describen los siguientes ítems: ubicación geográfica de la comunidad, familias botánicas, fotos de las plantas y las preparaciones culinarias, nombre común, nombre científico, descripción botánica de las especies lugar de procedencia de las mismas, uso gastronómico, consejos de uso culinario, y finalmente el uso terapéutico.

CAPTÍTULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1. Inventario de hierbas y especias de uso culinario en la comunidad Ángel Pamba

La fase de campo se llevó a cabo en las fechas comprendidas del 01 de agosto del 2018 hasta el 04 de agosto del mismo año, donde se registró una base de datos de 118 encuestados en total, de las cuales 103 son mujeres y 15 hombres.

Además, se registraron datos sobre la comunidad y sus habitantes, como el rango de edad sobresaliente en el sector, que en este caso está marcada por una predominancia del (53%) de los adultos jóvenes con una edad que va entre los 20 y 40 años. Pero también se evidencio que el 14% de los encuestados son adultos mayores cuya edad sobrepasa los 60 años.

En cuanto al nivel de educación predominante en la comunidad rural, se puede afirmar que el (50%) de entrevistados tienen estudios de primaria. Mientras que ninguna persona de las encuestadas presenta estudios universitarios.

En cuanto a la forma de adquirir las plantas por parte de los comuneros, son principalmente de tres maneras: en las huertas de cada casa en un (56,4%) prefieren sembrar y mantener sus propias plantas de uso culinario, pues al ser una comunidad lejana a las zonas más pobladas y donde gran parte de la población se dedica a la agricultura resulta algo predecible encontrar estos valores. No obstante, un (38,91%) de la población compra las hierbas y especias. Mientras que un (9,45%) dice que las plantas son adquiridas directamente de la naturaleza, gracias a que el sector es diverso en cuanto a plantas silvestres. Todos estos datos ayudan a entender de una manera holística el entorno del sector.

Tabla 7 Especies vegetales con uso gastronómico reportadas en la comunidad rural de Ángel Pamba

#	Nombre Común	Nombre científico	Familia
1	Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i> L.	Alliasedae
2	Paico	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Amaranthaceae
3	Ajo	<i>Allium sativum</i> L.	Amaryllidaceae
4	Cebolla paiteña	<i>Allium cepa</i> L.	Amaryllidaceae
5	Apio	<i>Apium graveolens</i> L.	Apiaceae
6	Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae
7	Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> Mill. Fuss	Apiaceae
8	Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i> L.	Asteraceae
9	Juyanguilla	<i>Basella obovata kunth</i> S.	Basellaceae
10	Aliso	<i>Alnus acuminata subsp. Acuminata</i> K	Batulaceae
11	Achiote	<i>Bixa orellana</i> L.	Bixaceae Kunth
12	Berros	<i>Nasturtium officinale</i> W.T.	Brassicaceae
13	Chihualcan	<i>Carica pentágona</i> H.	Caricaceae
14	Toronjil	<i>Melissa officinalis</i> L.	Lamiaceae
15	Menta	<i>Mentha pulegium</i> L.	Lamiaceae
16	Hierba buena	<i>Mentha sativa</i> L.	Lamiaceae
17	Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.	Lamiaceae
18	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae
19	Canela	<i>Cinnamomum verum</i> L.	Lauraceae
20	Malva	<i>Malva arborea</i> L.	Malvaceae
21	Arrayán	<i>Myrcianthes</i> O. Berg	Myrtaceae
22	Matico	<i>Piper aduncum</i> L.	Piperaceae
23	Hierba luisa	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae
24	Hoja de naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L) Osbeck	Rutaceae
25	Anís estrellado	<i>Illicium verun</i> Hook F.	Schisandraceae
26	Ají	<i>Capsicum chinense</i> Jacq.	Solanaceae
27	Cedrón	<i>Aloysia citrodora</i> P.	Verbenaceae
28	Verbena	<i>Verbena litoralis</i> K.	Verbenaceae

Según el estudio realizado se encontraron 20 familias botánicas de las cuales las que obtuvieron mayor porcentaje de uso fueron: Lamiaceae con cinco plantas diferentes entre ellas romero, menta, hierba buena, toronjil y orégano. En tanto que las plantas con menor uso fueron la hierba luisa, matico, malva, aliso y berros.

Tabla 8 Matriz de plantas de uso culinario reportadas en el área rural de Ángel Pamba de la parroquia San Juan de Ilumán cantón Otavalo.

Nombre Común	Nombre científico	Familia	Hierba/especia	Parte utilizada	Uso culinario	Aplicación
Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i> L.	Alliasedae	Hi	Ho,Ta,Fl	Ar,Sa,Es	So,In,Gu,Ot
Paico	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Amaranthaceae	Hi	Ho	Ar,Sa	In
Ajo	<i>Allium sativum</i> L.	Amaryllidaceae	Hi	Ho	Ar,Sa	In
Cebolla paitaña	<i>Allium cepa</i> L.	Amaryllidaceae	Hi	Ho,Ta,Fl	Sa	In
Apio	<i>Apium graveolens</i> L.	Apiaceae	Es	Fr	Sa	So,Gu
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae	Hi,Es	Ho,Fl	Con,Col,Ar,Sab	So,In,Gu
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> Mill. Fuss	Apiaceae	Hi	Fr	Sa	Gu
Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i> L.	Asteraceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Es,Sa	So,In,Sa,En
Juyanguilla	<i>Basella obovata</i> kunth S.	Basellaceae	Hi	Ho, Ta	Co,Sa,Ar	In
Aliso	<i>Alnus acuminata</i> subsp. <i>Acuminata</i> K	Batulaceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Sa	So,In
Achiote	<i>Bixa orellana</i> L.	Bixaceae Kunth	Hi	Ho	Ar,Sa	Ot
Berros	<i>Nasturtium officinale</i> W.T.	Brassicaceae	Hi,Es	Fr,Se	Sa	So,Gu
Chihualcan	<i>Carica pentágona</i> H.	Caricaceae	Hi	Ho	Ar	In
Toronjil	<i>Melissa officinalis</i> L.	Lamiaceae	Hi	Ho	Co,Sa	In,Ot
Menta	<i>Mentha pulegium</i> L.	Lamiaceae	Es	Fr	Co	Ot
Hierba buena	<i>Mentha sativa</i> L.	Lamiaceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Sa	Sa,So,Gu,En
Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.	Lamiaceae	Es	Ta	Sa	In
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae	Hi,Es	Ho	Ar,Sa	In,Ot
Canela	<i>Cinnamomum verum</i> L.	Lauraceae	Hi	Ho, Ta	Sa	So,Gu
Malva	<i>Malva arborea</i> L.	Malvaceae	Hi	Ho,Ta,Ra,Fl	Con,Col,Ar,Sab,Ot	In
Arrayán	<i>Myrcianthes</i> O. Berg	Myrtaceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Sa	In,Ot
Matico	<i>Piper aduncum</i> L.	Piperaceae	Hi	Ho, Ta	Sa	In
Hierba luisa	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Sa,Ot	So,In,Gu
Hoja de naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L) Osbeck	Rutaceae	Hi	Fr	Sa	In
Anís estrellado	<i>Illicium verum</i> Hook F.	Schisandraceae	Hi	Ho, Ta	Sa	So,In,Sa,Gu,En,Ot
Ají	<i>Capsicum chinense</i> Jacq.	Solanaceae	Hi	Fl	Ot	In
Cedrón	<i>Aloysia citrodora</i> P.	Verbenaceae	Es	Fr	Sa	In
Verbena	<i>Verbena litoralis</i> K.	Verbenaceae	Hi	Ho, Ta	Ar,Co,Sa	In

Descripción. Parte utilizada: Ho (Hojas), Ta (Tallo), Fr (Fruto), Fl (Flores), Se (Semillas), Ra (Raíz). **Uso Culinario:** Ar (Aromatizante), Co (Colorante), Sa (Saborizante), Es (Estimulante), Con (Conservante), Ot (Otros). **Aplicación:** In (Infusión), Tr (Triturado), Va (Vapor), Es (Estofado), PF (Picado, Fresco), Re (Rehogar), Fr (Freír). So (Sopa), Gu (Guarnición), Sa (Salsa), En (Ensalada)

Tabla 9 Lista de plantas encontradas en la comunidad y los platos elaborados con ellas

#	Nombre Común	Plato elaborado
1	Achiote	Colada de maíz salada
2	Ají	Salsa de ají
3	Ajo	Sopa de pollo- Chuchuca- Menestra - Arroz- sopa de cebada - Fritada-
4	Aliso	Agua de aliso
5	Anís estrellado	Agua de anís
6	Apio	Agua de apio-Sopa de quinua- Chuchuca- Sopa de verduras
7	Arrayán	Champus
8	Berros	Sopa de berros- Papas con berros- Berros con tostados
9	Canela	Agua de canela
10	Cebolla larga	Caldo de gallina- Seco de gallina- Frejol- Arroz- Ají - Menestra -
11	Cebolla paitaña	Ensalada
12	Cedrón	Agua de cedrón- Colada de cedrón
13	Chilguacan	Café de chilgualcan
14	Cilantro	Sopa de fideo- Arroz de cebada- Sopa de avena- chuchuca -
15	Hierba buena	Frejol- Chuchuca - Yahuarlocro- Granos en general- Menestra
16	Hierba luisa	Chicha- Agua de hierba luisa- Avena
17	Hoja de naranja	Champus- Chicha
18	Juyanguilla	Agua de Juyanguilla
19	Malva	Agua de malva
20	Manzanilla	Agua de manzanilla
21	Matico	Agua de matico
22	Menta	Agua de menta – Chicha
23	Orégano	Agua de orégano- Yahuarlocro - Sopa de fideo -Sopa de carne
24	Paico	Tortilla de huevo -Sopa de quinua - Crudo-Caldo de fideo
25	Perejil	Ají - Sopa de fideo- Encurtido- Sopa de carne- Sopa de verduras-
26	Romero	Carne de res- Agua de romero
27	Toronjil	Agua de toronjil – Chicha
28	Verbena	Agua de Verbena

2. Determinar el valor de importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural.

Para poder identificar el valor de importancia de las hierbas y especias tanto en el ámbito cultural como gastronómico dentro de la comunidad Ángel pamba se optó por realizar un análisis profundo de cada una de las plantas encontradas en la fase de campo, a través del índice de valor de importancia etnobotánica relativo (IVIER), enfocado en la gastronomía de la comunidad. El cual permite obtener valores en función de información respecto a usos, que parte de la planta se utiliza y si la planta es nativa del lugar o es introducida.

El cual está formado por cinco calificadores, mismos que permiten entender de una manera minuciosa los datos que se toman en cuenta para determinar el valor de importancia gastronómico de las plantas obtenidas en la fase de campo, los cuales son detallados a continuación:

Calificación de uso relativizado (CALUSRE)

Variable que da valores a las plantas de acuerdo con el aporte que buscan las comunidades para su subsistencia, tomando en cuenta que algunas plantas presentan varios usos diferentes (Lajones & Lemas, 2001).

Para esta variable se toma en cuenta el mayor uso posible que se le da a cada planta de entre las ocho opciones que oferta la matriz (IVIER). Al ser esta una investigación enfocada en la gastronomía la mayoría de plantas presentan uso gastronómico, que va de la mano con el uso medicinal. Ver anexo 1

Por lo cual existen dos plantas que destacan con un puntaje mayoritario en de este grupo por tener un uso adicional al del resto de las plantas, el romero que es usado como medicina, condimento y de manera ornamental. Al igual que el arrayán, que es utilizado en la preparación de bebidas ancestrales, formando parte de la cultura de la comunidad aparte del uso medicinal y alimenticio que se le pueda dar.

No obstante, está la presencia de un grupo de plantas con menor uso dentro de la comunidad, como es el caso del cilantro, ají, apio, ajo, achiote, aliso, berros, canela, cebolla paiteña, cedrón, toronjil, menta, matico y el anís estrellado, los cuales presentan un solo uso, que bien puede ser este medicinal o alimenticio. Ver gráfico 2

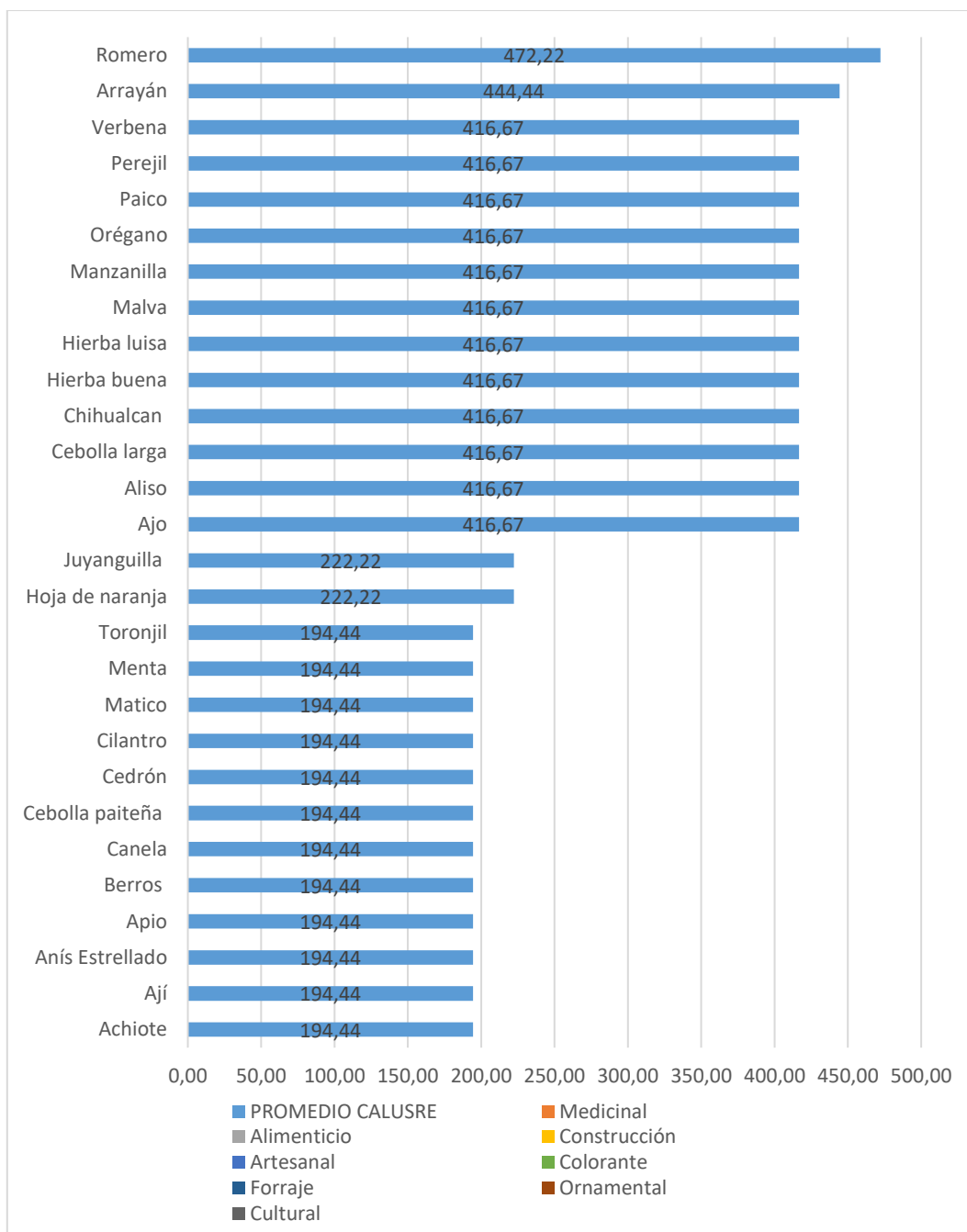


Gráfico 2 Calificación de uso relativizado de las plantas encontradas en la comunidad

Calificación del lugar de procedencia relativizado (CALPRORE)

Esta variable evalúa dos criterios en base al lugar de procedencia de la planta (Lajones & Lemas, 2001).

Criterios enfocados en determinar si la planta es originaria de un bosque primario o pertenece a un bosque secundario. Ver anexo 1.

Que en este caso únicamente los berros son pertenecientes a un bosque primario y por ende presentan una mayor puntuación. Mientras que el resto de las especies encontradas son originarias de bosque secundario y presentan una puntuación menor. Ver gráfico 3

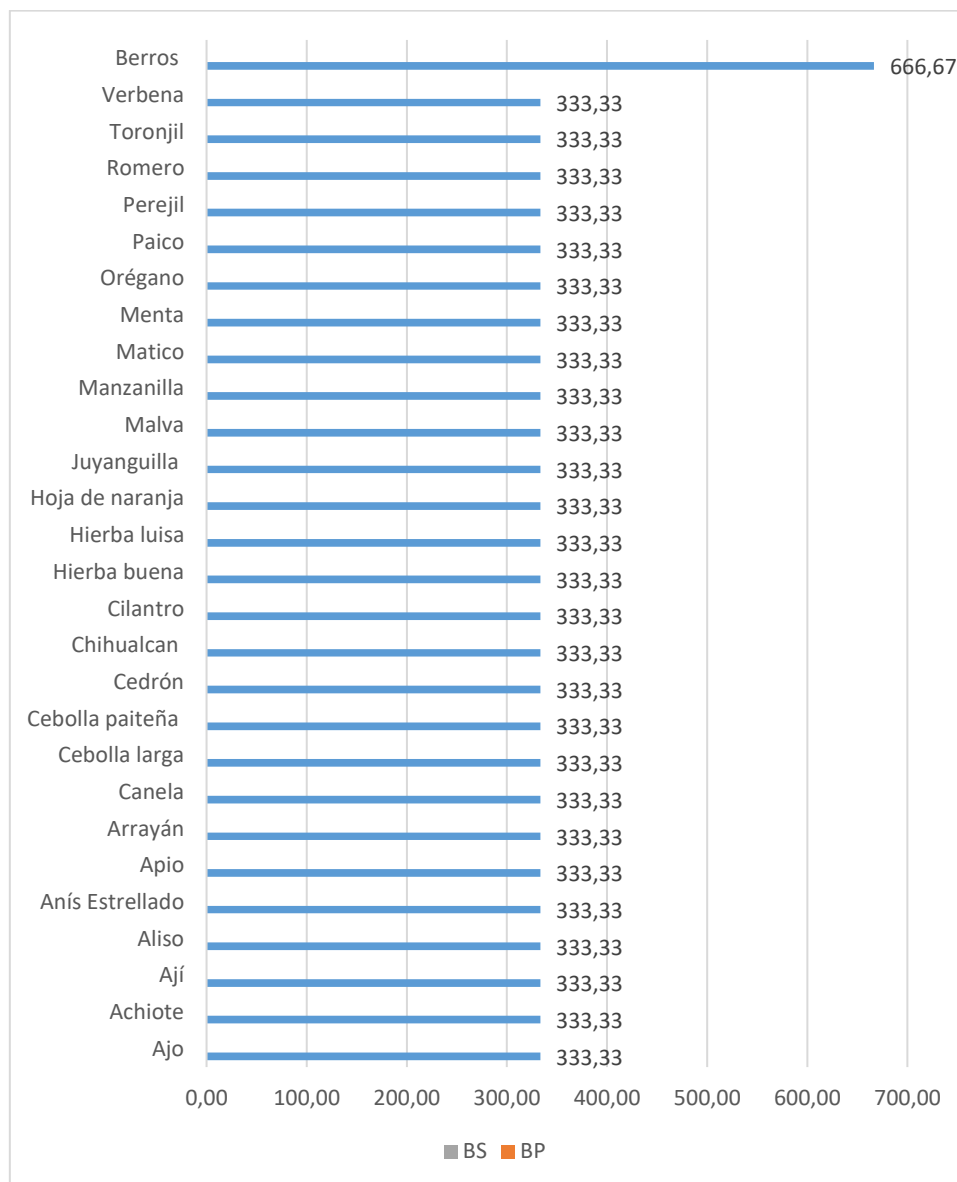


Gráfico 3 Calificación del lugar de procedencia relativizado

Calificación por tipo de vegetación relativizado (CALTIRE)

Calificador usado según el tipo de especie que fuera: árbol, palma, arbusto, hierba o mata o liana (Lajones & Lemas, 2001).

En base al análisis por tipo de vegetación relativizado elaborado se puede identificar que se forman tres grupos. Ver anexo 1, los cuales se valoran de la siguiente forma:

El grupo con mayor puntaje es el de los árboles debido a su alta valor significativo por parte de la matriz, seguido por el grupo de los arbustos con un puntaje menor y por último el de las hierbas. Ver gráfico 4

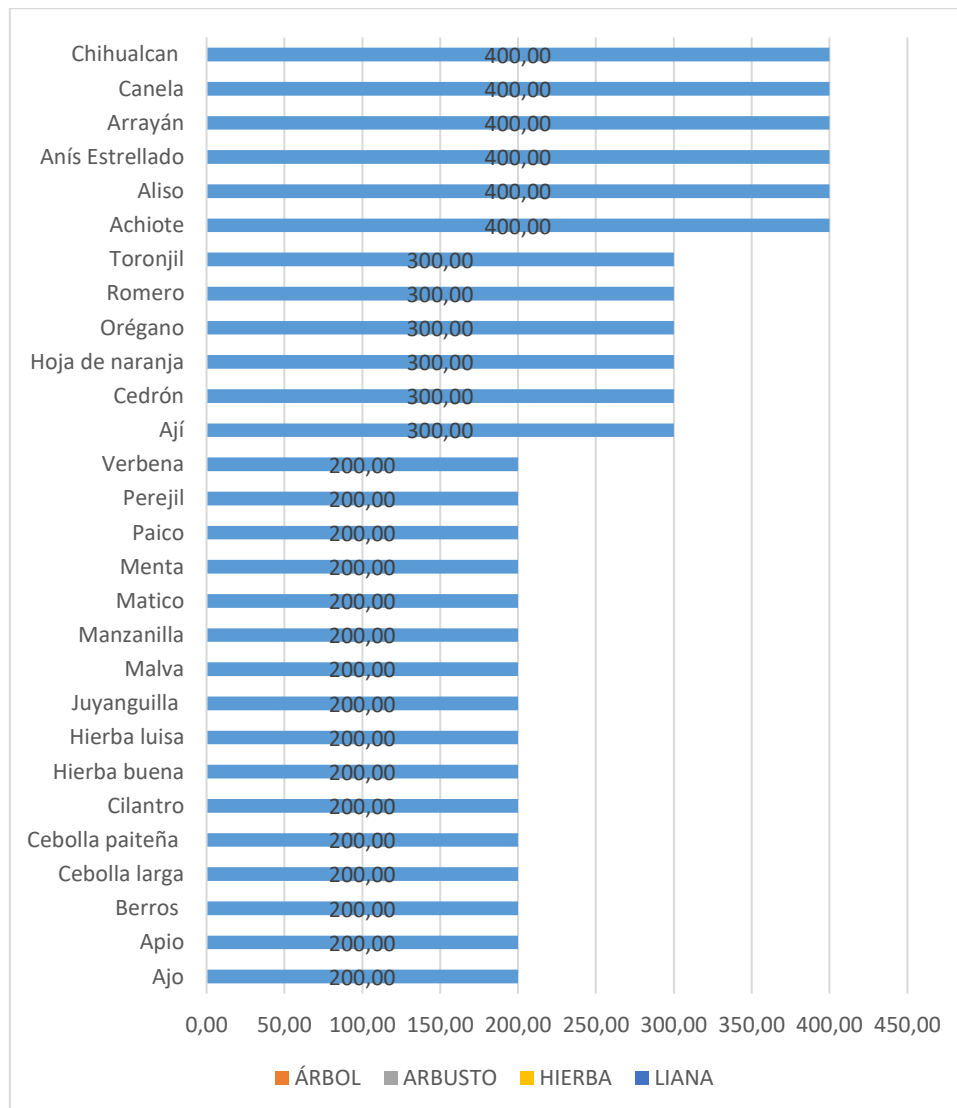


Gráfico 4 Calificación por tipo de vegetación relativizado.

Calificación de partes relativizada (CALPARE)

Este valor será obtenido asignando calificaciones directamente proporcionales al nivel de deterioro, o a la posibilidad de uso del recurso (Lajones & Lemas, 2001).

En este caso tenemos diferentes grupos formados según las partes de las plantas que se utilizan. Ver anexo 1, que van organizados de mayor a menor empezando por las plantas que se les da el uso prácticamente de todas sus partes como: raíz, tallo, hojas y flores, seguido por las plantas de las cuales se usan tallo, hojas y fruto, después las plantas con uso de su tallo y hojas,

posteriormente las plantas que se usa su corteza, seguida de las plantas que se usan las hojas y por último las plantas que usan únicamente su fruto. Ver gráfico 5

En este caso la especie con mayor valoración es la manzanilla por los criterios antes expuestos, mientras que la especie con la puntuación más baja es el achiote debido al bajo nivel de las partes de la planta que pueden ser usadas.

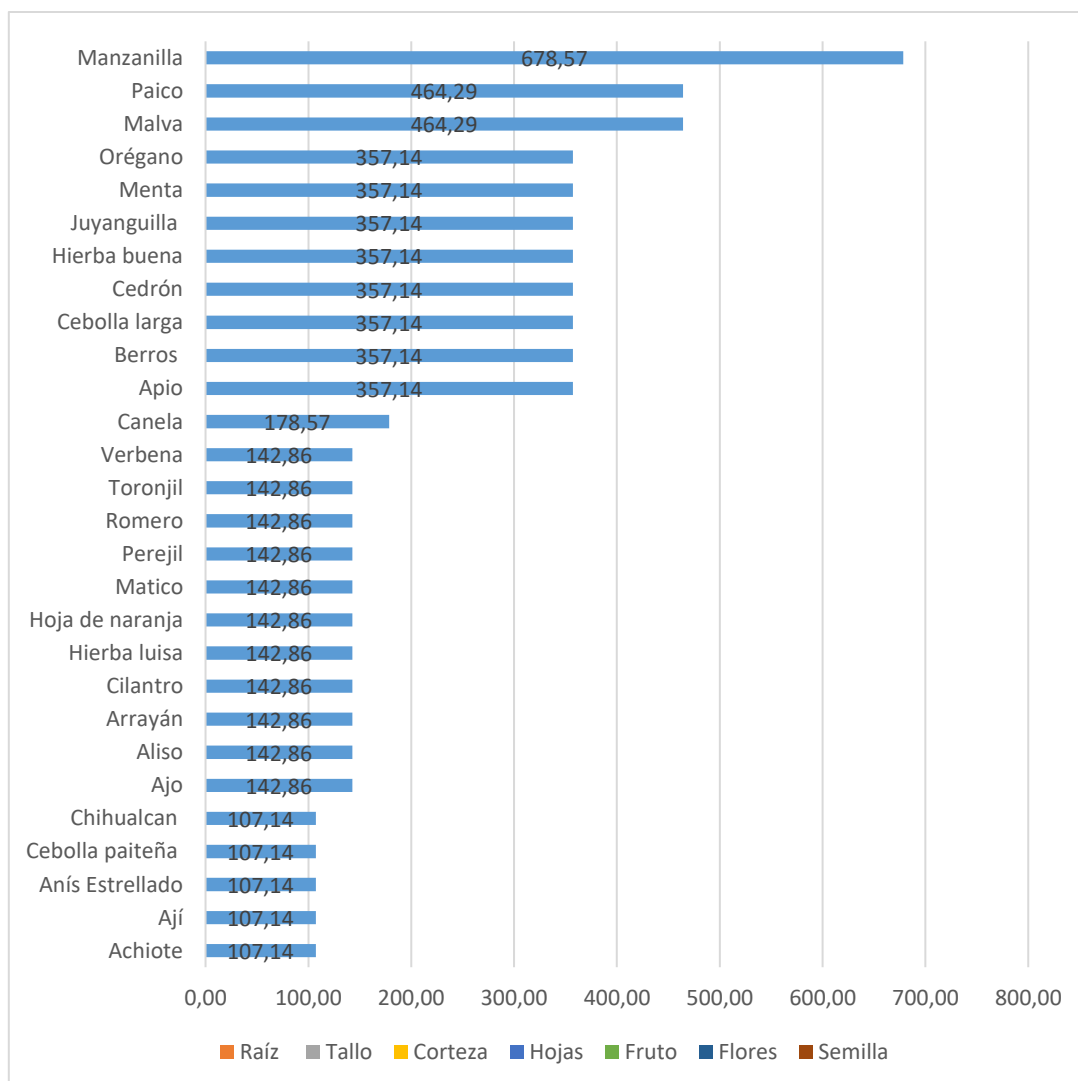


Gráfico 5 Calificación de partes relativizada

Calificación de origen relativizado (CALORE)

Este indicador sirve para establecer si la planta es nativa o introducida en el sector de estudio y dar una valoración al mismo en base al resultado (Lajones & Lemas, 2001).

Por lo cual se puede evidenciar las plantas con mayor calificación como plantas endémicas del sector de estudio. Ver anexo 1, mientras que las especies con menor puntaje pertenecen al grupo de plantas que no son autóctonas de la comunidad.

Que en este caso son el paico con el mejor porcentaje y el achiote con la puntuación más baja por no ser una planta propia del sector. Ver gráfico 6

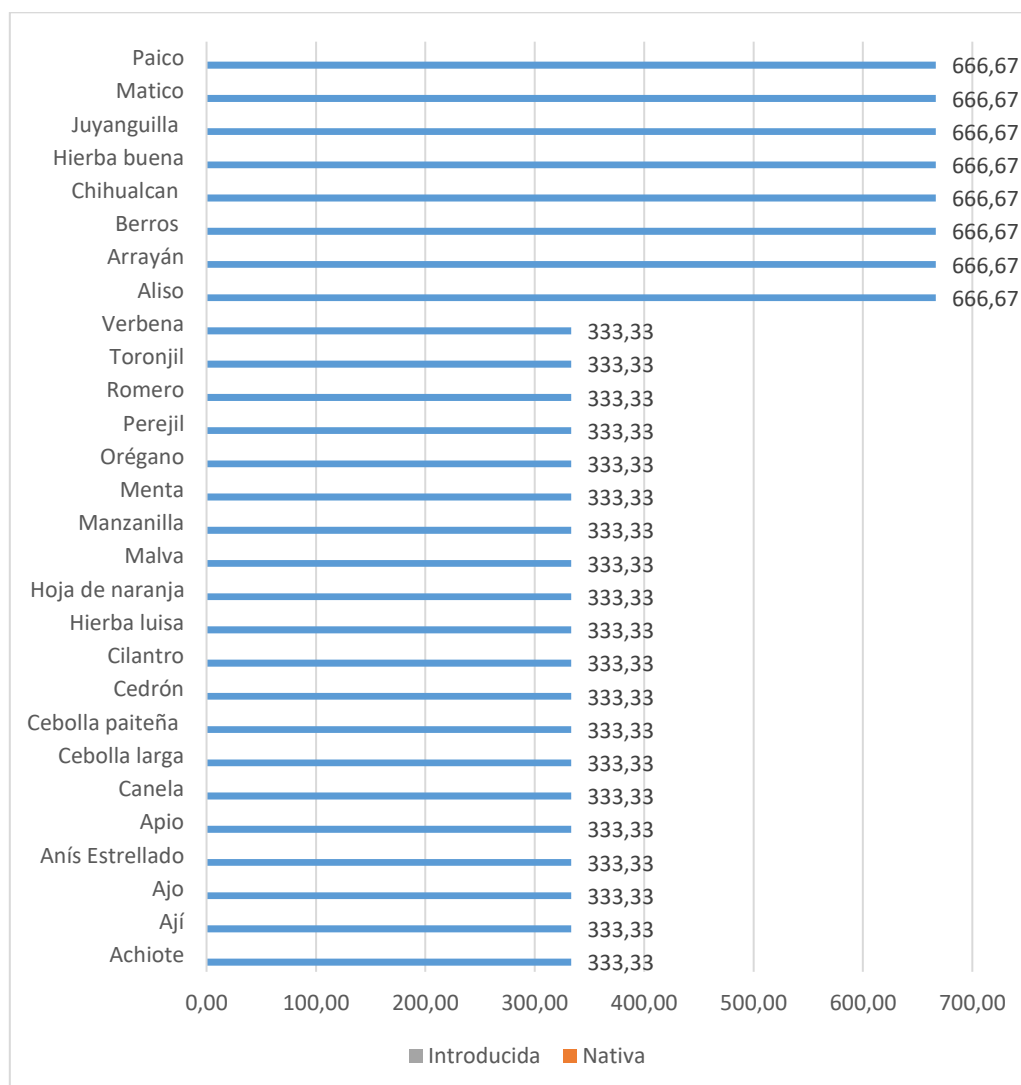


Gráfico 6 Calificación de origen relativizado

Índice de valor de importancia etnobotánica relativo.

Análisis clúster

En función de las distancias euclidianas que realiza el análisis clúster, se evidencia la formación tres grupos diferenciados, donde se destaca la similitud entre las familias Amaranthaceae y Brassicaceae al igual que las familias Asteraceae y Myrtaceae que a su vez comparten grupo con la familia Allidaseae siendo estas familias con mayor IVIER debido a que sus especies presentaron más usos.

De igual manera se encontraron similitudes a nivel de distancias euclidianas entre las familias con menor IVIER, Basellaceae y la familia Verbenaceae que a su vez comparten grupo con la

familia Amaryllidaceae debido a su bajo nivel de uso dentro de la comunidad como se lo indica en el gráfico 7.

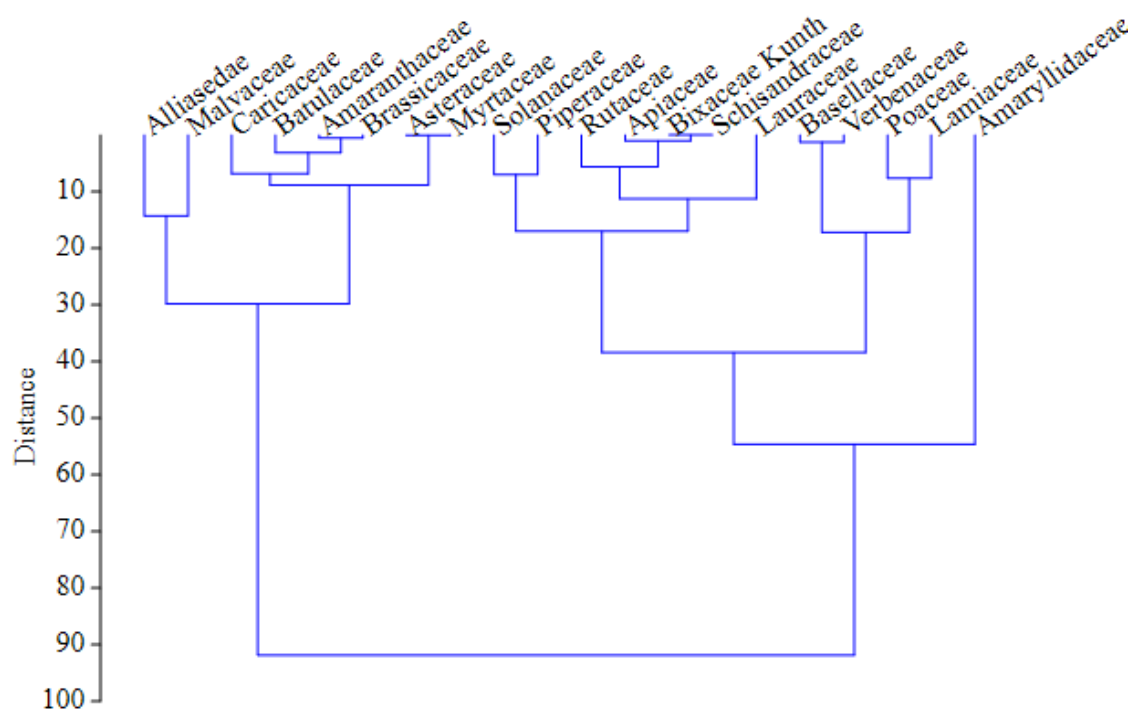


Gráfico 7 Análisis clúster por familias botánicas.

Análisis descriptivo de los datos obtenidos de la matriz Índice de valor de importancia etnobotánica relativo

Tabla 10 Estadística descriptiva IVIER

Parámetro	Valor
Número de Especies	20
Mínimo	225,19
Máximo	380,53
Media	312,0185
Error estándar	11,41046
Varianza	2603,974
Desviación estándar	51,02915
Coefficiente de varianza	16,35453

En cuanto a la estadística descriptiva se aprecia que, de las 20 familias botánicas encontradas en la comunidad, se registraron valores promedios de entre 225,19 y 380,53 con una media de 312,0 18 lo cual indica que los valores de IVIER son relativamente bajos. Se determinó un error estándar de 11,41 el cual indica que la media es representativa del conjunto de datos, además la desviación estándar de la media es de 51,019 lo cual determina que los datos están dispersos, a pesar de eso el coeficiente de variación de 16,35 la cual permite aseverar que los coeficientes de IVIER registrados para cada una de las familias son homogéneas.

Importancia de las hierbas y especias en la gastronomía de la comunidad rural.

Dentro del análisis clúster se puede identificar tres grupos de especies botánicas las cuales comparten relaciones de semejanza gracias a los diferentes puntos de análisis existentes dentro de la matriz IVIER.

En este caso las especies con mayor IVIER son las del grupo integrado por las siguientes plantas: cebolla larga, romero, malva, orégano, hierba buena, chihualcan, aliso, paico, berros, manzanilla y arrayán con una similitud muy marcada entre las dos últimas especies.

Las cuales han obtenido mayor puntuación en base a los usos que le dan los comuneros en sus diferentes actividades culinarias y culturales, si son de origen natural o se las consigue sembrándolas o cultivándolas, de qué tipo de especie botánica se la consigue ya sea esta de árboles, arbustos o hierbas, que parte de la planta se utiliza.

En este caso este grupo de plantas tienen la accesibilidad de poder usar, sus hojas, tallo, flores e incluso la raíz en algunos casos. Finalmente, las plantas que son nativas tienen mayor puntuación y son las que se resaltan en esta sección.

Por otra parte, las plantas que han obtenido un menor porcentaje de calificación dentro del análisis clúster debido al poco valor cultural, de uso y lugar de procedencia, dentro de este grupo con bajo valor de IVIER se encuentran el ají, toronjil, matico, apio, menta, hoja de naranja, achiote, anís estrellado, cebolla paiteña, cilantro y ajo. De los cuales el apio y la menta guardan cierta similitud en sus datos.

3. Elaborar una guía sobre el uso actual de hierbas y especias en la gastronomía local.

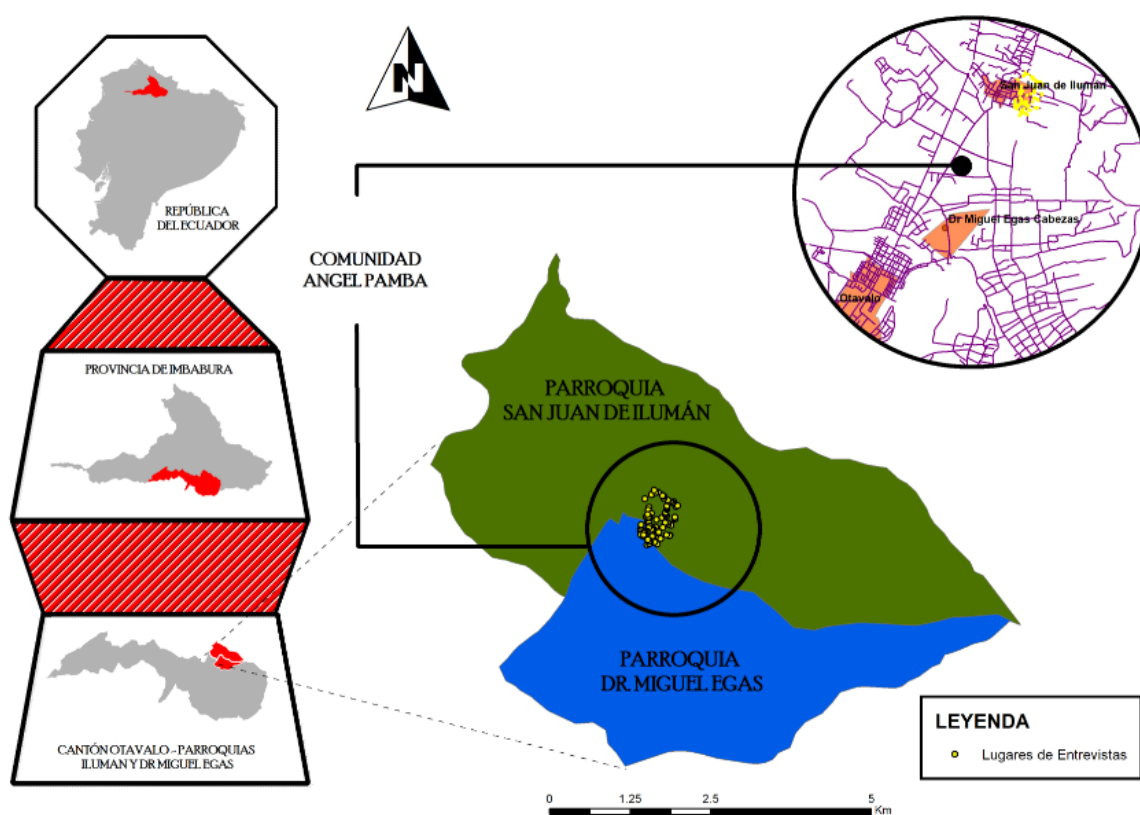
Para la elaboración de la guía se han tomado en cuenta diversos puntos de vista, del cual se obtuvo un banco de información lo suficientemente representativo para resaltar el valor cultural y gastronómico de la comunidad Ángel Pamba.

USO TRADICIONAL CULINARIO DE HIERBAS Y ESPECIAS EN LA PROVINCIA DE IMBABURA



IBARRA- ECUADOR

MAPA DEL ÁREA DE ESTUDIO



Para la elaboración del mapa de ubicación del lugar donde se realizó las entrevistas se procedió a usar un gps marca garmin configurado en el sistema de referencia proyectada zona norte datum.wgs 84. Con este dato es realizado el mapa y levantado la información con los cuales se obtuvo las coordenadas de cada familia entrevistada y posteriormente se creó el mapa de ubicación.

SIMBOLOGÍA



Uso culinario



Uso medicinal

INTRODUCCIÓN

Hoy por hoy es imposible imaginarse un mundo en el cual no se compartan experiencias gastronómicas a diferentes niveles tanto sociales como económicos ya sean estas en familia o con amigos. No obstante, lo que determina la calidad de estas experiencias es en muchos casos el sabor y el aroma que evoca en nuestras mentes sentimientos de placer, gusto, alegría e incluso enamoramiento, experiencias que están ligadas al uso de hierbas y especias culinarias en la cocina a nivel mundial, puesto que potencian el sabor natural de los alimentos.

Ecuador no podía ser la excepción, pues posee una enorme riqueza cultural y gastronómica gracias a sus suelos mega diversos y a la fusión de culturas que se dio en la época de la conquista española, hoy en día reforzada con el apogeo de la gastronomía a nivel mundial y la globalización que nos permiten tener a disposición más información.

No obstante, toda esta mezcla de saberes ha ocasionado que adquiramos en muchos casos una afición por el uso de condimentos extranjeros o demasiado procesados los cuales en cierta manera nos hacen olvidar de nuestras raíces como pueblos indígenas.

Es por tal motivo indispensable realizar esta guía gastronómica la cual contiene información acerca de las hierbas y especias que aún se utilizan en las comunidades rurales indígenas de Imbabura y presentar sus beneficios y posibles propuestas culinarias para realzar el valor gastronómico de las mismas.

ALLIASEDAE

(Incluye las más de 500 especies del género *Allium*. La mayoría de las especies de *Allium* son plantas originarias de Eurasia, este grupo se encuentran entre las plantas más antiguas cultivadas por el hombre. Las hojas nacen de un tallo subterráneo y comprimido, siendo lanceoladas y de base tubular, por lo que conforman un falso "tallo". Los tallos florales, o "escapos" florales, no presentan hojas, excepto una bráctea que protege la inflorescencia).



PASTA CON VERDURAS Y SALSA DE CEBOLLA LARGA (Se cocina la pasta y las verduras que deseemos por separado, una vez listo esta parte se pone a preparar una salsa de cebolla larga a base de cebolla, sal, crema de leche y salsa de soja, se mezcla todos los ingredientes y se sirve).





CEBOLLA LARGA

Allium fistulosum Linnaeus.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de Siberia, siendo introducida a Europa a finales de la edad media, su cultivo óptimo es en climas cálidos a fríos, suelos fértiles, ligeramente ácidos y con una textura algo arenosa. Su sabor es fuerte, intenso y picante, similar a la cebolla bulbo, sin embargo, esta variedad es más intensa debido a la concentración del sabor.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene mediante la compra en los mercados y en algunos casos la siembran en los huertos.

RELACIÓN CULTURAL

La cebolla larga está presente en la cultura gastronómica de los ecuatorianos principalmente de la sierra como un condimento básico en la elaboración de los alimentos diarios al igual que el ajo. Dentro de las festividades está presente como un acompañante del perejil y el cilantro en el caldo de gallina criollo, el morocho, hornado, guatita, afianzando así su extenso uso en la preparación de los alimentos.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Colada de maíz de sal	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Arroz de cebada	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Seco de gallina	Principal	Tallo	Estofar	Saborizante
Pasta de verduras con salsa de cebolla larga *	Guarnición	Tallo	Picado-Fresco	Saborizante
Arroz	Guarnición	Tallo	Picado-Fresco	Saborizante
Salsa de Ají	Salsa	Hojas	Picado-fresco	Saborizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Picado-fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- las cebollas necesitan hervir un tiempo prolongado para disipar el flavor picante que proporciona el sulfuro de alilo.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada de diversas maneras tanto en la cocina como en la salud, siendo en este último caso empleada como antiinflamatorio, antiparasitario y calmante. Preparado por lo general en infusiones y empleando el tallo, la raíz y las hojas de la misma. Cuando las mujeres tienen cólicos menstruales se emplea la raíz de la cebolla en infusión. Se calienta el tallo de la cebolla y se pasa por el estómago para aliviar dolencias. E incluso cuando las mujeres están de dieta se puede tomar una infusión de cebolla para dar fuerza y ánimo.

AMARANTHACEAE

(Integrada por 65 géneros con 950 especies de amplia distribución, especialmente en las zonas tropicales de África y América. Hojas simples, alternas u opuestas, sin estípulas. Inflorescencias en espicastro, espigas, racimos, panículas, cabezuelas o glomérulos. Flores hermafroditas o unisexuales).



CREMA DE GUISANTES CON PAICO(Para lo cual se cocina los guisantes con un poco de paico, una vez listos se retira la hoja de paico y se tritura el sobrante, para ponerlo a cocinar un poco más, pero esta vez con un poco de crema de leche).





PAICO

Chenopodium ambrosioides l.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Proveniente de Hispanoamérica. Herbácea perenne de más o menos 40 cm de longitud. Raíces subterráneas y axonomorfas. Tallos circulares y erectos. Hojas simples, alternas, cortamente pecioladas, papiráceas, ovoides y lanceoladas, dentadas o profundamente sinuosas y glabras. Inflorescencia en forma de espiga, con numerosas flores terminales, hermafroditas, pequeñas de color verde. Perianto profundamente lobado, con 5 estambres, 3 estigmas y 2 carpelos. Fruto en pericarpio delgado que se desprende fácilmente.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene generalmente en el campo o sembrado en los huertos.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Caldo de res	Sopa	Hojas	Infusión	Estimulante
Sopa de paico	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Locro de papa	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Zambo con sal	Sopa	Hojas	Vapor	Aromatizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Caldo de fideo	Caldo	Tallo- Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Estofado de carne	Estofado	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante-Aromatizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Tortilla de huevo	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Agua de paico	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Crema de guisantes con paico *	Entrada/Postre	Hojas	Hornear	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Las hojas jóvenes de paico menudamente picadas se añaden a las sopas, caldos, chupes y en la salsa de ají. (M. Moraes et al., 2006)

USO TERAPÉUTICO

Esta planta presenta un amplio uso medicinal como antiinflamatorio, antiparasitario, estimulante, expectorante, hipotensor y calmante, Para lo cual se emplea a manera de infusión principalmente con el uso del tallo y las hojas. Se emplea para la memoria tomando una infusión en las mañanas. Se hace jugo con naranja, paico y zanahoria para la memoria también se calienta en una paila el paico con medula y se pone en la parte donde este entrado frío. O se puede percibir el olor refregándolo en las manos y también es usado para clamar los dolores estomacales.

AMARYLLIDACEAE

(Esta familia está formada por unas 1100 especies que aparecen en zonas templadas. Las hojas son planas y lineares, caducas de nervios paralelos y de base, las flores son hermafroditas y generalmente regulares, y se reúnen en inflorescencias de tipo umbela).



AJOS CONFITADOS (Esta receta se prepara a base de mantequilla, azúcar, y vino blanco para lo cual se pone los ajos a sofreír, luego se pone un poco de almíbar y vino blanco para que adquiera un sabor más agradable).





AJO

Allium sativum L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Turkes, es una hierba de más o menos 30 cm de longitud. Raíces subterráneas, muy numerosas, fibrosas fasciculadas. Tallo carnoso de tipo bulbo muy agrupado. El bulbo está formado por una serie de bulbillos comúnmente llamados “dientes” que alcanzan entre los 40 y 60 cm. Cada diente está formado por una hoja exterior, tunicada y delgada, una segunda hoja tunicada pero engrosada y carnosa. Las hojas son acanaladas presentan márgenes paralelas, ápice agudo, color verde glauco. Las flores son pequeñas, trímeras, con perigonio de color rosado.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene comprando en los mercados generalmente.

RELACIÓN CULTURAL

El ajo forma parte de la cultura culinaria del pueblo ecuatoriano, siendo empleado como un resaltador de sabor en la elaboración de varias recetas tradicionales y convencionales, sobre todo de la región Sierra.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de pollo	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de cebada	Sopa	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Fritada	Plato principal	Fruto	Freír	Saborizante
Carne frita	Plato principal	Fruto	Freír	Saborizante
Menestra	Guarnición	Fruto	Estofado	Saborizante
Arroz	Guarnición	Fruto	Picado-Fresco	Saborizante
Ajos confitados*	Entrada	Fruto	Picado- Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- El ajo libera más sabor cuando se ha picado o en puré. No debe ser recalentado ya que puede adquirir un sabor amargo.
- Las hojas también se utilizan para dar sabor al cerdo asado y las aves pequeñas, que son un manjar en los países mediterráneos.
- Si untamos la ensaladera con un diente de ajo partido por la mitad, la ensalada ganará en sabor con un toque picante muy suave.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como hipotensor, antiparasitario y calmante. Se lo prepara de preferencia en infusiones usando unos cuantos bulbos. En algunos casos se puede tomar con leche para aliviar dolencias del corazón.



CEBOLLAS GLASEADAS (Para esta receta se limpia la cebolla y posteriormente se pone en una sartén mantequilla, azúcar y un poco de vino blanco para aportar sabor, después se agrega las cebollas y se las deja cocinar por unos 4 minutos).





CEBOLLA PAITEÑA

Allium cepa

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de Asia central. Plantas anuales o perennes con bulbo entero, globoso, elipsoideo o aplanado, de 6-12 cm de diámetro. Hojas basales, cilíndricas, fistulosas, de 10 mm o más de diámetro, con el ápice largo acuminado y vaina que envuelve la parte inferior del tallo. Flores con pedicelos de 1,5-3 cm.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Ángel Pamba. Se obtiene mediante la compra en los mercados.

RELACIÓN CULTURAL

La cebolla paiteña es parte indispensable de un plato muy tradicional ecuatoriano, el encebollado, que se lo degusta especialmente para recuperar el estado anímico, cuando una persona tiene malestar por exceso de alcohol. Además, es usada como sazón diario en la elaboración de los alimentos tanto en los hogares serranos como costeños.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Ensalada	Guarnición	Fruto	Picado -Fresco	Saborizante
Cebollas glaseadas	Guarnición	Fruto	Sofreír	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Si se desea tener la cebolla ya picada con anterioridad es preferible picarla y sofreírla con un poco de mantequilla y guardarla en el refrigerador para evitar que esta adquiera un sabor rancio.

APIACEAE

(Incluye cerca de 3000 especies distribuidas preferentemente por las regiones templadas y subtropicales del hemisferio boreal. Se trata básicamente de plantas herbáceas, sólo algunas presentan porte arbustivo. El tallo, articulado en nudos y entrenudos, porta hojas alternas y en su mayoría divididas. Una de las características más sobresaliente de la familia es la inflorescencia en forma de umbela).



APIOS RELLENOS (Para esta preparación se prepara un refrito con cebolla y pimiento, encima de esto se pone un poco de queso mozzarella rallado y se monta sobre una ramita de apio bien lavada).



APIO*Apium graveolens L.***DESCRIPCIÓN BOTÁNICA**

Procedente de los países mediterráneos y oriente medio, es una planta herbácea anual de más o menos 30 cm de longitud. Tallo fistuloso y muy ramificado. Hojas imparipinnadas, oblongadas u obovadas de 7-18 x 3,5-8 cm. Flores con pedicelos de 2-5 mm con pedúnculos de hasta 2 cm. Pétalos blancos o verdosos y de unos 0,5 x 0,5 mm.

UBICACIÓN GEOGRAFICA

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene principalmente en los mercados y también desde la huerta en algunos casos.

Uso gastronómico.

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de pollo	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Sopa de arroz de cebada	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de quinua	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de verduras	Sopa	Hojas	Picado – fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de apio	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Apios rellenos*	Bebida	Tallo	Licuada	Saborizante
Agua de apio	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Color- sabor

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- De preferencia el apio y todas las hojas verdes se deben consumir crudas pues de esta manera contribuyen al buen funcionamiento de la flora bacteriana intestinal.
- Las hojas frescas pueden recolectarse durante todo el año y se pueden conservar picadas y secas, porque no pierden su aroma.
- El intenso aroma del apio, destaca mucho entre los demás sabores, por lo que es necesario dosificarlo con cuidado.
- Las semillas de apio pueden ser molidas con sal y usadas incluso como reemplazante para la sal de mesa.

USO TERAPÉUTICO

Esta es una planta que cumple funciones como cicatrizante y se la prepara principalmente en una infusión utilizando el tallo y las hojas. También se lo aplica para problemas de la gastritis mezclando con huevo y panela y jugo de naranja.



PIERNAS AL CILANTRO CON JUGO DE LIMÓN (Se condimenta las presas de pollo con sal y pimienta, juntamente con perejil y limón, luego se lo pone a cocinar sobre la parrilla o en una sartén y se sirve con un poco de perejil).





CILANTRO

Coriandrum sativum L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario del Oriente Medio, es una planta anual herbácea, de 30 a 60 cm de longitud. Tallo erecto y cuadrangular. Hojas simples y muy divididas, alternas, membranáceas, pectinadas, caspedodromas y glabras. Inflorescencias racimosas dispuestas en umbelas compuestas. Las flores tienen 5 pétalos blancos o lilas; las flores periféricas de mayor longitud que las centrales. Los frutos son diaquenios ovalados y globulares de 3 a 5 mm de diámetro y raíces subterráneas y axonomorfas.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene principalmente en los mercados y también desde la huerta en algunos casos.

RELACIÓN CULTURAL

El cilantro forma parte importante en la elaboración y acompañamiento de un plato típico como es el caldo de gallina de campo, que se brinda en celebraciones especiales de los sectores rurales ya sean estas bautizos, comuniones, matrimonios o cumpleaños.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de fideo	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Arroz de cebada	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Sopa de avena	Sopa	Tallo	Picado -Fresco	Saborizante
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Locro de papa	Sopa	Hojas	Mixta	Saborizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Caldo de 31	Caldo	Hojas	Picado -Fresco	Saborizante
Carne al jugo	Estofado	Hojas	Estofar	Saborizante
Ají	Salsa	Hojas-Tallo	Picado- Fresco	Saborizante- Aromatizante
Piernas al cilantro con jugo de limón	Salsa	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante – colorizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Las semillas pueden ser tostadas antes de ser usadas para realzar su sabor aromático.
- Todas las partes de la planta se usan en la cocina: raíces, tallos, hojas y semillas aromatizan alimentos, sobre todo en la comida asiática.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta se emplea como antiinflamatorio y sedante principalmente. Para uso medicinal se emplea sus hojas, flores y tallo en una infusión. Pero además es usada para aliviar el dolor fuerte de estómago mezclando cilantro, medula de res, cebolla larga, hierba buena y manzanilla.



AGUA FRESCA DE PEREJIL Y LIMÓN (Esta bebida refrescante se prepara a base de agua pura, limón y ramitas limpias de perejil, todo esto se pone en una toma toda y se deja reposar por un tiempo).





PEREJIL

Petroselinum crispum

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de la isla Cerdeña y los países de la cuenca mediterránea de hasta 60 cm de altura, con multitud de tallos de los que nacen 7 u 8 hojas planas en forma de trébol, rizadas o lisas dependiendo de la variedad, y de color verde oscuro. Las flores, aplanadas y con tonos verde amarillentos, tienen un tamaño medio de 6 cm y los frutos, empleados como semillas, son ovoidales de hasta 3 mm.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene comprando en los mercados principalmente.

RELACIÓN CULTURAL

El cilantro forma parte importante en la elaboración y acompañamiento de un plato típico como es el caldo de gallina de campo, que se brinda en celebraciones especiales de los sectores rurales ya sean estas bautizos, comuniones, matrimonios o cumpleaños.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de carne	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Sopa de verduras	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Aromatizante
Caldo de gallina	Caldo	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Frejol	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Encurtido	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Ají	Salsa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Agua de perejil	Bebida	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Estimulante
Agua fresca de perejil y limón*	Bebida	Hojas	Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Como su aroma no soporta temperaturas elevadas, las hojas cortadas y frescas se agregan en la cocina a los guisos después de cocidos.
- Se pueden secar las hojas con cuidado a no más de 40°C.
- Es preferible consumir esta hierba cruda. Si se seca o se cuece, el perejil pierde una gran parte no solo de su aroma, sino también de las vitaminas que contiene.
- Ayuda a realzar el sabor de los alimentos y va muy bien mezclado con otras hierbas aromáticas.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta se emplea como antiinflamatorio hipotensor y calmante. Se prepara una infusión con el tallo y las hojas. Además, se puede usar para fortalecer el corazón. Y para cuando tiene dolor de cabeza.

ASTERACEAE

(Es una de las más numerosas del reino vegetal, con alrededor de 20.000 especies, entre las que se encuentran desde árboles, pasando por arbustos y sub arbustos, hasta plantas herbáceas, con una amplia distribución mundial. La flor misma se compone de una corola formada por la unión de cinco pétalos soldados en casi toda su longitud).



TORTA DE PLÁTANO CEDA CON FLORES DE MANZANILLA (Para este postre se preparará la torta a base de plátano seda, huevos y harina, una vez lista la torta se decora con crema chantillí y flores de manzanilla).





MANZANILLA

Matricaria recutita L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Es originaria de Europa y de allí introducida a América, donde es muy comercializada y cultivada. Herbácea perenne de aproximadamente 30 cm de longitud que crece en matas densas. Tallo erecto, terete, ascendente. Hojas alternas, simples y fimbriadas. Flores amarillas, tubulares, reunidas en grupos terminales de corola amarilla y pétalos blancos, solitarios, rodeados de brácteas petaloides blancas. Raíces.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en los huertos de cada hogar principalmente.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de manzanilla	Bebida	Tallo-Flores	Infusión	Saborizante
Torta de plátano ceda con flores de manzanilla *	Postre	Tallo-Hojas	Infusión-confitar	Saborizante-Colorante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se usa preferentemente las flores de la planta porque brindan un mayor aporte en cuanto a sabor y propiedades curativas.
- Se puede hacer uso de esta planta no solo en infusiones, sino también en postres, almibares y más.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antiinflamatorio, antispasmodico y calmante, para lo cual se emplea sus hojas, tallo, flores y las raíces. Se puede usar especialmente para tratar golpes o desinfectar heridas y torceduras mezclado con cebolla en larga y sal. Incluso se trata dolor de estómago mezclando bicarbonato y sal. Y el dolor de huesos por el frío.

BASELLACEAE

(Basellaceae es una familia de plantas dicotiledóneas que comprende 25 especies distribuidas en 5 géneros. Son herbáceas, perennes y tuberosas o rizomatosas, originarias de las regiones tropicales de América, África y Asia. Hojas alternas o subopuestas, simples, enteras o raramente apiculado-dentadas, suculentas, las flores son sésiles, bractéolas 4 en 2 pares opuestos en la base del cáliz).



TE HELADO (Este te se prepara a base de una infusión de juyanguilla, dejada enfriar, endulzada con panela y servida con hielo y frutas picadas).





JUYANGUILLA

Basella obovata kunth

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de Ecuador, es una hierba trepadora, anual o bienal. Espigas axilares, las flores sésiles, segmentos del perianto corto, carnosos, contundente. Estambres incluidos.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el campo directamente.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de Juyanguilla	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Saborizante-Aromatizante
Té helado *	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se puede emplear como remedio para bajar la fiebre machacando la hierba y mezclándola con agua tibia y tomando en la mañana y en la noche.

USO TERAPÉUTICO

Se prepara una infusión utilizando el tallo y las hojas de la planta principalmente. Y se utiliza como calmante en casos de fiebre.

BATULACEAE

(Es una familia del orden Fagales. Está compuesta por árboles o arbustos dicotiledóneos caducifolios y monoicos que se encuentran en regiones templadas y zonas de montaña en los trópicos).



FRUTAS EN ALMÍBAR DE ALISO (Se prepara una infusión concentrada de aliso, posteriormente se mezcla esta infusión con azúcar necesaria para obtener un almíbar y se deja enfriar y se mezcla con las frutas que se desee).





ALISO

Alnus acuminata subsp. acuminata

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Ecuador El aliso es un árbol que crece de mediano hasta grande. Posee hojas alternas y puntiagudas con los bordes finamente dentados. Su inflorescencia es alargada y da un fruto en forma de cono con escamas y semillas aladas.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el campo generalmente.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de aliso	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante
Futas en almíbar de aliso *	Postre	Hojas	Hervir	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Es preferible usar la planta lo más fresca posible para aprovechar sus propiedades aromáticas evitando que caiga en un proceso de descomposición.

USO TERAPÉUTICO

Las hojas de esta planta son utilizadas como Antiinflamatorio preparando una infusión, sobre todo para partes inflamadas del cuerpo como los pies.

BIXACEAE KUNTH

(Son una familia de plantas dicotiledóneas comúnmente llamadas la familia del achiote. Bajo el sistema Cronquist, la familia se colocó tradicionalmente en el orden Violales . Sin embargo, los arreglos más nuevos lo trasladan, con algunas otras familias previamente en las familias Violales, a Malvales . Las Bixaceae incluyen tres géneros y un total de 25 especies, aunque *Cochlospermum* a veces se coloca en su propia familia).



CARNES COLORADAS (Las carnes coloradas se preparan a base de un filete de pollo delgado, adobado por un día completo con achiote y sal en su mayoría, para que la carne adquiriera el color deseado y posteriormente asado.





ACHIOTE

Bixa orellana

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Suramérica, del Caribe y específicamente de la Cuenca Amazónica es considerado un colorante y aromatizante. Ligeramente amargo y apimentado; su olor es fuerte. Mide un promedio de 4 metros. Las ramas salen a un metro de suelo. Las hojas son alternas, ováles, anchas, con nervios rojizos. Las flores se agrupan en racimos de color blanco o blanco rosado, con cinco sépalos y pétalos. El fruto es una cápsula espinosa, que contiene unas 50 semillas en su interior. Hay especias de semillas rojas y amarillas.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene mediante la compra en los mercados.

RELACIÓN CULTURAL

El achiote además de servir como un aditivo que realza el color de los alimentos, tiene un significado cultural más profundo. Especialmente para el pueblo tsáchila, los cuales usan el achiote como un elemento principal para peinar su cabello, en el caso de los hombres, simbolizando vida y fortaleza.

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada de maíz salada	Sopa	Futo	Rehogar	Colorante
Carnes coloradas*	Plato principal	Fruto	Freír	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Es recomendable comprar el achiote en pepa y sacar su color de manera casera sometiéndolo al calor con manteca y los condimentos que se desee agregar, esto servirá como un condimento para diversas recetas

BRASSICACEAE

(Comprende numerosas especies de variados usos para el hombre, como alimento fresco e industrializado, y como plantas forrajeras, medicinales y ornamentales, destacando los géneros Brassica y Raphanus como los más difundidos y utilizados).



TOSTADAS DE BERROS Y POLLO A LA PLANCHA (Para la elaboración de esta receta se lava bien el berro y se pica en trozos grandes posteriormente se lo cocina y se mezcla con pollo a la plancha, pero en cubos pequeños y se hace un refrito con cebolla, sal champiñones, agua y un poco de maicena para que quede en forma de salsa. Toda esta mezcla se monta sobre un pan tostado y se sirve).





BERROS

Nasturtium officinale W.T. Aiton

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Europa y Asia central Es una planta rastrera y perenne, tiene hojas compuestas, ramilletes de flores blancas de cuatro pétalos y pequeñas vainas con forma de hoz. Crece silvestre en zonas húmedas y se cultiva en el agua o en las orillas en regiones templadas de todo el mundo.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene de manera natural en las quebradas o sequias aledañas a la comunidad.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Sopa de berros	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Berros con papas	Guarnición	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Berros con tostados	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Tostadas de berros y pollo a la plancha*	Entrada	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Para el uso de esta planta en la cocina únicamente se la lava muy bien y se la pone a cocinar con todos tallos porque al cocinarla pierde gran cantidad de agua y reduce su tamaño considerablemente.

CARICACEAE

(Son una familia de plantas que reúne a 4 ó 5 géneros y unas 55 especies. Generalmente simples, palmeadas, lobuladas, palminervias con largos peciolo huecos. Pueden ser hermafroditas, unisexuales o mostrando caracteres femeninos o masculinos más o menos marcados en distintos tipos de flores).



MERMELADA DE CHILGUACÁN (Para lo cual se debe cocinar el chilguacán pelado y picado con azúcar necesaria y sin agua porque la fruta suelta sus líquidos, se aromatiza y cuando está listo se tritura).





CHIGUALCAN

Carica pentágona

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Ecuador y Perú es un arbusto o árbol pequeño perenne, alcanza los 10 m de altura, con hojas estrelladas y tallo grueso y rugoso. El fruto puede oscilar en su tamaño de 6 a 15 cm y 3 a 8 cm, con cinco señales longitudinales desde la base al ápice.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en los huertos por lo general.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Café de chigualcan	Bebida	Fruto	Infusión	Saborizante
Mermelada de chilguacán*	Postre	Fruto	Hervir	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

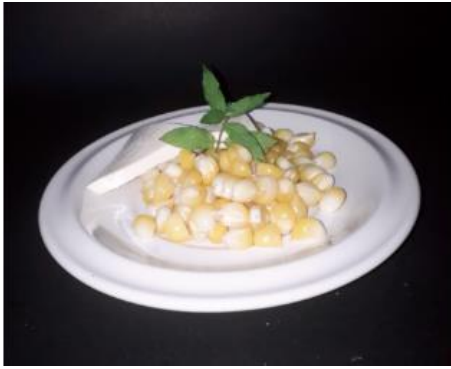
- Para cuando se desea hacer jugo de esta fruta es preferible lavarla bien cortarle las puntas de cada lado, picarla en trozos más pequeños y licuarla para optimizar tiempo y aprovechar el producto al máximo.
- Las pepas de la fruta pueden ser sometidas a un proceso de secado y después molidas con café para obtener un café de aroma y sabor más sofisticado.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta tiene uso diurético, para lo cual se cocina el fruto y se come con panela. Ayuda a mantener una buena salud de la próstata para los hombres.

LAMIACEAE

(Las Lamiaceae están representadas por 3000 especies distribuidas por todo el mundo, comprenden tanto formas herbáceas anuales como perennes las hojas son opuestas y sin estípulas, las flores forman inflorescencias)



CHOCLO MOTE CON QUESO Y HIERBA BUENA (Se cocina el choclo con sal y unas pocas ramitas de hierba buena para que el choclo adquiera el sabor de la planta y se acompaña con queso).





HIERBA BUENA

Mentha sativa

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta herbácea perenne originaria de Europa con el tallo bien ramificado, de entre 30 y 70 cm de altura, glabro de sección cuadrangular, que nace de un rizoma subterráneo del que brota un extenso sistema radicular. Las hojas son pecioladas, opuestas, ovaladas, entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm de ancho inflorescencias terminales en forma de espiga, con las flores dispuestas en verticilastros, de hasta 8 mm, con la corola tetralobulada de color púrpura o rosado.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: existen hogares que adquieren esta planta desde sus huertas y otros comprando en la ciudad.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chuchuca	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Yahuarloco	Sopa	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante- Aromatizante
Sopa de trigo	Sopa	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Caldo de carne	Caldo	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante- Aromatizante
Menestra	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Frejol	Guarnición	Tallo-Hojas	Picado- fresco	Saborizante
Agua aromática	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante y medicinal
Choclo mote con queso y hierba buena*	bebida	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Para mejorar sus efectos curativos se la puede mezclar con paico.
- Sus hojas se pueden macerar y usar como decoración en postres específicamente.
- Se puede hacer uso de sus hojas en la elaboración de cocteles a base de alcohol.
- Se puede preparar salsas a base de esta hierba ideal para acompañar pescados.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es empleada como Anti-inflamatorio, antiparasitario, laxante, sedante, antipasmodico, calmante, carminativo Por lo general se emplea en infusión con sus hojas y su tallo. En infusión con la raíz de cebolla cuando tiene dolor de estómago. Cuando existe una herida se pone a secar las hojas de hierba buena, se tritura y se aplica sobre la herida. Se puede preparar una infusión con paico cuando esta resfriado.



MOJITO DE MENTA (Se tritura las hojas de menta con un poco de ron blanco y se sirve en un vaso shot).



MENTA*Mentha pulegium l.***DESCRIPCIÓN BOTÁNICA**

Procede de Asia híbrido entre hierbabuena y la menta acuática, Arbusto aromático de hasta 1 m de altura, densamente puberulento y por lo común muy ramificado. Hojas opuestas de color verde oscuro, aovadas u oblongas, de 2 a 7 cm de largo, rugosas en la cara superior. Flores pequeñas, agrupadas en cabezuelas mucho más pequeñas que las hojas; corola blanca o violácea, tubular, de 4 a 5 mm de largo.

UBICACIÓN GEOGRAFICA

OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se la obtiene directamente desde los huertos.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chicha	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Aroma
Agua de menta	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor
Mojito de menta*	Postre	Hojas	Picado fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Es recomendable no usarla a diario pues su uso excesivo altera los jugos gástricos.
- Combina con otras hierbas como son: albahaca, eneldo, perejil; jengibre, comino, cardamomo, clavos de olor.
- Está extendida como condimento de ensaladas, verduras, platos a base de carne y productos lácteos.
- Se puede usar para aromatizar y dar sabor a bebidas refrescantes.
- La menta da un toque refinado a las verduras, sobre todo a las berenjenas.
- Se puede usar para condimentar las carnes de sabores fuertes como el pato y el cordero.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antiinflamatorio, antipasmodico y antiparasitario. Siendo preparada en infusión siempre de preferencia con las hojas y el tallo frescos de la planta. También es usada para tratar el dolor de estómago tanto los niños como los adultos.



MANTEQUILLA DE ORÉGANO (Se pone a punto pomada la mantequilla y se mezcla con hojitas de orégano y se da la forma de cubo y se deja enfriar).



ORÉGANO

Origanum vulgare



DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Europa y Asia occidental, crece prácticamente en todos los climas y terrenos dependiendo de la especie. Es una planta vivaz, leñosa, con tallos de hasta 90cm, generalmente ramificada. Los tallos son numerosos, generalmente cuadrangulares y erguidos. Las hojas son pequeñas de 1 a 2 cm de ancho. Opuestas, ovales, enteras o ligeramente denticuladas de color verde oscuro, con numerosos pelos secretores en la epidermis. Las flores dispuestas en espiga de 5-30 mm formando una inflorescencia corimbosa densa. Generalmente de color blanco, rosado o rojo púrpura, están dispuestas en racimos frondosos.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se lo obtiene mediante la compra en los mercados.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Yahuarlocro	Sopa	Hojas	Infusión	Sabor
Sopa de fideo	Sopa	Hojas	Vapor	Aroma
Sopa de carne	Sopa	Hojas	Triturado	Saborizante
Menestra	Guarnición	Hojas	Triturado	Saborizante
Mantequilla de orégano *	Guarnición	Hojas	Triturado	Saborizante
Agua de orégano	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Combinan muy bien con perejil, romero y tomillo.
- En los guisos se lo debe agregar al final de la cocción para que no se amargue.
- El orégano ayuda a digerir las comidas grasas. Por eso se añade a los platos fuertes, como la carne de cordero o de cerdo.
- el orégano debe dosificarse cuidadosamente, para que su sabor no acabe enmascarando el del resto de los ingredientes.
- Dejar macerar con aceite para crear un aderezo para ensaladas.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antiinflamatorio, Antipasmódico, antiparasitario principalmente y se toma en infusiones siendo utilizadas para este fin las hojas y el tallo de la planta, pero su uso se da específicamente cuando se presenta dolor de cabeza y estomago por acumulación de gases intestinales.



ALBÓNDIGA DE CORDERO AL ROMERO (Se hace moler la carne de cordero y se sazona con un poco de especias sal y huevo luego se dispone la carne en forma de albóndigas en un tallo de romero, una vez hecho esto se la dispone sobre las brasas.





ROMERO

Rosmarinus officinalis L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de los países que limitan con el mar mediterráneo. Es un arbusto siempre verde, carnoso y ramificado, de 1,3 m de altura aproximadamente. Hojas opuestas, carnosas, de 6 cm de largo o menos y de 6 a 15 mm de ancho, estrechadas hacia la base, sóscuramente venenosas. Cabezuelas grandes, terminales, en su mayor parte solitarias, casi nunca dos juntas, pedúnculo de 2 a 5 cm de largo, las cabezuelas grandes. Las flores de color azul, blanco o morado, son subsésiles y están agrupadas en pequeños racimos auxiliares y terminales.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el huerto de los hogares por lo general.

RELACIÓN CULTURAL

El romero tiene su mayor uso en una fiesta religiosa única a lo largo del país. La semana santa, específicamente hablando en el domingo de ramos, pues es el día en el que se usan ramas aromáticas de diversas especies, entre ellas el romero con el fin de hacerlas bendecir y cumplir con esta tradición religiosa que se lleva a cabo desde hace muchos años.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Carne estofada de res	Plato principal	Hojas	Estofar	Saborizante-Aromatizante
Albóndiga de cordero al romero*	Plato principal	Tallo	Asar	Aromatizante
Agua de Romero	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Color- sabor

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Las hojas frescas presentan una mayor concentración de aceites naturales entre junio y agosto y sus hojas pueden ser sometidas a un proceso de secado para prolongar su uso.
- Usar en infusiones, este le ayudara a aliviar la sensación de llenura.
- Acompaña muy bien la carne de cordero.
- En las sopas y guisos se lo puede añadir desde el inicio de la preparación.
- Se puede espolvorear las preparaciones de manera semejante al orégano para añadir sabor.



SALPICON DE MANGO CON TORONJI(Se lava las hojas de toronjil, se las seca y se las pica, de igual manera se lava, pela y pica el mango, luego se mezcla con almíbar y sobre esta mezcla se espolvorea el toronjil).





TORONJIL

Melissa officinalis L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de los países mediterráneos Hierba perenne que crece de forma silvestre de entre 20 y 30 cm de altura, con el follaje verde claro y con característico olor a cítrico. Los finos tallos son cuadrangulares y pelosos, en los que se disponen las hojas en pares opuestos, las que a su vez se caracterizan por ser aovadas y por tener el borde dentado. Con flores dispuestas en verticilastros, con el cáliz de hasta 1,2 cm, bilabiado, tubular, y la corola blanquecina, también en tubo abierto con dos labios cortos.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se la obtiene directamente del huerto.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Chicha	Bebida	Tallo- Hojas	Infusión	Sabor
Agua de toronjil	Bebida	Hojas	Infusión	Color- sabor
Salpicón de mango con toronjil*	Postre	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Sus hojas frescas pueden ser empleadas en la elaboración de caldos y sopas.
- Sus hojas pueden ser picadas finamente y esparcidas sobre las ensaladas de frutas para aprovechar su peculiar aroma a limón.
- En algunos casos puede reemplazar a la ralladura de limón o naranja en la elaboración de pasteles o postres.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antipasmodico y antiparasitario preparándolo en infusión y para lo cual se emplea las hojas de la misma. Además de actuar como un tranquilizante natural, si se lo prepara en infusiones.

LAURACEAE

(Reúne cerca de 1000 especies, prevaleciendo la distribución tropical, representadas por árboles perennes aromáticos. Las hojas, enteras y coriáceas, generalmente alternas, son ricas en glándulas con aceites esenciales. Las flores están reunidas en inflorescencias axilares, en racimo o encima).



NATILLA DE CANELA (Para la elaboración de la receta se pone a hervir $\frac{3}{4}$ de un litro de leche con 3 ramas de canela, una vez aromatizada la leche se procede a usar el $\frac{1}{4}$ restante de leche mezclado con 2 cucharas de maicena y se mezcla con el resto de leche, se mezcla constantemente hasta que se espese y se deja enfriar en moldes).





CANELA

Cinnamomum verum

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Sri Lanka y sur oeste de la India. La canela es un pequeño árbol o arbusto perennifolio con corteza papirácea que puede alcanzar a medir entre 7 a 8 metros de altura que se cultiva en zonas tropicales y se caracteriza por poseer forma de ramas secas con tonos rojos, amarillentos o marrones, aroma agradable y sabor intenso dulce y amargo (Kem, 2012). Las ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren., la canela contiene aldehído cinnámico y aceites esenciales eugenol, que le dan su olor característico.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene mediante la compra en los mercados.

RELACIÓN CULTURAL

La canela está presente como aromatizante en la elaboración de diversas bebidas típicas de diversas provincias del país como es el caso del canelazo en Pichicha, El ponche en Manabí, la chicha en Imbabura.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de canela	Bebida	Tallo	Infusión	Saborizante
Natilla de canela*	Postre	Tallo	Hervir	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se puede añadir canela en polvo a los guisos, pero se debe tener en cuenta no dejar cocinar por más de 10 min porque tiende a tomar un sabor amargo al cocinarse demasiado, en tal caso es preferible añadir canela en rama.
- Ingrediente tan empleado en la cocina para postres con leche y harinas, poco usada en los guisos, pero es buen acompañante de las carnes; un poco de esta y ayudara a realzar los sabores y evitar que la carne se eche a perder fácilmente.

MALVACEAE

(Familia formada por plantas herbáceas, subarbustos o incluso pequeños árboles, con hojas alternas pecioladas, simples, enteras, lobuladas o digitadas, más raramente palmatisectas y con estípulas.

Las flores de las malváceas son pedunculadas, hermafroditas por lo general; aparecen solitarias en las axilas de las hojas, en fascículos cimosos o axilares, más raramente en racimos terminales, ocasionalmente en espigas o umbelas).



ENSALADA DE MALVA (Esta ensalada está preparada a base de las flores de la planta, acompañada de lechuga crespa, tomate cherry y una vinagreta sencilla para realzar el sabor de los ingredientes).





MALVA

Malva arborea L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de Ecuador, alcanza una altura de 30 a 70 cm de alto aproximadamente, el tallo posee gran cantidad de vellosidad o pelos que le dan una textura es áspero y se mantiene erguido. Las hojas son simples y alternas de color verde y tienen nervaduras en su contorno que le dan un aspecto distintivo. Las flores tienen un tamaño pequeño de solo 2 a 6 cm, el color vario de rosa a violeta en diferentes tonalidades.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en los huertos generalmente.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de malva	Bebida	Tallo-Hojas	Infusión	Saborizante
Ensalada de malva*	Guarnición	Flores	Picado-Fresco	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se puede hacer uso de las flores de esta planta para ser consumidas en ensaladas preferentemente o como decoración en la elaboración de diversos platos.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta se emplea como antiinflamatorio y Antipasmodico. Usualmente preparando una infusión con las hojas y las flores. Además, se puede usar para reducir el calor corporal preparando una infusión con pelo de choclo y azúcar.

MYRTACEAE

(Familia compuesta por alrededor de 120 géneros con cerca de 3.000 especies originarias de zonas tropicales y subtropicales de Australia principalmente, Asia y América. Flores regulares, bisexuales, en inflorescencias de tipo cima, umbela, racimo o panícula, raras veces solitarias. Hojas persistentes, simples, enteras, generalmente opuestas, provistas de glándulas aromáticas).



AVENA AROMATIZADA (Para lo cual se prepara una infusión de arrayán y posteriormente se cocina el agua infundada con naranjillas y avena, para luego ser licuada y servir como una bebida fría).





ARRAYÁN

Myrcianthes O. Berg

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Arbusto silvestre de unos 2 m de altura. Nativo de los bosques andinos de Ecuador y Perú. Las flores son fragantes, color de carne, baya rojiza. Su fruto es comestible y muy apreciado.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el campo y en algunos casos en la huerta.

RELACIÓN CULTURAL

El arrayán forma parte de la elaboración de bebidas tradicionales como en este caso es el champús preparado a base de la fermentación del maíz ofertado solo en fiestas especiales como bodas y bautizos sobre todo en las comunidades indígenas rurales. Como también en la elaboración de la colada morada que se realiza únicamente en día de difuntos.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Champús	Bebida	Hojas	Picado- Fresco	Saborizante – Aromatizante
Avena aromatizada*	Bebida	Hojas	Fresco	Aromatizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Es recomendable usar solamente sus hojas más frescas y en cantidades moderadas para evitar que la receta adquiriera un sabor excesivo a arrayán.
- Las hojas también se utilizan para dar sabor al cerdo asado y las aves pequeñas, que son un manjar en los países mediterráneos.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta se la utiliza como antiparasitario. Usando principalmente sus hojas en infusiones y además se puede usar para sacar el frío del cuerpo lavándose con agua de arrayán. Además de ser usado como antibiótico y astringente natural.

PIPERACEAE

(La familia Piperaceae incluye de 10 a 12 géneros, dentro de ellas cerca de 700 especies pertenecen al género Piper. Hojas alternas, en ocasiones opuestas o verticiladas, con o sin estípulas. Se distribuyen en espiral. **Las flores son** diminutas, perfectas o diclino-dioicas, bracteoladas, aperiartadas. Sépalos y pétalos ausentes. Hermafroditas y lampiñas; se sitúan en las axilas de las brácteas y se reúnen en inflorescencias en espiga dispuestas en el ápice de las ramas).



CONCHAS RELLENAS (Para preparar este plato es necesario lavar bien las conchas abrirlas y lavarlas nuevamente, preparar las conchas con limón sal y condimentos, mezclándolo con matico y servir en las propias conchas).





MATICO

Piper aduncum L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originario de Perú y extendida al sur y centro de América, es una planta de hojas perennes, simples, opuestas de 5-20 cm de largo y 1.5 -4.5 cm de ancho, de color verde oscura, la inflorescencia es una espiga floral que nace del nudo de los tallos principales de forma opuesta a las hojas, la espiga mide entre 6 y 16 cm de largo. Las flores son de color blanco y se disponen en forma de espiral.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el campo principalmente.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Conchas rellenas*	Plato principal	Hojas	Picado-Fresco	Saborizante
Agua de matico	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se puede considerar dejar secar las hojas de matico para potenciar su efectividad, para ello se las puede dejar en un lugar fresco y seco durante los días que sean necesarios hasta que se sequen las hojas por completo.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antiasmático y cicatrizante, principalmente usado para calmar el dolor de estómago y pequeñas heridas y se lo prepara en infusiones.

POACEAE

(Comprende un grandísimo número de especies (unas 5000) pertenecientes a 500 géneros. Se trata de plantas herbáceas, perennes o anuales, con tallo hueco en los internodos y muy nudoso, en algunos casos lignificados (*Bambuseae*), pero no es lo normal. Las flores siempre forman inflorescencias particulares, distintivas de la familia, que son espiquillas reunidas en espigas o panículas).



TRES LECHES DE HIERBA LUISA (Para lo cual se prepara un bizcochuelo básico a base de harina, huevos y azúcar. Una vez listo el bizcochuelo se prepara la mezcla de tres leches juntamente con un poco de almíbar de hierba buena y se vierte sobre el bizcochuelo dejándolo enfriar por unas dos horas hasta que esté listo para servir).





HIERBA LUISA

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de Sur América es una hierba perenne de 0,5 a 2 m de altura, cuyas hojas miden de 20 a 100 cm de largo y uno a 1.5 cm de ancho, tiene los bordes duros y el nervio central fuerte en la sección basal. Las inflorescencias son largas, hasta de 60 cm, están reunidas en panículas de espiguillas.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene principalmente en los mercados y también desde la huerta en algunos casos.

RELACIÓN CULTURAL

La hierba luisa está íntimamente ligada con la elaboración de una de las bebidas emblemáticas de la provincia de Imbabura, la chicha de jora que se prepara específicamente en las fiestas de intiraymi y que forma parte de la cultura indígena otavaleña y del Ecuador.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de hierba luisa	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Chicha	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante
Avena	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante- Aromatizante
Tres leches de hierba luisa *	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- La hierba luisa puede ser usada picándola finamente sobre las carnes rosadas y blancas al momento de servir para agregar un toque agradable y diferente llamativo al paladar.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada como antipasmódico principalmente en el tratamiento del dolor de estómago y para lo cual son empleadas las hojas.

RUTACEAE

(Agrupa alrededor de 160 géneros y 1.600 especies. Son plantas leñosas o raramente herbáceas, con hojas muy variables, compuestas, con uno o muchos folíolos con glándulas conteniendo aceites esenciales, éstas se reconocen como puntos translúcidos esparcidos en los folíolos de las hojas. Ausencia de estípulas. Con flores Hermafroditas a veces unisexuales).



CHAMPUS DE HOJA DE NARANJA (Se cocina el maíz seco, y cuando este suave se lo tritura, se lo pone a cocinar nuevamente. Aparte prepare un almíbar de hoja de naranja y especies aromáticas, pero en poca cantidad para no perder el sabor y aroma de la hoja de naranja. Una vez listo se mezcla las dos partes y se reserva por unos días hasta que este fermentado y listo para consumir).





HOJA DE NARANJA

Citrus sinensis (L) Osbeck

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Probablemente nativas del sur de China o Vietnam. Árbol perenne que llega a medir hasta 10 m de altura. Tallos ligeramente espinosos. Hojas coriáceas, elípticas o elípticolancelada, agudas y con el peciolo provisto de alas estrechas. Flores de color blanco muy perfumadas y con 5 pétalos y numerosos estambres. El fruto es un hesperidio con la corteza bastante lisa.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en los huertos generalmente y en otros casos en los mercados.

RELACIÓN CULTURAL

La hoja de naranja forma parte de la elaboración de una bebida muy típica de las comunidades indígenas sobre todo de la sierra. Pues se la usa como un aromatizante del agua donde se mezclará la harina y el resto de los ingredientes.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Champús	Bebida	Hojas	Infusión	Aromatizante-Saborizante
Chicha	Bebidas	Hojas	Infusión	Aromatizante-Saborizante
Champús de hoja de naranja *	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Se debe procurar usar las hojas de naranja tiernas para que suelte mucho más sabor y color.

SCHISANDRACEAE

(Consta de tres géneros con unas 84 especies, que se distribuyen principalmente por el sureste de Asia, Siberia occidental y Japón con hojas simples, ovadas a ovado-oblongas, alternas, espirales, a veces agrupadas apicalmente, pecioladas, sin estípulas, coriáceas a cartáceas, margen denticulado a sinuado, a veces entero. Flores pequeñas, blancas, verdosas, amarillo crema, anaranjadas, a veces rosas o rojas).



ALMIBAR DE ANÍS ESTRELLADO (Para esto se pone a hervir agua y azúcar en iguales proporciones y se deja hervir con unas pepas de anís estrellado dejándolo cocinar hasta que se evapore el agua y tome una consistencia adecuada).





ANÍS ESTRELLADO

Illicium verum Hook

Descripción botánica

Originario del suroeste chino. Árbol de 2 a 5 m de altura, que puede vivir varias centurias. Su parte es piramidal y la corteza blanca. Las hojas son perennes, lanceoladas y brillantes. Las flores tienen pétalos amarillos con una pigmentación central roja. El árbol fructifica como mínimo a los seis años. Los frutos son duros de color marrón claro y cuando maduran se abren en ocho valvas unidas por el centro. Estas terminan en punta, formando una figura de estrella. Cada punta de la estrella contiene una semilla negra, dura, brillante y poco aromática.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: Ángel Pamba. Se obtiene el producto mediante la compra en los mercados.

RELACIÓN CULTURAL

El anís estrellado es una especia que se usa en la elaboración de diversas bebidas que se brindan en festividades especiales a lo largo del año como es el caso de la colada morada en el día de difuntos, y en la elaboración de postres como los pristiños que son frituras de harina acompañadas de un almíbar a base de panela aromatizado con anís estrellado, que se elabora únicamente en navidad.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de anís	Bebida	Fruto	Infusión	Saborizante
Almíbar de anís estrellado *	Postre	Fruto	Infusión	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Si se desea potenciar el sabor del anís estrellado es preferible tostar a fuego bajo por unos minutos unas cuantas pepas y después tritularlas en un mortero, de esta manera aporta un sabor mucho más agradable a sus recetas.

SOLANACEAE

Comprende aproximadamente 98 géneros y unas 2700 especies. Hierbas, arbustos, lianas o pequeños árboles, a menudo ramificados simpódicamente, las flores pueden ser solitarias o estar agregadas en inflorescencias cimosas, terminales o axilares. Las flores son de tamaño intermedio, fragantes



MERMELADA DE AJÍ (Para elaborar esta receta se deja en remojo el ají sin pepas durante unos tres días para que se pierda el exceso de picante. Una vez listo este paso se procede a cortar el ají en cubos y se pone a cocinar con agua y azúcar una vez que se evapore el agua agregamos gelatina sin sabor para lograr una textura ideal).





AJÍ

Capsicum Chinense Jacq

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

FALTA

Originario del Continente centro americano, es un arbusto perenne o anual, de hasta 2 m de altura. Flores pedunculadas blancas. Fruto tipo baya de color verde, que cambia a amarillo, naranja o rojo brillante al madurar; su sabor es picante y pueden alcanzar hasta 20 cm de longitud.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en la huerta de cada hogar generalmente.

RELACIÓN CULTURAL

El ají es una de las salsas más arraigadas en la cultura culinaria de los ecuatorianos, pues acompaña gran cantidad de comidas típicas y convencionales, presente como un elemento que resalta el sabor de los alimentos.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Ají	Salsa	Fruto	Picado- Fresco	Saborizante
Mermelada de ají*	Postre	Fruto	triturado	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- Dependiendo de la variedad de ají que se esté usando es preferible quitarle las pepas del ají para disminuir su efecto al paladar.
- También se puede cocinar el ají antes de licuarlo para reducir su excesivo sabor picante.
- Se puede preparar mermeladas de ají, o incluso caramelos con la esencia del ají.

VERBENACEAE

(Las Verbenaceae reúnen cerca de 800 especies herbáceas o leñosas, con hojas opuestas o verticiladas, sin estípulas; se distribuyen sobre todo por las regiones cálidas. Las flores, hermafroditas y generalmente zigomorfas, son esencialmente pentámeras y tetracíclicas),



TARTA MOJADA DE CEDRÓN (Para preparar esta tarta primero se debe realizar un bizcochuelo básico a base de huevos harina y azúcar, una vez listo el bizcochuelo se procede a preparar un almíbar de cedrón y se humedece el bizcochuelo con el mismo).





CEDRÓN

Aloysia citrodora

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Originaria de la región montañosa de Argentina, Chile y Perú, en donde se la puede encontrar de manera silvestre. Planta leñosa arbustiva de más o menos 2,5 m de longitud. Raíces subterráneas y axonomorfas. Tallos cuadrangulares y erectos. Hojas simples y verticiladas, cortamente pecioladas y membranáceas, lineales y ásperas al tacto de 4 a 10 cm de longitud de 0.5 a 2cm de ancho. Flores bilabiadas dispuestas en una espiga ubicada hacia el ápice de la rama, de color blanquecino violáceas. El cáliz tubular ligeramente bilabiado, la corola es acampanado, gamopétalo.

UBICACIÓN GEOGRAFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene en el huerto de cada hogar generalmente.

RELACIÓN CULTURAL

El cedrón es un arbusto cuyas hojas se emplea en la elaboración de una bebida típica que se brinda únicamente en fiestas especiales en diversos sectores del país como es el caso de la chicha, bebida ancestral propia en el pueblo andino.

USOS CULINARIOS

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Colada de cedrón	Bebida	Tallo- Hojas	Infusión	Saborizante
Agua de cedrón	Bebida	Hojas	Infusión	Saborizante
Tarta mojada de cedrón*	Postre	Hojas	Infusión	Saborizante

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- En algunos casos se puede utilizar hojas de cedrón para marinar carnes blancas y pescados a variante del limón por su peculiar aroma.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta es usada de diversas maneras como antiinflamatorio, antipasmódico, sedante y calmante para lo cual se precisa por lo general realizar una infusión con las hojas y el tallo de la planta. Pero también se lo puede emplear triturando sus hojas y aplicar sobre las heridas para que ayude en el proceso de cicatrización.



GOMITAS DE VERBENA (Primero se prepara una infusión de verbena y después se mezcla con gelatina sin sabor, y después se agrega la gelatina con sabor y azúcar revolviendo por unos minutos, se deja enfriar y se pone en los moldes de silicona).





VERBENA

Verbena litoralis

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta americana, crece desde México hasta Chile, siempre verde, aromática, de 0,60 - 1,50 m de altura, erecta, lisa; tallo cuadrangular, a veces con ángulos ásperos. Hojas opuestas, enteras, oblongo-lanceoladas, base atenuada, márgenes aserrados, de 4-11 cm de largo por 0,5-1,5 cm de ancho, las superiores generalmente enteras. Inflorescencia con espigas cilíndricas, primero cortas y luego muy largas, de 1,5- 10 cm de largo por 4 mm de diámetro de color violáceo-pálido. Fruto seco, protegido por el cáliz, que al madurar se disgrega en 4 pequeñas nueces lineales, rojizo-oscuro.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



OBTENCIÓN EN LA COMUNIDAD: se obtiene de forma silvestre, sobre todo en los campos aledaños a la comunidad.

USO GASTRONÓMICO

Nombre de la preparación	Tipo de elaboración	Parte utilizada	Técnica aplicada	Aporte culinario
Agua de verbena	Bebida	Flores	Infusión	Color- sabor
Gomitas de verbena*	Postre	Hojas-Flores	Infusión	Sabor- olor

*propuesta de nuevas preparaciones

Consejos de uso culinario

- ✓ Las facultades aromáticas de la planta pueden ser preservadas por más tiempo si la misma es sometida a un proceso de secado.
- ✓ Esta planta además de ser usada para la preparación de infusiones, puede ser aprovechada en la cocina en la preparación de esencias y postres.

USO TERAPÉUTICO

Esta planta puede ser utilizada tanto de forma externa como interna. Se puede preparar una infusión con las flores de la planta y ser usada como anti-inflamatorio, principalmente para aliviar el dolor de cabeza y de forma externa para usarla como cicatrizante triturando las hojas y aplicándolas sobre la herida directamente.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

En base a los resultados obtenidos tras el cumplimiento de los objetivos específicos de la investigación se concluye que:

- ✓ Después de realizar el trabajo de campo y tabular los datos obtenidos se pudo identificar 28 especies de plantas de uso culinario existentes en la comunidad, con la respectiva familia que en este caso suman un total de 20. Dispuestas según el número de especies por familia tal como se puede apreciar en la tabla número 7 y gráfico número 2.
- ✓ A través del índice de valor de importancia etnobotánica relativo estudiado en el capítulo 4. Se puede establecer el valor de las especies encontradas dentro de la gastronomía local de las cuales, las plantas más representativas son: cebolla larga, romero, malva, orégano, hierba buena, chihualcan, aliso, paico, berros, manzanilla. Debido a que presentan un uso relevante tanto en preparaciones culinarias como medicinales, son plantas nativas, se pueden usar diferentes partes de las mismas y son usadas con mayor frecuencia como se puede identificar en el gráfico 8.
- ✓ Una vez realizada la guía gastronómica podemos decir que existen plantas que presentan gran versatilidad al momento de ser usadas en la cocina en cuanto a las diferentes preparaciones encontradas, como por ejemplo la manzanilla, paico, hierba buena, cedrón y el orégano. las cuales son un sustento en la alimentación diaria de los comuneros o a su vez en las fiestas típicas. Por el contrario, existen plantas que tienen una participación casi nula en la gastronomía debido a la falta de estudio sobre las mismas y su aplicación en la cocina.

Recomendaciones:

- ✓ Tomar como base el inventario de hierbas y especies que ha resultado de la investigación para futuras investigaciones relacionadas al tema de las especies de uso culinario usadas dentro de las comunidades indígenas del país y de esta manera contribuir a la divulgación del saber ancestral.
- ✓ Usar la metodología de investigación en base a la matriz etnobotánica (IVIER), propuesta en esta investigación para determinar el valor de importancia de las especies pues es una herramienta muy confiable que analiza cada planta y la relaciona con el entorno y el uso dado por los pobladores del sector.
- ✓ Imprimir y compartir la presente guía culinaria dentro de las instituciones a fin a la gastronomía de la provincia y del país para difundir la importancia del uso de hierbas y especias naturales, utilizadas en la comunidad rural de Ángel Pamba y de esta manera resaltar el valor gastronómico de la misma.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFÍA

- Alvear, D. (2012). “*Aplicación de las especias: anís, mostaza, vainilla, cardamomo, canela y jengibre en 12 recetas con productos autóctonos del Ecuador.*” *El Escorial*.
- Antamba Inuca, A. T., & Pillajo Chancosi, M. E. (2012). *La educación intercultural bilingüe y la revitalización de la cultura del pueblo Otavalo estudio de caso en el cecib duchicela*. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.39079>
- Arguello, A. (2008). Introducción a la flora y fauna del Ecuador. In *Introducción a la flora y fauna del Ecuador* (p. 88).
- Arizio, O., Curioni, P., & Ofelia, A. (2014). Global and regional exchange of spices in terms of value. *Revista Colombiana de Ciencias Hortícolas.*, 8(1), 142–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.17584/rcch.2014v8i1.2807>
- Asamblea Nacional. (2008). Constitución del Ecuador. *Registro Oficial*, 449(Principios de la participación Art.), 67. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Asamblea nacional del Ecuador. Ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria (LORSA) (2009).
- Asociación Provincial de Empresas de Especias, C. e infusiones de A. A. (2013). Especias aprecoin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Barcelona, C. de farmaceuticos de. Hierbas y especias, Plantas medicinales 87 (2017).
- Bonilla Tugumbango, F. M., & Guerrero Yaruscúan, L. D. (2016). *Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia el sagrario de Cotacachi*. <https://doi.org/1541-8561>
- Cabezas, C. G. T. (2014). Sazonadores naturales: especias, hierbas y frutas.
- Caicedo Morán, J. C. (2013). *Estudio etnobotánico comparativo de las plantas empleadas por cuatro corregimientos del municipio de Pasto, en el tratamiento de afecciones del sistema digestivo*.
- Cevallos, M., Bejarano, C., & Lucano, F. (2011). *Actualización del plan de desarrollo y*

formulación del plan de ordenamiento territorial del cantón Otavalo. Gobierno autonomo descentralizado de Otavalo (Vol. 2). Otavalo.

- Choudhuri, P., Suddhasuchi, D., & Sharangi, A. B. (2018). Indian spices: The legacy, production and processing of India's treasured export. *Indian Spices: The Legacy, Production and Processing of India's Treasured Export*, 177–204. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75016-3>
- Coello, G. (2014). *La química y el arte culinario*. Vigo.
- Consejo nacional de planificación. Plan nacional de desarrollo 2017-2021 (2017). <https://doi.org/10.1109/CDC.2014.7039974>
- Diario de gastronomía. (n.d.). Etnogastronomía en el fórum turismo la ràpita. Retrieved January 23, 2019, from <http://diariodegastronomia.com/etnogastronomia-en-el-forum-turismo-la-rapita/>
- Echeverría, O. (2017). Etno – gastronomía : Opinión : La Hora Noticias de Ecuador, sus provincias y el mundo. Retrieved January 22, 2019, from <https://lahora.com.ec/imbabura/noticia/1102085899/etno-gastronomia>
- El Sol de Margarita el periódico de la verdad. (n.d.). La etnogastronomía, su estudio y su cosmovisión histórica cultural. Retrieved January 24, 2019, from <http://www.elsoldemargarita.com.ve/posts/post/id:210269/La-etnogastronomia,-su-estudio-y-su-cosmovision-historica-cultural>
- Farmer, K., & Harvey, C. (2010). La biblia de las plantas medicinales. In *The healing plants Bible*.
- Fuerez, C. (2013). *Guía gastronómica ancestral de los platos autóctonos de las comunidades kichwas de la parroquia de Quichinche del cantón Otavalo*.
- Grajale G, T. (2000). Tipos de Investigacion. *IUPuebla*, 4. <https://doi.org/10.1590 / S0124-00642009000200014>
- Heredia, L. M. C., Escobar, Y. C., & Díaz, Á. J. Á. (2012). Análisis clúster como técnica de análisis exploratorio de registros múltiples en datos meteorológicos. *Ingeniería de Recursos Naturales y Del Ambiente*, (11), 11–20.
- Jima, M. (2016). *Identificación de productos forestales no maderables (PFNM) - artesanales en la reserva hídrica nangulvi bajo zona de Intag, noroccidente del Ecuador*. <https://doi.org/1541-8561>
- Jimenez Ruiz, A. E., Thome, O. H., & Burrola, A. C. (2016). Patrimonio biocultural, turismo

- micológico y etnoconocimiento, 180–205.
- Kem, B. R. (2012). La ruta de las especias “ El verdadero perfume de la cocina,” 1–73.
- Lajones, D. A., & Lemas, A. (2001). Propuesta y evaluación de un índice de valor de importancia etnobotánica por medio del análisis de correspondencia en las comunidades de arenales y San Salvador. Esmeraldas, Ecuador. *Crónica Forestal y Del Medio Ambiente*, 14(1), 1–14.
- Leistner, L. (1995). *New methods of food preservation*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-2105-1>
- M. Moraes, R., B. Ø., Kvist, L. P., Borchsenius, F., & Balslev, H. (2006). Aromas y sabores andinos. *Botánica Económica de Los Andes Centrales*, 1(MO 63166-0299), 1–533.
- Marcén, J. J. (2000). Antimicrobianos naturales. *Medicina Naturista*, 2(2), 104–108.
- McHoy, P., & Westland, P. (1994). *La biblia de las hierbas*. London.
- Ministerio del Poder Popular para el Turismo. (2015). *Boletín digital turismo y patrimonio*.
- Miranda, D., & Miranda, K. (2010). *Estudio de factibilidad para la producción y comercialización de condimentos provenientes de vegetales*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Morales, F. (2012). Investigación exploratoria, descriptiva y explicativa.
- Morales, N. (2017). *Guía de especias y condimentos de tuxtla gutiérrez*.
- Pascual, A., & Calderón, V. (2000). *Microbiología alimentaria* (2nd ed.).
- Pérez, N., Mayor, G., & Navarro, V. J. (2008). *Preelaboración y conservación de alimentos*. España.
- Pérez, T., Cepeda, M., & Miño, H. (2012). Ecuador Tradiciones de ayer para le mesa de hoy. In *Tradiciones de ayer para le mesa de hoy*. Quito-Ecuador.
- Piccolo, A. (2006). Las hierbas aromáticas. In *Las hierbas aromáticas*. Buenos aires-Argentina.
- Ramirez, C. S. (2013). *Flavors lavors which define gastronomy*.
- Rivera, D., Alcaraz, F., Verde, A., Fajardo, J., & Obón, C. (2008). *Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete*.
- Rodríguez, E. (2011). Uso de agentes antimicrobianos naturales en la conservación de frutas y hortalizas, 7, 153–170.
- Schmidt, H. (1980). Las especias (condimentos vegetales) su importancia en química y tecnología de alimentos y en el arte culinario, 1937.
- Skilton, G. (2009). Cocina a la parrilla. In *Cocina a la parrilla* (p. 4). Argentina.

- Stevens, P. (2017). Angiosperm giosperm phylogeny website. Retrieved from <http://www.mobot.org/MOBOT/research/APweb/>.
- Tapsell, L., Ian, H., Lynne, C., Sullivan, D., & Michael, F. (2006). Health benefits of herbs and spices : the past , the present , the future, 185.
- Ubilllos Mendiola, A., & Montalbán, J. M. (2009). Plantas aromáticas gastronómicas. In *Plantas aromáticas gastronómicas*. Madrid.
- Vásquez, S. M., & Rodríguez Yunta, E. (2004). Etnoconocimiento en Latinoamérica, 181–190.
- Yemina, J., Chacín, F., Malavé, C., Cordero, J., Rafael, J., & Natera, M. (2013). Constituyentes químicos de las hierbas y especias : efectos sobre la salud humana, 13(1), 1–16.
- Zambrano-Intriago, L., Buenaño-Allauca, M., Mancera-Rodríguez, N., & Jimenez-Romero, E. (2015). Estudio etnobotánico de plantas medicinales utilizadas por los habitantes del área rural de la Parroquia San Carlos, Quevedo, Ecuador. *Universidad y Salud*, 17(1), 97–111.

ANEXOS

Anexo 1. A1. Matriz IVIER

COMUNIDAD	FAMILIA	ESPECIE	NOMBRE COMÚN	CALUSRE							CALPRORE		CALTIRE					CALPARE					ALORE		CALUSRE	CALPRORE	CALTIRE	CALPARE	CALORE	IVIER
				M	A	C	R	O	F	N	U	BP	BS	A	B	H	L	R	T	C	H	F	L	S						
Angel Pamba	Lamiaceae	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Romero	1	1						1		1									1		472,22	333,33	300	142,857	333,333	347,566138	
Angel Pamba	Lamiaceae	<i>Verbena litoralis</i> K.	Verbena	1	1						1		1		1	1						1		416,67	333,33	200	357,143	666,667	359,84127	
Angel Pamba	Lamiaceae	<i>Mentha pulegium</i> L.	Menta		1						1		1		1	1						1		194,44	333,33	200	357,143	333,333	263,544974	
Angel Pamba	Lamiaceae	<i>Melissa officinalis</i> L.	Toronjil		1						1		1			1						1		194,44	333,33	300	142,857	333,333	254,973545	
Angel Pamba	Lamiaceae	<i>Origanum vulgare</i> L.	Orégano	1	1						1		1		1	1						1		416,67	333,33	300	357,143	333,333	357,619048	
Angel Pamba	Apiaceae	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Cilantro		1						1		1			1						1		194,44	333,33	200	142,857	333,333	234,973545	
Angel Pamba	Apiaceae	<i>Apium graveolens</i> L.	Apio		1						1		1		1	1						1		194,44	333,33	200	357,143	333,333	263,544974	
Angel Pamba	Apiaceae	<i>troselinum crispum</i> Mill. F.	Perejil	1	1						1		1			1						1		416,67	333,33	200	142,857	333,333	309,047619	
Angel Pamba	Schisandraceae	<i>Illicium verum</i> Hook F.	Anís Estrellado		1						1	1										1		194,44	333,33	400	107,143	333,333	270,21164	
Angel Pamba	Amaryllidaceae	<i>Mentha sativa</i> L.	Hierba buena	1	1						1		1			1						1		416,67	333,33	200	142,857	333,333	309,047619	
Angel Pamba	Amaryllidaceae	<i>Aloysia citrodora</i> P.	Cedrón		1						1		1		1	1						1		194,44	333,33	300	357,143	333,333	283,544974	
Angel Pamba	Poaceae	<i>ymbopogon citratus</i> (DC.) S.	Hierba luisa	1	1						1		1			1						1		416,67	333,33	200	142,857	333,333	309,047619	
Angel Pamba	Aliasedae	<i>Matricaria recutita</i> L.	Manzanilla	1	1						1		1		1	1	1	1				1		416,67	333,33	200	678,571	333,333	380,47619	
Angel Pamba	Piperaceae	<i>Piper aduncum</i> L.	Matico		1						1		1			1						1		194,44	333,33	200	142,857	666,667	257,195767	
Angel Pamba	Batulaceae	<i>acuminata subsp. Acumina</i>	Aliso	1	1						1	1				1						1		416,67	333,33	400	142,857	666,667	371,269841	
Angel Pamba	Solanaceae	<i>Capsicum chinense</i> Jacq.	Ají		1						1		1									1		194,44	333,33	300	107,143	333,333	250,21164	
Angel Pamba	Myrtaceae	<i>Myrcianthes</i> O. Berg	Arrayán	1	1						1	1				1						1		444,44	333,33	400	142,857	666,667	380,529101	
Angel Pamba	Amaryllidaceae	<i>Allium sativum</i> L.	Ajo	1	1						1		1			1						1		416,67	333,33	200	142,857	333,333	309,047619	
Angel Pamba	Amaranthaceae	<i>henopodium ambrosioides</i>	Paico	1	1						1		1		1	1	1					1		416,67	333,33	200	464,286	666,667	374,126984	
Angel Pamba	Caricaceae	<i>Carica pentágona</i> H.	Chihuacan	1	1						1	1				1						1		416,67	333,33	400	107,143	666,667	366,507937	
Angel Pamba	Bixaceae Kunth	<i>Bixa orellana</i> L.	Achiote		1						1	1				1						1		194,44	333,33	400	107,143	333,333	270,21164	
Angel Pamba	Rutaceae	<i>Citrus sinensis</i> (L) Osbeck	Hoja de naranja		1						1		1			1						1		222,22	333,33	300	142,857	333,333	264,232804	
Angel Pamba	Lauraceae	<i>Cinnamomum verum</i> L.	Canela		1						1	1				1						1		194,44	333,33	400	178,571	333,333	279,73545	
Angel Pamba	Amaryllidaceae	<i>Allium cepa</i> L.	Cebolla paitaña		1						1		1			1						1		194,44	333,33	200	107,143	333,333	230,21164	
Angel Pamba	Basellaceae	<i>Basella obovata kunth</i> S.	Juyanguilla		1						1		1		1	1						1		222,22	333,33	200	357,143	666,667	295,026455	
Angel Pamba	Brassicaceae	<i>Nasturtium officinale</i> W.T.	Berros		1						1		1		1	1						1		194,44	666,67	200	357,143	666,667	374,656085	
Angel Pamba	Aliasedae	<i>Allium fistulosum</i> L.	Cebolla larga	1	1						1		1		1	1						1		416,67	333,33	200	357,143	333,333	337,619048	
Angel Pamba	Malvaceae	<i>Malva arborea</i> L.	Malva	1	1						1		1		1	1	1					1		416,67	333,33	200	464,286	333,333	351,904762	

Anexo 2. A2. Ficha técnica

FICHA DE REGISTRO ETNOGASTRONÓMICO

1.- CODIGO DEL INVENTARIO: FCAECO000		FECHA DEL REGISTRO:		FECHA:/...../2018	
2.- REGISTRADO POR:		DIRECCIÓN:		TELÉFONO:	
3.- NOMBRE DEL ENTREVISTADO:		RAIGO DE EDAD		MSNM:	
GENERO: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>				COORDENADAS:	
				COMUNIDAD:	
4. NIVEL DE EDUCACIÓN:		TIEMPO VIVIENDO EN LA COMUNIDAD			
SIN EDUCACIÓN <input type="checkbox"/> BACHILLERATO <input type="checkbox"/>					
PRIMARIA <input type="checkbox"/> TÉCNICO <input type="checkbox"/>					
5.- NOMBRE LOCAL DE LA PLANTA:		NOMBRE CIENTÍFICO:		FAMILIA:	
USOS:				MUESTRA NO.:	
MEDICINAL <input type="checkbox"/>		COMERCIAL <input type="checkbox"/>		CULTURAL <input type="checkbox"/>	
GASTRÓNOMICO <input type="checkbox"/>		ORNAMENTAL <input type="checkbox"/>		FORRAJE <input type="checkbox"/>	

6. VALOR DE USO:	TIPO DE PREPARACIÓN	HIERBA / SPECIA	PROPIEDADES CULINARIAS	PARTE UTILIZADA	METODO DE COCCIÓN	COMO LO ADQUIERE
GASTRONÓMICO	SOPAS	HIERBA	CONSERVANTE	RAIZ	1. MEDIO NO LÍQUIDO	Estado silvestre
	INFUSIONES	SPECIA	COLORANTE	TALLO	2. MEDIO ACUOSO	Huerto
	JUGOS		AROMATIZANTE	HOJAS	3. MIXTA	Compra
	SALSAS		ESTIMULANTE	FLORES		
	POSTRES		SABORIZANTE	FRUTO		
	GUARNICIONES			CORTEZA		
				SEMILLAS		

TÉCNICA CULINARIA	PLATO ELABORADO	PREPARACIÓN	PROPIEDADES CURATIVAS
ASAR / HORNEAR		COMO SE PREPARA:	ANTIINFLAMATORIO
FREIR		COMO SE PREPARA:	ANTIPASMÓDICO
CONFITAR		COMO SE PREPARA:	ESTIMULANTE
VAPOR		COMO SE PREPARA:	CICATRANTE
INFUSIÓN		COMO SE PREPARA:	EXPERTORANTE
SUDAR		COMO SE PREPARA:	LAXANTE
BRASEAR		COMO SE PREPARA:	DIURÉTICO
TRITURADO		COMO SE PREPARA:	ANTIPARASITARIO
ESTOFAR		COMO SE PREPARA:	SEDANTE
PICADO - FRESCO		COMO SE PREPARA:	HIPOTENSOR
SOFREIR		COMO SE PREPARA:	CARMINATIVO
REHOGAR		COMO SE PREPARA:	CALMANTE

Anexo 3. B1. Primera reunión con la comunidad.**Anexo 4. B2. Ingreso a la comunidad**

Anexo 5. B3. GAD parroquial**Anexo 6. C1. Trabajo de campo**

Anexo 7.C2. Trabajo de campo**Anexo 8. C3. Trabajo de campo**

Quito, 21 de febrero del 2019

A quien corresponda:

Por medio de la presente, certifico que los nombres comunes y científicos de las plantas que el alumno Bryan Villareal utiliza para su trabajo de plantas culinarias es correcto.

Agradeciendo la atención que se de a la presente.

Atentamente,

Catalina Quintana M.

Catalina Quintana PhD
Profesora de Botánica
Escuela de Ciencias Biológicas PUCE