



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE NEGOCIOS COMERCIO INTERNACIONAL Y GASTRONOMÍA
ENCIG

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

GASTROBOTÁNICA, ELABORACIÓN DE UN RECETARIO A BASE DE LA
FLOR DEL ZAMBO (*CUCURBITA FICIFOLIA*)

CRISTIAN ANDRÉS BOADA MONTEROS

TUTOR: MGS. ESTEBAN GONZALO RUBIO RUEDA

IBARRA – ECUADOR

ABRIL, 2025

Ibarra, 28 de marzo 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de titulación denominado: ***Gastrobotánica, elaboración de un recetario a base de la Flor del Zambo (Cucurbita ficifolia)***, presentado por el estudiante Cristian Andrés Boada Montero con cédula de ciudadanía N° 1724670201, para obtener el Título de Licenciado en Administración de Empresas Gastronómicas.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.

Gastrobotánica, elaboración de un recetario a base de la Flor del Zambo (Cucurbita ficifolia)			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
7%	7%	0%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	repositorio.puce.edu.ec		3%
	Fuente de Internet		
2	www.studocu.com		2%
	Fuente de Internet		
3	docplayer.es		1%
	Fuente de Internet		
4	egmanabi.com		1%
	Fuente de Internet		
5	www.slideshare.net		<1%
	Fuente de Internet		
6	entertainment.cubava.cu		<1%
	Fuente de Internet		
7	Submitted to Centro Universitario de la Guardia Civil (CUGC)		<1%
	Trabajo del estudiante		
8	www.docstoc.com		<1%
	Fuente de Internet		

Esteban
Gonzalo
Rubio Rueda

Firmado digitalmente
por Esteban Gonzalo
Rubio Rueda
Fecha: 2025.04.28
18:24:10 -05'00'

(f):
Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1001933462

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

Esteban
Gonzalo
Rubio
Rueda

Firmado digitalmente por Esteban Gonzalo Rubio Rueda
Fecha: 2025.04.28 18:24:24 -05'00'

(f):

Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

Docente tutor

C.C.: 1001933462

PhD.
Lorena
Arellano

Firmado digitalmente por PhD. Lorena Arellano
Fecha: 2025.08.12 12:42:02 -05'00'

(f):

Ph.D. Sonia Lorena Arellano Guerrón

Lector 1

C.C.: 1001579802

Dayané
Arroyo
Mera

Firmado digitalmente por Dayané Arroyo Mera
Fecha: 2025.04.28 12:59:04 -05'00'

(f):

Mgs. Dayané Mabel Arroyo Mera

Lector 2

C.C.: 1002949137

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Cristian Andrés Boada Monteros*, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 25 de abril 2025

(f): **Cristian Boada**
Firmado digitalmente por Cristian Boada
Fecha: 2025.08.12 12:42:29 -05'00'

Cristian Boada Monteros

C.C.: 1724670201

AUTORÍA

Yo, *Cristian Andrés Boada Monteros*, portador de la cedula de ciudadanía N° 1724670201, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

**Cristian
Boada** Firmado
digitalmente por
Cristian Boada
Fecha: 2025.08.12
12:42:47 -05'00'

(f):

Cristian Andrés Boada Monteros

C.C.:1724670201

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

A mi madre, Martha Monteros, por ser mi pilar inquebrantable, mi mayor inspiración y mi ejemplo de fortaleza. Su amor incondicional, sacrificio y apoyo inagotable han sido la base sobre la que he construido cada uno de mis logros.

Primero agradezco a Dios por brindarme la fuerza y determinación para cumplir con mis objetivos.

A mis padres por haberme brindado cada día su apoyo y guía para poder culminar con mis estudios, en especial a mi madre que ha sido un faro en mi vida.

También me gustaría agradecer a la Pontificia Universidad Católica por brindarme la oportunidad de cumplir mis sueños en sus aulas.

Finalmente me gustaría agradecer a mis amigos quienes me apoyaron y con los cuales he compartido innumerables anécdotas a lo largo de nuestra formación como profesionales y más importante aún, como seres humanos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS.....	vi
1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. –	xii
2. ABTRACT. -.....	xiii
3. INTRODUCCIÓN	1
4. ESTADO DEL ARTE. –.....	3
4.1. Estudios internacionales.....	3
4.2. Estudios nacionales	5
4.3. Estudios locales	7
4.4. Marco Conceptual	7
4.4.2. Flores comestibles. –.....	8
4.4.4. Utilidad de las flores. –	8
4.4.5. Distribución y crecimiento. –.....	10
4.4.6. Toxicidad. –	10
4.4.7. Cocina de autor. –	10
4.5. Marco legal.....	11
5. MATERIALES Y MÉTODOS	13
5.1. Tipo de investigación	13
5.2. Enfoque de la investigación	13

5.3.	Alcance de la investigación.....	14
5.4.	Métodos.....	14
5.5.	Técnicas.....	15
5.6.	Instrumentos.....	15
5.7.	Cálculo de la muestra.....	16
5.8.	Procedimiento.....	18
5.9.	Diseño metodológico.....	19
6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
6.1.	Resultados.....	21
6.1.1.	Análisis general de las encuestas.....	29
6.1.2.	Resultados y análisis de las entrevistas.....	32
6.2.	Discusión.....	42
6.3	Propuesta.....	45
6.3.1	Descripción de la propuesta.....	46
6.3.1.1	Descripción de la propuesta de las Empanadas de viento.....	46
6.3.1.2	Descripción de la propuesta del Ceviche de camarón.....	47
6.3.1.3	Descripción de la propuesta de la Crema de choclo.....	47
6.3.1.4	Descripción de la propuesta de los Llapingachos.....	48
6.3.1.5	Descripción de la propuesta del Tamal de pollo.....	48
6.3.1.6	Descripción de la propuesta de los Emborrajados.....	49
6.3.1.7	Descripción de la propuesta de la Espumilla.....	50
6.3.2	Técnicas y Métodos aplicadas en la elaboración del recetario.....	52
6.4	Fase de experimentación.....	54

6.5 Fase de validación de las preparaciones	55
6.5.1 Menú	56
6.5.2 Ficha de Degustación de las Preparaciones Gastronómicas.	57
6.5.3 Resultados de la Validación.....	58
6.6. Análisis de resultados	58
7. CONCLUSIONES	60
8. RECOMENDACIONES	61
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
10. ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1 Partes de la Planta del Zambo	9
Tabla2 Diseño Metodológico.....	20
Tabla3 Datos de Entrevistados.....	32
Tabla4 Ficha de Evaluación.....	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura1 Cálculo de la Muestra.....	16
Figura2 Mapa de Ibarra	17
Figura3 Género	21
Figura4 Edad.....	22
Figura5 Nivel Educativo	22
Figura6 Experiencia Culinaria	23
Figura7 Conocimiento Gastrobotánica	23
Figura8 Conocimientos de la Planta del Zambo	24
Figura9 Predisposición en Aprender	25
Figura10 Interés en un Recetario	25
Figura11 Beneficios Nutricionales	26
Figura12 Elaboraciones con Flor.....	26
Figura13 Enriquecimiento Gastronómico.....	27
Figura14 Interés Gastronómico	27
Figura15 Tipo de Preparaciones	28
Figura16 Formato Recetario	28

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. –

La gastrobotánica es la convergencia de dos áreas del saber humano: la gastronomía y la botánica, integrándolas en un concepto que aporta ventajas a ambas disciplinas, es un campo aún inexplorado a profundidad en el Ecuador, el cual posee riqueza y biodiversidad lo cual lo hace un país idóneo para la investigación gastrobotánica, una de ellas y en la que se centra esta investigación es la planta del zambo (*Cucurbita ficifolia*) la cuál su flor contiene alto porcentaje de vitaminas, proteínas, aminoácidos y grasas, que puede llegar a aprovecharse creando recetas de autor los cuales resulten ser novedosos y con alto valor nutricional. En la presente investigación se plantea la creación de un recetario conformado por 10 recetas tradicionales ecuatorianas integrando la flor del zambo de forma adecuada. Este proyecto constituye una investigación aplicada con un enfoque mixto, alineada con métodos de investigación inductivo-deductivo, analítico-sintético e hipotético-deductivo de igual manera se aplican tres técnicas de investigación: la encuesta, la entrevista y la observación; el cálculo de la muestra se realizó con la Población Económica Activa (PEA) de la ciudad de Ibarra con 76056 personas, al aplicar la fórmula se obtuvo como resultado 165 encuestas. Los resultados más relevantes permitieron evidenciar el entusiasmo de un recetario de estas características en la población en general, así como el interés mostrado por conocer más sobre gastrobotánica y la flor del zambo, manifestando que desean recetas variadas con información extra y detallada, asimismo su predilección de un formato clásico empastado. En última instancia, se logró llegar a la conclusión de que el proyecto resalta la versatilidad de la flor del zambo en la gastronomía, mostrándose como una idea intrigante que podría impulsar investigaciones más exhaustivas de la gastrobotánica en Ecuador.

PALABRAS CLAVE. – Calabaza-Cucurbita ficifolia; flor del zambo; gastrobotánica; Ibarra.

2. ABSTRACT. -

Gastrobotany is the convergence of two areas of human knowledge: gastronomy and botany, integrating them into a concept that benefits both disciplines. It is a field still largely unexplored in depth in Ecuador, which possesses richness and biodiversity making it an ideal country for gastrobotanical research. One such area of focus, central to this investigation, is the zambo plant (*Cucurbita ficifolia*), whose flower contains a high percentage of vitamins, proteins, amino acids, and fats that can be utilized to create novel, nutritionally valuable signature recipes. In the present research, the creation of a recipe book consisting of 10 traditional Ecuadorian recipes is proposed, integrating the zambo flower appropriately. This project constitutes an applied research with a mixed approach, aligned with inductive-deductive, analytical-synthetic, and hypothetical-deductive research methods. Additionally, three research techniques are employed: survey, interview, and observation. The sample calculation was conducted using the Economically Active Population (EAP) of the city of Ibarra, totaling 76,056 people, resulting in 165 surveys. The most relevant findings highlighted the enthusiasm for a cookbook of this nature among the general population, as well as the interest in learning more about gastrobotany and the zambo flower. Respondents expressed a desire for varied recipes with detailed extra information, as well as a preference for a classic bound format. Ultimately, it was concluded that the project underscores the versatility of the zambo flower in gastronomy, presenting itself as an intriguing idea that could propel further gastrobotanical research in Ecuador.

KEY WORDS. – Pumpkin-*Cucurbita ficifolia*; zambo flower; gastrobotany; Ibarra

3. INTRODUCCIÓN

La gastrobotánica es un campo experimental que fusiona la gastronomía con la botánica, proporcionando una perspectiva única sobre la interacción entre plantas comestibles y la culinaria. En este contexto, la flor del zambo es un ejemplo claro de la riqueza que la gastrobotánica puede aportar a la cocina. Más allá de su atractivo estético, la flor posee una complejidad de sabores, texturas y propiedades nutricionales que pueden transformar una simple receta en una experiencia culinaria extraordinaria. Conociendo esto la motivación para esta investigación fue el aprovechamiento y la promoción de prácticas sostenibles al aprovechar partes de la planta que de otra manera podrían pasarse por alto.

A pesar de importancia de la gastrobotánica se ha detectado la siguiente problemática; El Zambo (*Cucurbita Ficifolia*), perteneciente a la familia de las cucurbitáceas, está presente en la cocina ecuatoriana. Aunque el fruto y las semillas de la planta son elementos comúnmente utilizados en diversas recetas, la flor ha sido ampliamente subestimada y descartada en la culinaria ecuatoriana. Este desinterés ha llevado a una falta de exploración sobre las propiedades organolépticas de la flor del zambo, así como a la ausencia de investigaciones detalladas sobre sus posibles beneficios para la salud. A pesar de su disponibilidad, la flor del zambo no ha sido incorporada en recetas tradicionales ni en la creación de nuevos platos, lo que representa una oportunidad para enriquecer la gastronomía del Ecuador con esta flor versátil y nutritiva. Ante ello se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿El presente recetario fomentará el enriquecimiento de la gastronomía ecuatoriana?

Este estudio de investigación se fundamenta en la interacción de dos variables cruciales. En primer lugar, la variable independiente destaca la gastrobotánica como eje central de la experimentación. La exploración de esta disciplina implica desentrañar los matices botánicos y culinarios de la flor del zambo, ofreciendo un enfoque novedoso en la diversificación gastronómica. Por otro lado, la variable dependiente se manifiesta en el diseño de un recetario exclusivo basado en la mencionada flor.

El presente trabajo de investigación se justifica porque el mismo abre la puerta a la investigación de la gastrobotánica, siendo la misma un terreno inexplorado aun en la gastronomía ecuatoriana,

abriendo la posibilidad a la diversificación y enriquecimiento de la misma. Por ello se plantean los siguientes objetivos. El objetivo general es Revalorizar la planta del zambo a través de un recetario que logre adaptar la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana para lograr un aprovechamiento total de sus beneficios nutricionales y propiedades organolépticas. Para alcanzar este objetivo se plantean tres objetivos específicos; a) Recopilar información teórica y científica de la gastrobotánica, planta del zambo y recetario a través de un estado del arte; b) Identificar los conocimientos de las personas acerca de la flor zambo y su uso gastronómico en un recetario de diez elaboraciones; c) Crear un recetario de elaboraciones tradicionales incorporando la flor del zambo para enriquecer la oferta gastronómica de la cocina ecuatoriana.

El presente informe final de investigación está organizado en cinco apartados; El primero desarrolla un estado del arte el cual contiene revisión bibliográfica de estudios sobre gastrobotánica y la planta del zambo de autores que han publicado en los años 2018 a 2023. El segundo apartado se presenta la metodología destacando que es una investigación aplicada con enfoque mixto y que aplicó instrumentos como cuestionario, guía de entrevista y ficha de. El cálculo de la muestra se resume en 166 habitantes de la ciudad de Ibarra. En la tercera sección se exponen los resultados cuantitativos y cualitativos. Lo que se percibe como resultado más importante de dicha investigación es el recetario realizado, pues además de constituir una innovación en cuanto a la divulgación y al propósito de revalorización de la flor de zambo en la gastronomía ecuatoriana, se ha encontrado que existe en el conocimiento de la población en general, un saber poco acercado hacia lo que la gastrobotánica y la flor de zambo significan, por tal motivo es importante esta propuesta. También se comprendió que a través de un proceso experimental se logró integrar este ingrediente en diez preparaciones tradicionales como: ceviche de camarón en canastas de verde, crema de choclo, llapingachos, tamales de pollo, empanadas de viento, emborrachados, espumilla, morocho, limonada infusionada con flor de zambo e infusión caliente. Además, se desarrolla la discusión de resultados y en base a ello la propuesta realizada por el autor. En última instancia, se adjuntan las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

4. ESTADO DEL ARTE. –

En esta sección, se llevaron a cabo investigaciones a partir de fuentes secundarias que incluyeron libros, artículos científicos, revistas especializadas, tesis de grado, y sitios web especializados, entre otros recursos. Los temas que se exploraron abarcaron áreas como la Gastrobotánica, las propiedades sensoriales de la flor del sambo, las aplicaciones culinarias de estas flores y la distribución geográfica del sambo, entre otros aspectos relevantes. Para obtener estos datos, se hizo uso principalmente de la herramienta de búsqueda Google Académico, además de la consulta de repositorios universitarios. Es importante destacar que los estudios analizados en este proceso se encuentran dentro del marco temporal comprendido entre los años 2017 y 2023.

4.1. Estudios internacionales

las flores desempeñan un papel fundamental más allá de lo puramente estético. Se convierten en elementos esenciales que aportan una rica paleta de matices, sabores y texturas a las creaciones culinarias, transformando así la experiencia gastronómica en una verdadera sinfonía de los sentidos. De manera similar, MICHELIN Guide (2023) menciona:

También los platos de la alta gastronomía llevan desde hace tiempo siendo el lienzo perfecto para propuestas que abordan el universo floral, en las que, más allá de ser únicamente un recurso visual, las flores sirven para enriquecer las recetas a través de multitud de matices, sabores y texturas. (párr. 1)

La alta gastronomía ha logrado transformar los platos en verdaderas obras de arte culinario, donde las flores dejan de ser simples elementos decorativos para convertirse en ingredientes esenciales que despiertan todos los sentidos. A través de su sorprendente diversidad estas creaciones culinarias transportan a un mundo donde la naturaleza se fusiona con la creatividad, ofreciendo experiencias gastronómicas únicas e inolvidables.

Dentro de la gastronomía es necesario también el conseguir materia prima que aporte a una cantidad de nutrientes sustanciosa que beneficie la salud del consumidor. En este contexto la flor del zambo puede ser uno de estos alimentos, como dice Echeverri (2023), “Se cree que su potencial farmacológico se deriva de su contenido en vitaminas A, B y C, minerales, proteínas,

aminoácidos y grasas” (párr. 7). Este autor agrega el hecho de que además de ser una rica fuentes de vitaminas y minerales esenciales, por sus propiedades organolépticas incluso puede llegar a tratarse de una planta medicinal que contribuya al fortalecimiento del sistema inmunitario. En el apasionante y diverso mundo de la gastronomía ecuatoriana, existe una realidad que a menudo pasa desapercibida: el desconocimiento de las propiedades nutricionales de ciertos ingredientes debido a la falta de difusión. Esta carencia de información tiene como resultado una paradoja intrigante. A pesar de que el Ecuador es un país con una riqueza de recursos naturales y productos autóctonos únicos, muchas de sus propiedades nutricionales aún permanecen en la sombra. En este contexto, Ortiz (2015) menciona “El desconocimiento de las propiedades nutricionales debido a la poca difusión de las mismas, tienen como consecuencia la poca o casi nula aplicación en la gastronomía ecuatoriana” (p 15). La falta de difusión y conocimiento acerca de las propiedades nutricionales de ciertos ingredientes en la gastronomía ecuatoriana es una barrera que impide la plena exploración de los tesoros culinarios de la nación. Para superar esta limitación, es esencial fomentar una mayor conciencia y apreciación de la riqueza nutricional de los ingredientes autóctonos.

En la gastronomía pocos son los países que en sus tradiciones se con temple el uso de las flores como parte fundamental en sus preparacionesn en específico el uso de la flor del zambo, uno de ellos es el Gobierno de México, en este contexto:

En México, la producción de flor de calabaza es una de las opciones más rentables e importantes a nivel nacional, gracias a su enorme demanda como un alimento que también podemos encontrar industrializado, ya sea enlatado en salmuera (agua saturada de sal), sopas y cremas. (Gobierno de México, 2016, párr. 5)

Este estudio ayuda a comprender que ya sea por desconocimiento o falta de difución, el uso de ésta planta está siendo desaprovechado por el resto de cocinas nacionales, teniendo un gran potencial de aprovechamiento en el enriquecimiento gastronómico.

Las posibilidades que brinda la flor del zambo son amplias y pueden servir en la experimentación y creación de platillos, la gastronomía mexicana puede ser de gran ayuda en este apartado, debido a la variedad de recetas que forman parte de su gastronomía y por lo que se puede tomar como referencia. En ese orden de ideas:

Las flores de calabaza también pueden ser el ingrediente principal en guisos y rellenos para chiles, como el chile relleno de flor de calabaza. En estos platillos, las flores se mezclan con otros ingredientes como granos de elote, calabacitas, jitomate y queso, y se cocinan con aceite y especias hasta obtener una mezcla jugosa y sabrosa. (Mansión, 2021, párr. 7)

Como se puede apreciar, las flores de zambo al mezclarse con otros ingredientes frescos y especias se transforman en deliciosas creaciones culinarias, siendo la parte central de la preparación y dándole un toque único y distintivo enriqueciendo la oferta gastronómica de la región y ofreciendo una experiencia única.

4.2. Estudios nacionales

En el corazón de la región Andina, se encuentra una de las maravillas de la naturaleza: una estabilidad climática que ha permitido que esta zona sea conocida como la principal generadora de alimentos originarios y exclusivos globalmente. La variedad de cultivos y productos que florecen en este entorno es verdaderamente asombrosa, así lo menciona Álvarez (2019) “La región Andina al poseer una estabilidad climática, permite que sea la mayor productora de alimentos autóctonos y únicos en el mundo, por tal motivo el sambo se convierte en un alimento autóctono” (p. 20). A medida que continuamos explorando las delicias de esta región, es claro que la estabilidad climática de la región Andina seguirá desempeñando un papel fundamental en la preservación y el enriquecimiento de su patrimonio gastronómico excepcional.

Desde tiempos inmemoriales, las flores han sido elementos fascinantes y multifacéticos en el mundo de la gastronomía. La culinaria, como manifestación de la creatividad humana, ha encontrado en las flores un recurso tanto estético como gustativo. Como señala Ureña (2019),

“Las flores dentro del ámbito de la gastronomía han estado presentes desde mucho tiempo atrás, grandes ejemplos del uso de estas son la cocina griega, romana e hindú” (p 19). En la culinaria de estas civilizaciones, las flores no eran simplemente elementos decorativos, sino componentes esenciales que aportaban un toque de belleza y sabor únicos. Este legado perdura en la gastronomía actual, donde chefs de todo el mundo continúan explorando las posibilidades de las flores en la creación de platos únicos y exquisitos. Así, la historia de las flores en la gastronomía recuerda que la creatividad y la apreciación de la belleza siempre han sido ingredientes esenciales de la experiencia culinaria.

“El turismo gastronómico es uno de los productos emergentes con mayor desarrollo en los últimos años, pues se considera un medio para recuperar la alimentación tradicional de cada zona y ha adquirido” (Torres, et al., 2018, p. 22). Como se puede apreciar, en los últimos años, el turismo gastronómico ha emergido como un producto de viaje altamente atractivo y en constante crecimiento. Este fenómeno se ha convertido en mucho más que una simple tendencia; representa una oportunidad única para explorar y recuperar la riqueza de la alimentación tradicional en diferentes regiones. Esta tendencia no solo satisface el apetito de los viajeros por la autenticidad y la diversidad culinaria, sino que también enriquece las economías locales y promueve la sostenibilidad. A medida que esta forma de viajar continúa ganando relevancia, se convierte en un medio vital para fortalecer los vínculos entre la gastronomía, la cultura y el turismo, ofreciendo experiencias inolvidables a los viajeros y fomentando la conservación de un patrimonio culinario valioso. Esta tendencia se ve impulsada por las crecientes preocupaciones acerca de los impactos perjudiciales para la salud de los compuestos xenobióticos, es decir, sustancias ajenas al organismo que pueden ingresar a través de la dieta y potencialmente causar daños. Así lo afirma Lizano (2019), “Los consumidores eligen cada vez más productos alimenticios que contienen ingredientes naturales debido a las preocupaciones sobre los efectos adversos para la salud de los compuestos xenobióticos” (p. 20). La preocupación por los compuestos xenobióticos ha llevado a una mayor demanda de alimentos que se ajusten a estas preocupaciones, ofreciendo una opción más saludable y segura en la dieta. A medida que los consumidores continúan buscando transparencia en la procedencia

y la calidad de los ingredientes, la industria alimentaria está respondiendo con una gama cada vez más amplia de productos naturales que satisfacen esta demanda.

4.3. Estudios locales

La belleza de la naturaleza se manifiesta en una amplia variedad de flores que, a pesar de sus diferencias en formas y colores, comparten una característica fascinante. La mayoría de las flores, independientemente de su tipo, presentan una riqueza de componentes esenciales que las convierten en tesoros nutricionales. Así lo afirma Atiaja (2022) “la mayoría de las flores independientemente del tipo, presentan o comparten aspectos similares como son vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas naturales” (p 103). Estas delicadas creaciones de la naturaleza, ofrecen un potencial beneficio para nuestra salud y bienestar. A medida que exploramos la intersección entre la belleza estética y la nutrición en el reino floral, descubrimos un mundo de posibilidades culinarias y terapéuticas que se entrelazan en armonía con la naturaleza.

No se ha encontrado investigaciones publicadas en base al objeto de estudio la flor del zambo, lo que limitó el conocimiento gastronómico local en cuanto a la ampliación gastronómica de la región.

4.4. Marco Conceptual

4.4.1. Gastrobotánica. –

“La gastrobotánica es una disciplina que fusiona dos campos del conocimiento humano, gastronomía y botánica para unirlos en un concepto cuyo resultado beneficia a ambos” (Calle, 2022, párr. 2). Comprendiendo esto, podemos decir entonces que la gastrobotánica se presenta como una disciplina interdisciplinaria que demuestra cómo la colaboración entre la gastronomía y la botánica puede generar beneficios mutuos. A medida que chefs, científicos y entusiastas de la alimentación exploran las posibilidades de esta sinergia, se abren nuevos horizontes culinarios, se promueve la conservación de especies vegetales y se enriquece el conocimiento de la relación entre la humanidad y la flora que nos rodea.

4.4.2. Flores comestibles. –

Son regalo de la naturaleza, representan una maravillosa convergencia entre la belleza estética y la funcionalidad culinaria. Así nos lo afirma la Revista Alimentaria (2020), “Las flores comestibles son todas aquellas que podemos consumir con total seguridad, tanto desde el punto de vista botánico como por su forma de cultivo” (párr. 2). Estas bellezas botánicas no solo enriquecen nuestros platos con sus colores y formas exquisitas, sino que también aportan un valor nutricional significativo. A medida que continuamos explorando y apreciando este tesoro de la naturaleza, nos damos cuenta de que las flores no solo están destinadas a ser admiradas en jardines, sino también a ser disfrutadas en nuestra mesa.

4.4.3. La florifagia. –

“Esta actividad no es reciente ya que, en muchas partes del mundo el consumo de flores comestibles continúa como una tradición” (Lara-Cortes et al, 2013, p 1). La tradición de consumir flores comestibles se remonta a tiempos antiguos y ha perdurado en muchas culturas alrededor del mundo. A medida que exploramos y apreciamos esta práctica en la actualidad, nos conectamos con una herencia culinaria que va más allá de lo estético y lo gustativo. Las flores comestibles son un recordatorio de cómo la gastronomía puede ser una manifestación de la historia, la cultura y la creatividad humana.

4.4.4. Utilidad de las flores. –

“Como el resto de los vegetales, las flores contienen muchos nutrientes beneficiosos, como agua y fibra. También poseen diferentes fitoquímicos, compuestos químicos que no se consideran nutrientes esenciales, pero pueden resultar provechosos para nuestra salud” (Moliner, 2023, párr. 7). Esta combinación de factores hace que las flores no solo sean una delicia visual en nuestros platos, sino también un valioso recurso para nuestra salud ayudando a combatir el daño oxidativo en el cuerpo y contribuir a la prevención de enfermedades, esta dualidad entre lo estético y lo saludable refuerza la idea de que la naturaleza ofrece no solo un festín para los ojos, sino también una fuente inagotable de nutrición y salud.

Tabla1
Partes de la Planta del Zambo

Característica	Descripción
Sistema Radicular	Está constituido por una raíz principal adventicia, fibrosa, sin raíces engrosadas de reserva.
Tallos	Poseen cinco tallos herbáceos, vigorosos, ligeramente angulosos, armados con agujones cortos, punzantes, escasos; y pelos glandulares.
Zarcillos	Cuentan con tres a cuatro zarcillos ramificados y robustos, los cuales se encuentran en el lado opuesto de la hoja.
Hojas	Son de forma lobulada grande (hasta 2.5 cm de diámetro), de color verde claro o verde oscuro, con o sin manchas blancas o plateadas en la intersección de las nervaduras. Posee pecíolo de 5 a 25 cm de largo, con margen liso. Cada hoja puede tener de 3 a 5 lóbulos redondeados u obtusos y una epidermis vellosa.
Flores	Generalmente, son de color amarillo, monoicas, solitarias, axilares, grandes y de pétalos carnosos, con corola de hasta 7,5 cm de diámetro. Las flores masculinas tienen un cáliz en forma de campana, son largas y pediceladas, con tres estambres. En tanto que las flores femeninas se caracterizan por pedúnculos robustos de 3 a 5 cm de largo; ovario ovoide elíptico, sépalos ocasionalmente foliáceos y corola algo más grande que en las masculinas de estilo engrosado con tres estigmas lobulados.
Frutos	Los frutos pueden llegar a medir de entre 15 a 50 cm de largo, de forma ovoide-elíptico, a veces ligeramente comprimido en el ápice, que une el fruto con el tallo. Su epicarpio (cáscara) es rígida, persistente, comúnmente se puede apreciar tres modelos de coloración: a) verde claro u oscuro, con o sin franjas longitudinales blancas hacia el ápice, b) verde con pequeñas manchas blancas, c) blancos o crema. Además, el mesocarpio o pulpa es de color blanco con textura granulosa y fibrosa. Cabe resaltar que en el centro del fruto existen folículos contenedores de semillas, los cuales son de forma alargada.
Semillas	Las semillas de zambo varían en su forma y cantidad de acuerdo con el tamaño, variedad y zona geográfica. Son generalmente ovaladas-elípticas (1,6 a 2,2 cm de longitud) y comprimidas (0,5 a 1,5 mm de espesor). El centro de las semillas es de color pardo oscuro y dependiendo de la polinización, son blanquecinas o amarillentas.

Nota: Adaptado de: Arévalo, J., & Arias, G. (2008). *CARACTERIZACIÓN FÍSICO-QUÍMICA DEL ZAMBO (Cucurbita ficifolia B.) Y LA ELABORACIÓN DE DOS PRODUCTOS A PARTIR DE LA PULPA*:p. 2-8 Quito, Pichincha, Ecuador. Obtenido de <https://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/1653/1/CD-1869.pdf>

4.4.5. Distribución y crecimiento. –

“El zambo tiene una distribución geográfica amplia; en estado silvestre no es difícil encontrarla en las zonas altas (1000 a 3000 msnm) y templadas del continente americano” (Padilla, 2012, p 15). Teniendo esto se puede decir que el Zambo es un alimento de crecimiento propicio en el territorio ecuatoriano, ya que la misma encuentra las condiciones ideales para su crecimiento y desarrollo. La altitud, combinada con un clima templado, proporciona un ambiente propicio para esta planta, permitiéndole desplegar su esplendor en forma de flores, hojas y frutos.

4.4.6. Toxicidad. –

Es importante considerar, ya que no todas las flores son seguras para el consumo humano o animal. Así lo afirma (Cortés et al., 2013, p 10) “Al utilizar las flores en la preparación de alimentos se debe tomar en cuenta que no todas las flores son comestibles. Algunas plantas son venenosas cuando se mastican y degluten, otras causan alergias cutáneas, dermatitis o lesiones cutáneas”. Numerosas flores presentan toxicidad, ya que contienen sustancias como alcaloides, resinas, taninos, terpenos, y algunas pueden estar expuestas a contaminantes ambientales, bacterias o hongos. Hay escasa investigación científica que examine detenidamente la presencia de compuestos con impactos adversos o beneficiosos para la salud en las flores que ingerimos.

4.4.7. Cocina de autor. –

“Mejor conocida como el laboratorio culinario donde la creatividad y los pensamientos libres llevan a desarrollar nuevos conceptos o elaboraciones” (Llerena, 2020, p 9). Por lo tanto, queda en evidencia que este término encapsula la esencia de las creaciones culinarias que no se limitan a un país específico ni se adhieren a técnicas culinarias convencionales, sino que plasma la maestría creativa del chef, desafiando las expectativas y ofreciendo un deleite para el paladar que refleja no solo la destreza técnica, sino también la pasión y la visión única que define a la cocina de autor.

4.4.8. Recetario. –

Este proyecto tiene como objetivo la creación de un recetario, por ellos es de suma importancia el conocer el concepto. Esto lo afirma Cartay (2018):

La palabra receta viene del latín *recipere*, que significa dar y recibir información. Las recetas de cocina incluidas en un recetario deben estar presentadas de acuerdo con un cierto orden (tipo de preparación: entrada o sopa hasta el postre) y cumplir una serie de requisitos básicos (lista y dosis precisa de los ingredientes en un sistema accesible de pesos y medidas, número de porciones o raciones, y la descripción de los pasos o procedimientos de preparación), que pueden ser ampliadas indicando tiempo y temperatura de cocción, grado de dificultad, valor calórico de los alimentos, sugerencia de contornos, recomendaciones médicas para los consumidores, tips o trucos de preparación, etc.. (párr. 2)

Teniendo esta información se puede conocer la forma adecuada de estructurar un recetario, para que el mismo tenga coherencia y sea de fácil comprensión, además de agregar detalles que, lo doten de una personalidad única.

4.5. Marco legal

Dentro de esta investigación se enfatiza la alimentación y el aprovechamiento más eficiente de los recursos, en este caso la planta del zambo, debido a que la misma es una fuente de alimentación nutritiva y sustentable gracias a sus cualidades organolépticas y composición, debido a esto, se alinea con la constitución, en específico con el artículo:

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. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Artículo. 13, p. 13)

En este escenario, el propósito principal de la investigación es identificar una fuente de alimentación sostenible y de fácil acceso. El zambo, debido a su amplia distribución en gran parte del territorio nacional y su resistencia a enfermedades, se presenta como una opción ideal. Alrededor de esta planta, se desarrollará un recetario que no solo promoverá su uso, sino que también contribuirá a fortalecer la seguridad alimentaria en la región. La idea detrás de esta

investigación es abordar la importancia de diversificar la dieta y promover alimentos locales que sean resistentes a factores adversos, como enfermedades o condiciones climáticas. El zambo, con su capacidad de adaptación a diferentes entornos, puede desempeñar un papel crucial en la búsqueda de una alimentación sostenible. A través de la creación de un recetario, se buscará inspirar a las personas a integrar esta planta en su alimentación diaria, lo que no solo aportará beneficios nutricionales, sino que también contribuirá al fortalecimiento de la seguridad alimentaria en la región.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Este trabajo se origina de una investigación aplicada con un enfoque mixto, ya que se examinaron datos cuantitativos mediante encuestas y cualitativos a través de entrevistas. El periodo temporal de desarrollo de la investigación abarca desde octubre de 2023 hasta febrero de 2024.

5.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo aplicada porque “La investigación aplicada es aquella que tiene como objetivo resolver problemas concretos y prácticos de la sociedad o las empresas” (Rus, 2020, párr. 1). Dentro de este contexto, el propósito principal de la presente investigación radica en abordar el problema del desaprovechamiento de los recursos naturales, con un enfoque particular en la planta de zambo. Se busca promover el uso integral de esta planta, específicamente de su flor, mediante la creación de un recetario que contribuya a enriquecer la gastronomía ecuatoriana y ofrecer alternativas culinarias innovadoras.

El desaprovechamiento de recursos naturales es una cuestión relevante, especialmente en un país tan rico en biodiversidad como Ecuador. El zambo, por su amplia distribución y versatilidad, se convierte en un recurso valioso para la alimentación. La investigación no solo se centra en destacar la importancia de utilizar todas las partes de la planta, incluyendo la flor, sino que también tiene como objetivo inspirar a chefs, amantes de la gastronomía y la comunidad en general a explorar nuevas formas de incorporar este ingrediente en sus platos. De esta manera, se pretende no solo reducir el desperdicio de recursos naturales, sino también enriquecer la oferta gastronómica del país, ofreciendo a los consumidores opciones culinarias frescas y creativas que se alineen con los valores de sostenibilidad y aprovechamiento responsable de los recursos naturales.

5.2. Enfoque de la investigación

El enfoque mixto permitió analizar datos cuali-cuantitativos. “Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que no se podría dar cada uno de estos por separado” (Ortega, 2023, párr. 5). Teniendo esta información, se utilizaran las

herramientas como las entrevistas a docentes universitarios que tengan conocimiento sobre la utilización de flores comestibles en la gastronomía, así como encuestas aplicadas a la población local de la ciudad de Ibarra. Con la información recabada se logró un mayor entendimiento para lograr los objetivos planteados en esta investigación, lo cual a grandes rasgos es la creación de un recetario integrando la flor del zambo en la gastronomía del Ecuador.

5.3. Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación es de tipo aplicativo debido a que será validado dentro de una degustación, previo a lo cual se realizaron experimentaciones prueba y error con el fin de encontrar el punto óptimo de la flor del zambo aplicadas en la gastronomía.

5.4. Métodos

El presente estudio es una investigación aplicada con enfoque mixto debido a que se aplicaron métodos cualitativos mediante el uso de encuestas y cuantitativos por medio de entrevistas. En busca de información para la realización de un recetario. Esto se lo realizó mediante el uso de los siguientes métodos;

5.4.1. Analítico sintético. - La recopilación de datos fue un paso fundamental en la investigación, ya que permitió comprender la diversidad de usos culinarios del zambo en diferentes culturas. Se analizaron prácticas y recetas de diversas cocinas extranjeras que destacaron la versatilidad de esta planta en la preparación de alimentos. Esta síntesis proporcionó una base sólida para el desarrollo del recetario, identificando enfoques y técnicas que podrían enriquecer la gastronomía local y ofrecer nuevas perspectivas culinarias a los consumidores. En consecuencia, este proceso de recopilación de datos fue esencial para el éxito del proyecto y la creación de un recetario innovador y atractivo.

5.4.2. Inductivo deductivo. - La acumulación de información fue un paso esencial para explorar las posibilidades culinarias y nutricionales de la flor del zambo en el contexto ecuatoriano. Durante este proceso, se recopilaron datos que abordaban tanto los aspectos culinarios, como las prácticas tradicionales y las adaptaciones posibles en la gastronomía local, como los beneficios

nutricionales que esta planta podría aportar a la salud. Esta investigación previa sirvió como cimiento sólido para la planificación y desarrollo de recetas que aprovecharían al máximo el potencial del zambo en la cocina ecuatoriana, además de promover su consumo como un elemento beneficioso para la salud.

5.4.3. Hipotético-Deductivo. – La investigación se enfocó en la formulación de preguntas de investigación que consideraron cómo la flor del zambo puede ser utilizada en la preparación de platillos. Estas preguntas de investigación sirvieron como punto de partida para llevar a cabo experimentos que incluyeron la elaboración de distintos platos en los que esta flor desempeñó un papel fundamental. Durante este proceso experimental, se observó cuidadosamente los resultados obtenidos, no solo en términos de sabor y presentación, sino también en cuanto a la aceptación por parte de los comensales y el potencial nutricional de estos platos.

5.5. Técnicas

A lo largo del desarrollo del estudio, se llevaron a cabo diversas técnicas, entre las que se destacan la documental, experimental, entrevistas y observación no participante. Las encuestas se diseñaron con el propósito principal de recolectar información valiosa acerca del conocimiento general de la población referente a la planta en específico al uso de la flor en la cocina. Además, se utilizó una técnica adicional, las entrevistas semiestructuradas, mediante las cuales se obtuvo información valiosa de expertos que poseen un profundo conocimiento sobre la utilización de flores comestibles en la gastronomía. Finalmente se aplicó la observación no participante cuyos datos reposan en fichas de observación.

5.6. Instrumentos

- Cuestionario
- Guión de entrevista
- Ficha de observación
- Teléfono celular
- Libreta de apuntes

5.7. Cálculo de la muestra

El universo de estudio corresponde a la Población Económicamente Activa (PEA) de Ibarra que es 76056 personas (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2010, párr. 1). aplicando la formula con un 10% de margen de error y un 99% de nivel de confianza dio como resultado 165 unidades de muestra.

Figura1

Cálculo de la Muestra



Calculadora de Muestras

Margen de error:

 Nivel de confianza:

 Tamaño de Poblacion:

Margen: 10%
Nivel de confianza: 99%
Poblacion: 76056

Tamaño de muestra: 165

Nota: Tomado de AEM (2023). Asesoría Económica & Marketing. Calculadora de muestras.
https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Ecuación estadística para proporciones poblacionales

Datos:

n= Tamaño de la muestra

z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

Con la aplicación de la respectiva fórmula dio como resultado:

Fórmula utilizada para en la calculadora de muestra:

$$n = \frac{N * e^2 * Z^2}{(N-1)E^2 + e^2 * Z^2}$$

Con la aplicación de la respectiva fórmula dio como resultado:

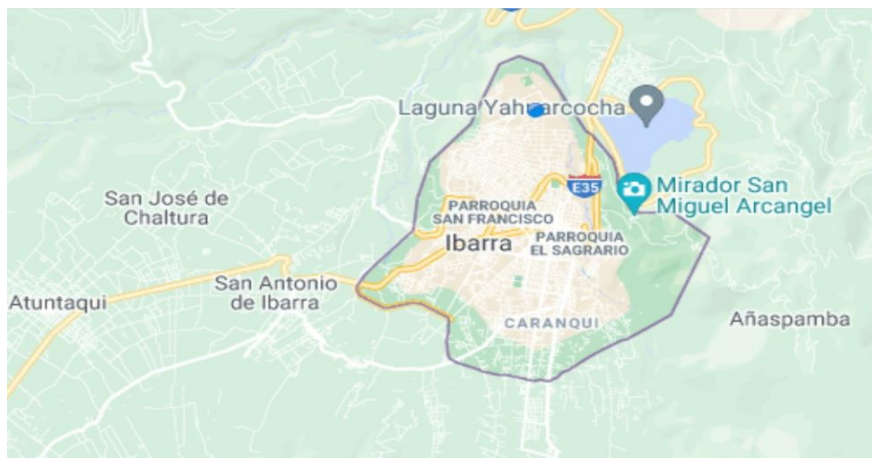
$$n = \frac{76056 \times (0.5)^2 \times (1.96)^2}{(76056-1) \times (0.05)^2 + (0.5)^2 \times 1.96^2}$$

$$n = \frac{63984 \times 0.25 \times 3,8416}{(63984-1) \times 0,0025 + 0,25 \times 3,8416}$$

$$n = \frac{60784,8}{160,91}$$

Figura2

Mapa de Ibarra



Nota. Tomado de Google,Maps. (2021). *Datos del mapa de Ibarra.* <https://www.google.com.ec/maps/@-0.1081339,-78.4699519,18z?hl=es> .Ecuador

5.8. Procedimiento

En este apartado se incluye información que tiene como objetivo complementar al de instrumentos y participantes, con el fin de cumplir con el rigor académico de la investigación

Fase 1: Diseño de instrumentos de investigación

Técnica: Documental

Se analizaron trabajos publicados sobre gastrobotánica, flor del zambo. Los medios por los cuales se accedió a esta información fueron: *Google* académico, repositorios de universidades, revistas especializadas.

Instrumento: Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias revisadas comprenden el periodo 2019- 2024.

Técnica: Encuesta:

Buscó identificar el conocimiento de la gastrobotánica en la población de Ibarra y su posible aceptación dentro de un recetario

Instrumento: Cuestionario

Se elaboró un cuestionario con diez preguntas cerradas. Los cuestionarios fueron aplicados a 165 personas residentes de la ciudad de Ibarra. Se optó por enviar los cuestionarios vía online en formato *Google Forms* a 165 personas.

Técnica: Entrevista

El tipo de entrevista aplicada fue semiestructurada, lo que contribuyó a organizar preguntas que logren obtener información de profesionales y expertos en gastrobotánica y elaboración de recetarios

Instrumento: Guía de entrevista

Se redactaron seis preguntas abiertas para obtener la mayor cantidad de información de los expertos. Las entrevistas se aplicaron vía online; Los entrevistados fueron dos chefs docentes,

Técnica: Observación

La técnica de observación utilizada fue la observación no participante para obtener datos importantes sobre la gastrobotánica (Fotos de la flor del zambo)

Instrumento: Ficha de Observación

Técnica: Experimental

Instrumento: Recetas, libreta de apuntes

Instrumento

- Datos
- Fecha
- Nombre
- Fotografía
- Comentario

5.9. Diseño metodológico

Tabla2
Diseño Metodológico

Objetivos específicos	Variables	Indicadores	Técnica	Instrumento	Resultados
Recopilar información teórica y científica de la gastrobotánica y la planta del zambo a través de un estado del arte.	Gastrobotánica	Flores comestibles, la planta del zambo, elaboraciones a base de la flor, propiedades organolépticas	Documental	Fuentes	Estado del arte
	Planta del zambo			Secundarias	Marco conceptual
	Estado del arte				Marco legal
Identificar los conocimientos de las personas acerca de la flor zambo y su uso gastronómico en un recetario de diez elaboraciones	Conocimientos acerca del uso de la flor	Datos generales	Encuesta	Cuestionario	Conocimiento de las personas sobre los gastronómicos de la flor
Crear un recetario a base de la flor del zambo para enriquecer la oferta gastronómica de la cocina ecuatoriana.	Preparaciones dulces, saladas y bebidas.	Formatos de recetarios	Entrevistas	Guía de entrevista	Recetario de preparaciones tradicionales incorporando la flor del zambo
			Experimental	Ficha propia	
			Documental	Fuentes secundarias	
			Encuestas	Cuestionario	

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Resultados

De acuerdo con la aplicación de las encuestas a los habitantes de la ciudad de Ibarra, con la finalidad de recabar información sobre los conocimientos y posible aceptación de un recetario a base de la flor del zambo, el cual enriquezca la gastronomía ecuatoriana, se han obtenido los datos cuantitativos que se muestran a continuación.

A) Datos Generales

Figura3

Género

Género

175 respuestas

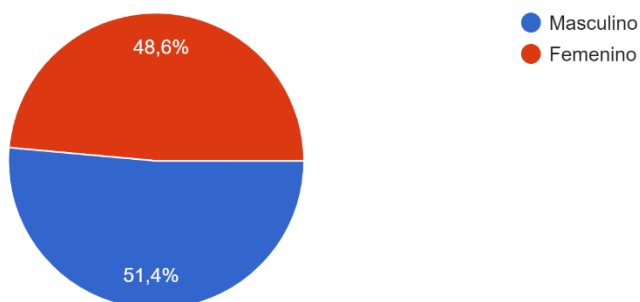
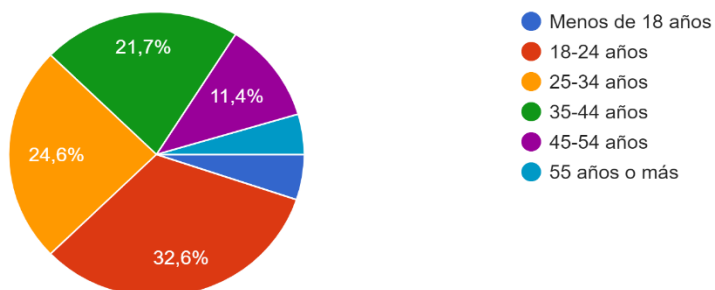


Figura5*Edad*

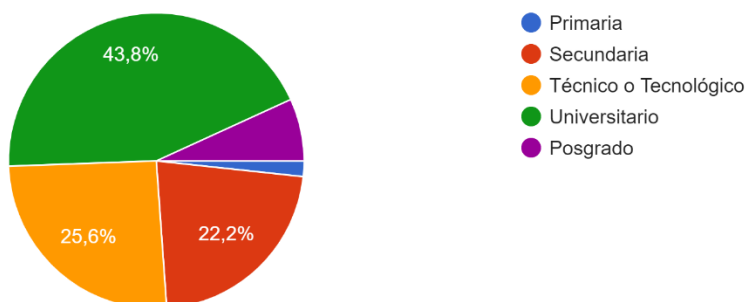
Edad

175 respuestas

**Figura4***Nivel Educativo*

Nivel Educativo

175 respuestas

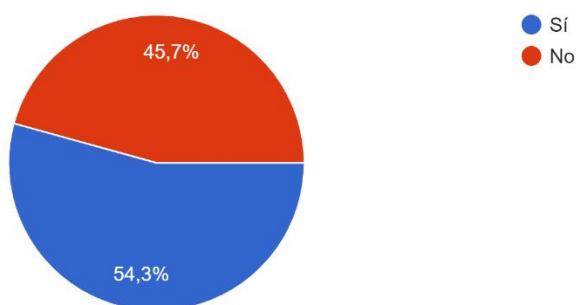


B) Cuestionario

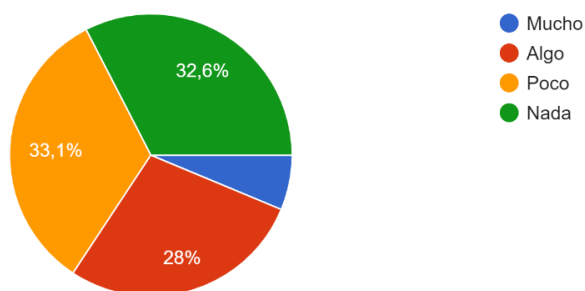
Pregunta 1.- ¿Tiene experiencia en la cocina o gastronomía?**Figura6***Experiencia Culinaria*

1. ¿Tiene experiencia en la cocina o gastronomía?

175 respuestas

**Pregunta 2.- ¿Ha escuchado sobre el término "Gastrobotánica" antes de participar en esta encuesta?****Figura7***Conocimiento Gastrobotánica*

175 respuestas



Pregunta 3.- ¿Conoce usted la planta del zambo y sus partes comestibles?**Figura8***Conocimientos de la Planta del Zambo*

3. ¿Conoce usted la planta del zambo y sus partes comestibles?

175 respuestas

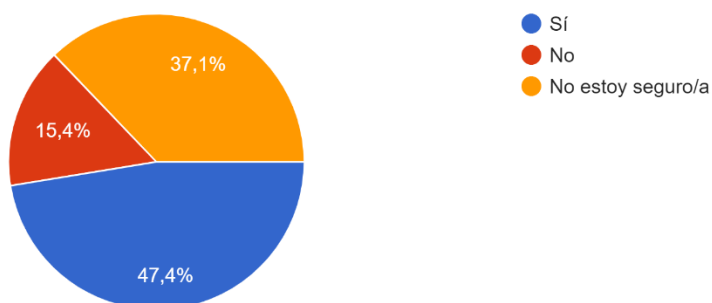
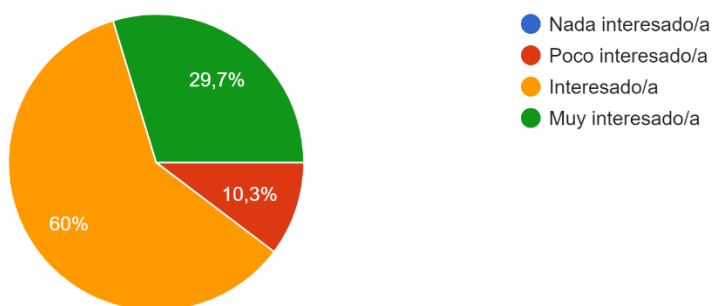
**Pregunta 4.- ¿Estaría interesado/a en aprender más sobre la gastrobotánica y la planta del zambo?**

Figura9*Predisposición en Aprender*

4. ¿Estaría interesado/a en aprender más sobre la gastrobotánica y la planta del zambo?

175 respuestas

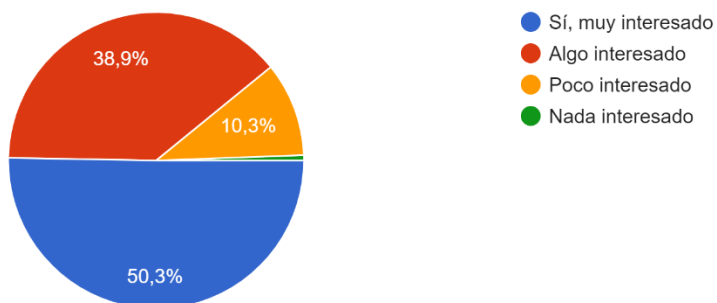


Pregunta 5.- ¿Le parece interesante la idea de un recetario basado en la flor del zambo?

Figura10*Interés en un Recetario*

5. ¿Le parece interesante la idea de un recetario basado en la flor del zambo?

175 respuestas

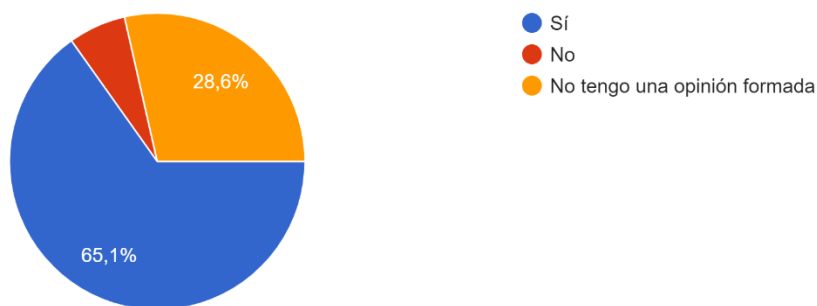


Pregunta 6.- ¿Considera que la flor del zambo podría aportar beneficios nutricionales a sus platos?

Figura11*Beneficios Nutricionales*

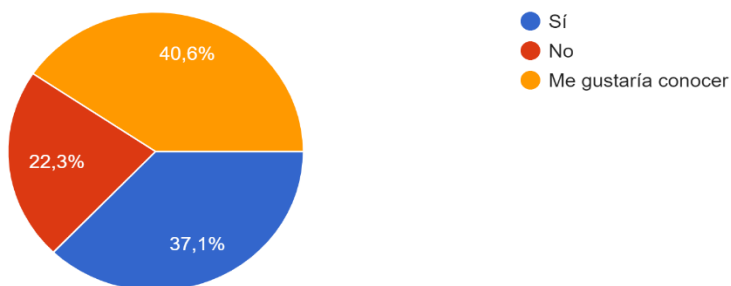
6. ¿ Considera que la flor del zambo podría aportar beneficios nutricionales a sus platos?

175 respuestas

**Pregunta 7.- ¿Conoce alguna elaboración que incluya la flor del zambo?****Figura12***Elaboraciones con Flor*

7. ¿Conoce alguna elaboración que incluya la flor del zambo?

175 respuestas



Pregunta 8.- ¿Considera usted que la gastronomía ecuatoriana podría enriquecerse al incluir la flor del zambo en nuevas recetas?

Figura13

Enriquecimiento Gastronómico

8. ¿Considera usted que la gastronomía ecuatoriana podría enriquecerse al incluir la flor del zambo en nuevas recetas?

175 respuestas

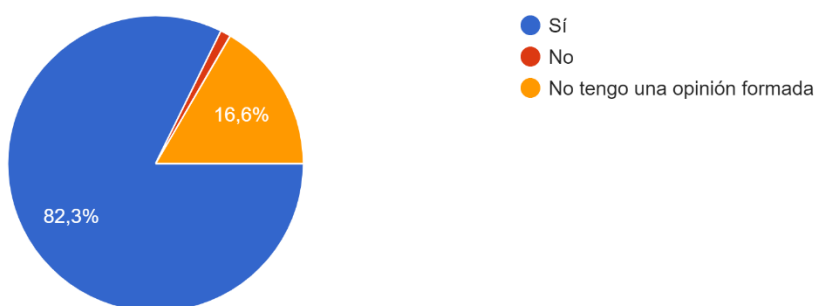


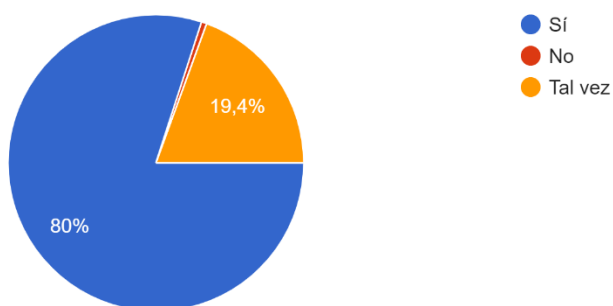
Figura14

Interés Gastronómico

Pregunta 9.- ¿Estaría interesado/a en probar platos elaborados con la flor del zambo en un restaurante o evento gastronómico?

9. ¿Estaría interesado/a en probar platos elaborados con la flor del zambo en un restaurante o evento gastronómico?

175 respuestas



Pregunta 10.- ¿Qué preparaciones desearía que se incluyan en el recetario en base a la flor del zambo?

Figura15

Tipo de Preparaciones

10. ¿Qué preparaciones desearía que se incluyan en el recetario en base a la flor del zambo?

175 respuestas

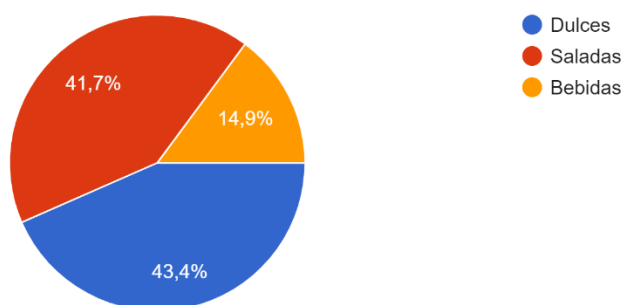


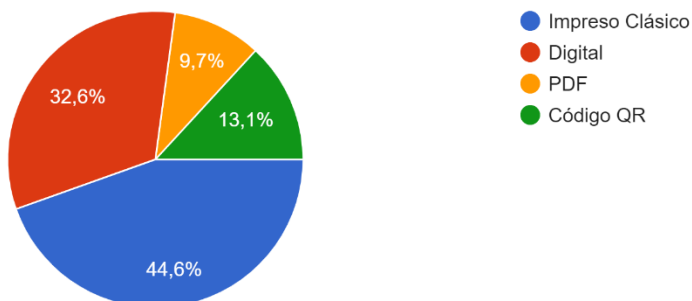
Figura16

Formato Recetario

Pregunta 11.- ¿En qué tipo de formato le gustaría recibir un recetario?

11. ¿En qué tipo de formato le gustaría recibir un recetario?

175 respuestas



6.1.1. Análisis general de las encuestas

La presente encuesta fue realizada por ciento setenta y cinco individuos, integrantes de la población económicamente activa de la ciudad de Ibarra. El cálculo de la muestra, llevado a cabo mediante la aplicación AEM, arrojó un equilibrio de género, con resultados prácticamente equitativos entre hombres y mujeres. En cuanto a la distribución por edades, se observa una predominancia en el rango joven, que va desde los 18 hasta los 44 años, revelando una participación mayoritaria de personas en una etapa activa de su vida. Respecto al nivel educativo, la mayoría posee formación universitaria, seguida por la categoría técnica o tecnológica, lo que indica que la encuesta ha alcanzado a un público educado y potencialmente informado. Este perfil diverso y educado de los encuestados asegura la obtención de información valiosa y fundamentada.

Las encuestas aplicadas reflejan que el cincuenta ciento de los encuestados cuentan con experiencia o conocimientos en el ámbito de la cocina y la gastronomía. Este dato revela una sólida base técnica en una parte significativa de la población, indicando un potencial interés en la ampliación de sus conocimientos culinarios. Esta predisposición hacia la gastronomía sugiere que la creación de un recetario podría ser bien recibida, sirviendo como recurso para aquellos que desean enriquecer sus habilidades culinarias y explorar nuevas propuestas gastronómicas. Este respaldo estadístico fortalece la viabilidad y relevancia de la iniciativa de desarrollar un recetario, proporcionando una base sólida para su implementación en la comunidad de Ibarra.

Adicionalmente, la encuesta reveló que no todas las personas están familiarizadas con el concepto de gastrobotánica, un tema que ha recibido escasa atención en los estudios. Las estadísticas muestran que poco más de treinta por ciento de los encuestados ha escuchado hablar de este campo, indicando que es desconocido para la mayoría de ellos. Este hallazgo resalta la necesidad de una mayor difusión y comprensión de la gastrobotánica, señalando una oportunidad para educar y generar interés en esta disciplina aún poco explorada por la población.

Otro punto a resaltar es el hecho de que la mayoría de los encuestados tiene conocimientos escasos acerca de la planta del zambo. Sus conocimientos están limitados, ya que la conoce o utiliza el fruto en preparaciones, situación derivada de la ausencia de platos en el Ecuador que empleen la

flor como ingrediente principal. Este hallazgo destaca la falta de información sobre las diversas partes de la planta del zambo y sugiere la necesidad de educar sobre el potencial culinario de la flor, abriendo oportunidades para la innovación gastronómica y el aprovechamiento integral de esta planta en la cocina local.

Además, la encuesta reveló que más del ochenta por ciento de los encuestados manifiesta un marcado interés en profundizar sus conocimientos sobre la gastrobotánica y la planta del zambo. Este dato cobra vital importancia en esta investigación, que se centra en la creación de un recetario basado en la flor del zambo. La alta disposición de la población a aprender y explorar estos temas sugiere un terreno fértil para la aceptación y adopción de nuevas propuestas culinarias que incorporen la flor del zambo. Este entusiasmo también resalta la oportunidad de educar y promover la conciencia sobre la riqueza gastronómica de la planta, contribuyendo así a su revalorización en la cocina local.

Un dato de suma relevancia para esta investigación, revelado por las encuestas, es que el ochenta por ciento de los encuestados encuentra interesante la idea de adquirir un recetario basado en la flor del zambo. Esta alta aceptación subraya la existencia de un mercado potencial receptivo a propuestas culinarias innovadoras y resalta el interés genuino de la comunidad en explorar nuevas posibilidades gastronómicas. Este respaldo por parte de la población fortalece la viabilidad y el impacto positivo esperado de este proyecto, mostrando un claro potencial para su aceptación en la comunidad.

Conforme revelan las encuestas, un porcentaje muy bajo de los encuestados no ha formado aún una opinión respecto a los posibles beneficios nutricionales que la flor del zambo podría aportar a sus preparaciones. En contraste, el resto de los encuestados manifiesta un entusiasmo palpable por explorar más a fondo la flor y sus posibles beneficios. Este interés evidente sugiere una apertura y expectativa positiva, indicando que la mayoría confía en que la flor del zambo podría enriquecer sus elaboraciones culinarias con beneficios nutricionales, revelando así una oportunidad para fomentar la exploración y aceptación de esta flor en la gastronomía local.

Siguiendo el análisis de la encuesta, se observa que un treinta y siete por ciento de los encuestados tienen conocimiento de alguna elaboración culinaria que incluya la flor del zambo. Sin embargo,

más del cuarenta por ciento restante muestra un deseo en descubrir alguna receta que la contenga. Estos resultados resaltan una curiosidad general en la gastrobotánica, indicando un potencial público ávido de explorar nuevas propuestas culinarias que integren la flor del zambo, lo cual fortalece la pertinencia de nuestra investigación.

Además de lo anterior, las encuestas revelan de manera clara que la opinión general es que la gastronomía ecuatoriana podría enriquecerse mediante la experimentación con la gastrobotánica, en el caso de esta investigación incorporando la flor del zambo en preparaciones que impulsen la investigación y experimentación. Así mismo se evidencia un interés colectivo en ampliar los horizontes gastronómicos, fomentando así un ambiente propicio para la innovación culinaria en la comunidad ecuatoriana.

Otro punto crucial que las encuestas han aclarado es la división casi equitativa en las preferencias gastronómicas de las personas. Se observa que desean una cantidad igual de recetas saladas y dulces dentro del recetario, relegando las bebidas a tan solo un quince por ciento del total. Este balance en las preferencias simplifica la elaboración y estructuración del recetario, ya que se alinea con los gustos y necesidades específicos de la comunidad. Esta información detallada sobre las preferencias culinarias proporciona una guía valiosa para crear un recetario diverso y equilibrado que satisfaga los paladares variados de la población encuestada.

Finalmente, gracias a las encuestas, se destaca que el formato preferido para un recetario es el impreso clásico, seguido de cerca por el formato digital. Este hallazgo es esencial para la estrategia de oferta, ya que refleja la inclinación de la población hacia los formatos físicos. La preferencia por el recetario impreso sugiere una conexión tangible y nostálgica con los materiales tradicionales, lo cual es información valiosa al considerar la presentación y distribución del recetario. Este dato respalda la importancia de ofrecer opciones en ambos formatos para asegurar una mayor aceptación y accesibilidad del recetario entre la comunidad.

6.1.2. Resultados y análisis de las entrevistas

Esta sección proporciona información general sobre los entrevistados, junto con los datos recopilados durante el proceso de entrevistas, los cuales se presentan a continuación.

6.1.2.1. Información de los entrevistados

Tabla3

Datos de Entrevistados

Código	Fecha de entrevista	Nombre del entrevistado	Datos relevantes del entrevistado
E1	15-12-2023	Juan Carlos Andrade	Chef docente especializado en enología y mixología
E2	16-01-2023	Gonzalo Rubio Rueda	Director Escuela GESTURH
E3	20-01-2023	Juan Carlos Echeverría	Chef docente especializado en repostería

6.1.2.2 Guion de la entrevista

1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?

2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?

3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?
4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?
5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana? ¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?
6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?
7. ¿Qué consejos me daría para el diseño del recetario?

6.1.2.3. Transcripción de las entrevistas

Entrevistado 1: Chef Juan Carlos Andrade

1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?

Con la flor del zambo en la cocina no, lo único que he probado fue mermelada, y con esa mermelada hace 5 años pude preparar un coctel como base del jarabe de goma, entonces lo preparé con la mermelada de zambo, que me pareció muy interesante en cuanto a sabor y consistencia del coctel.

2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?

Yo creo que el rescate de la comida ecuatoriana va desde el rescate de esos ingredientes que poco a poco se están perdiendo, recuerdo que con su grupo y específicamente nombro a Erick Caicedo que él nunca había probado la chuchuka cuando nos fuimos a Angochagua, y fue increíble, recuerdo clarito que fue la primera vez que había probado la chuchuka, esa receta siempre ha existido, pero qué es lo que pasa, nos estamos olvidando nuestro paladar se está olvidando.

Entonces yo creo que la fusión, la preparación y el rescate de ese patrimonio es fundamental para nuestra cocina ecuatoriana.

3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?

Yo lo haría en base a coctelería que es mi especialidad, yo lo incorporaría en un coctel tipo sour, que es con ácido, un tipo Enoc que vendría con clara de huevo y un coctel tipo autor que viene con leche condensada y jarabe de goma.

4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?

La recomendación que yo siempre hago es difundirlo mediante menús que sean para desayunos, para eventos, para refrigerios, etc. Yo creo que, con esa oferta de menús para eventos, vamos a ir acostumbrando nuestros paladares a no preferir menús y preparaciones internacionales.

5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana? ¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?

Haber, en mi opinión, en entrantes quedaría muy bien como un acompañante, la flor del zambo quedaría bien| en bebidas, en un sorbete me atrevería a hacer con un frappé de zambo con vodka sin azúcar, en los principales me gustaría probarle en una salsa que acompañe una proteína y en el postre con alguna gelificación.

6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?

Mi expectativa sería como universidad que estas recetas se incluyan en las prácticas de cocina que tengan los estudiantes, y después de las prácticas de cocina preprofesionales se puedan ya evidenciar en una puesta a punto de menú, que se pueda evidenciar en las distintas unidades de la universidad.

7. Qué consejos me daría para el diseño del recetario?

Primero, debe hacer prueba y error, debe preparar en los fogones, ver que productos se descartan, porque no estuvo bien la presentación de color, montaje, y a lo menos sabor, pero eso también presentar como resultado porque el resultado de un estudio no siempre va a ser factible o positivo. Con esa prueba y error el siguiente consejo es realizar una degustación de entrantes, principales y postres, y el tercer consejo es aplicarlo combinado con coctelería, puede ser vodka, ron y aguardiente.

Entrevistado 2: Mgs Gonzalo Rubio Rueda

1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?

Bueno con la flor del zambo sí, yo la he utilizado para hacer preparaciones rellenas, he tenido la oportunidad de estar en contacto con la chacra donde sembraban zambo, donde conseguía esa flor en muy buen estado y hacerla rellena, pero muy pocas veces, es la única manera en la que la he utilizado.

2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?

O sea, es muy interesante este tema, pero cuando incorporamos ingredientes nuevos dentro a la elaboración de cocina nuestra es que se consiga la cantidad adecuada de este producto, que muchas veces decimos: “Listo vamos a hacer con flor de zambo” pero dónde la consigo y quien me puede proveer la cantidad suficiente para mantenerla siempre presente dentro de la oferta gastronómica y sí es importantísimo la introducción de estos productos dentro de la gastronomía.

3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?

Con la flor del zambo la podría utilizar como elemento para rellenarla como le dije, o como decorativa y también queda muy bien como elemento refrescante en ciertas preparaciones, pero no es muy conocida la utilización de la flor zambo aquí en cocina.

4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?

Socializar la utilización de estos productos, que la gente sepa, los cocineros, los chefs sepan y sobre todo los estudiantes de gastronomía conozcan cuales son estos productos sus bondades y cómo utilizarlas, ya que tras la conquista española muchos alimentos que eran muy conocidos y utilizados en el pasado se los ha dejado de utilizar y sería muy muy importante tenerlos en cuenta, nuevamente manejarlos, cultivarlos y utilizarlos dentro de nuestra rica gastronomía.

5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana? ¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?

Yo creo que sí, toda idea nueva siempre es bienvenida, pero pensarlo bien quien me va a proveer de esta flor y en qué preparaciones la voy a utilizarle, es muy versátil la flor del zambo, pero también corro el riesgo que si empiezo a cultivar flores para comercializarlas puede mermarse la producción del zambo.

6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?

Yo creo que sí, es muy interesante ver las formas, conocer las formas en las que se le puede utilizar la flor del zambo, puede ser en entradas, sopas en principales incluso hasta postres, yo creo que sería muy interesante hacerlo.

7. ¿Qué consejos me daría para el diseño del recetario?

Hacer la prueba error porque muchas veces podríamos hacer un recetario Manuel, pero necesitamos hacer la experimentación, es decir, ponerme a hacer y ver qué es lo que debo corregir,

lo que debo mejorar para tener un recetario exacto, perfecto y la persona que quiera hacer la réplica le salga tal cual uno se ha explicado tanto en la elaboración como en las fotografías.

Entrevistado 3: Chef Juan Carlos Echeverría

1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?

Sí, he tenido experiencias previas con la flor del zambo en la cocina, pero específicamente con la del zambo no, he utilizado diferentes tipos de flores, debido a que se puso de moda en la decoración de platos hace algunos años ya, pero no van más que eso, decoración opino que la inclusión de las flores en la receta propiamente dicha es interesante y sería un gran aporte en la creación de postres y panes, por ejemplo.

2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?

Considero que enriquecer la gastronomía ecuatoriana con ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo, es una oportunidad emocionante para explorar nuevos sabores y elevar la oferta culinaria

3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?

Si tuviera la oportunidad de incorporar la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana, elegiría realzar el sabor de las empanadas de viento con un relleno que incluya la flor, brindando frescura y complejidad al plato.

4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?

Para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales, sugeriría organizar eventos gastronómicos, colaboraciones con productores locales y talleres que destaquen la versatilidad y beneficios de estos ingredientes.

5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana?
¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?

Creo firmemente que la flor del zambo puede aportar singularidad y valor a la gastronomía ecuatoriana debido a su versatilidad y propiedades nutricionales.

6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?

Mis expectativas para un recetario basado en la flor del zambo son positivas. Su recepción dependerá de una presentación educativa y atractiva. La comunidad gastronómica y los consumidores están abiertos a nuevas experiencias en la actualidad, siempre buscan algo nuevo y novedoso que puedan degustar y aprender, y más aún si está rico, es un éxito garantizado, pero como en todo hay que dedicarle bastante tiempo a la prueba y error para alcanzar un nivel casi perfecto en las recetas.

7. ¿Qué consejos me daría para el diseño del recetario?

Para el diseño del recetario, te aconsejaría destacar la diversidad de preparaciones, desde platos principales hasta postres, resaltando la versatilidad de la flor del zambo. Además, enfatiza su origen local y sus beneficios para la salud en las descripciones de las recetas, así como bastantes fotos para que la gente se interese y no se llega a aburrir de su recetario.

6.1.2.4 Interpretación de las entrevistas

P1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?

Las respuestas revelan una variedad de experiencias y perspectivas en cuanto al uso de la flor del zambo en la cocina. E1 destaca su innovador uso al preparar un cóctel con jarabe de goma a partir de la mermelada de zambo, destacando la interesante combinación de sabor y consistencia. Por otro lado, E2 comparte una experiencia más directa, utilizando la flor para preparaciones rellenas obtenidas de una chacra local. Aunque indica un uso limitado, la conexión con la fuente de obtención sugiere una apreciación por la frescura del ingrediente. E3, mientras no especifica el uso de la flor del zambo en particular, señala la tendencia de utilizar flores en decoración de platos. Aunque considera este uso meramente ornamental, expresa la opinión de que incorporar flores en recetas, especialmente en postres y panes, podría ser un aporte valioso. En conjunto, estas respuestas reflejan un interés en explorar y aprovechar la versatilidad de la flor del zambo en diversas aplicaciones gastronómicas.

P2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?

Las respuestas proporcionan diferentes perspectivas sobre la importancia de rescatar y enriquecer la gastronomía ecuatoriana. E1 destaca la necesidad de preservar ingredientes tradicionales que se están perdiendo, ejemplificando con la experiencia de introducir a alguien a la chuchuka. Subraya la importancia de la fusión, preparación y rescate del patrimonio culinario como elementos fundamentales para la cocina ecuatoriana. E2 resalta el desafío práctico de incorporar nuevos ingredientes, como la flor de zambo, señalando la necesidad de asegurar un suministro constante y adecuado. Expresa la importancia de la disponibilidad para mantener estos ingredientes en la oferta gastronómica. Por último, E3 muestra entusiasmo al considerar la introducción de ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo, como una emocionante oportunidad para explorar nuevos sabores y elevar la oferta culinaria. En conjunto, estas respuestas subrayan la importancia de mantener la autenticidad, asegurar la disponibilidad y aprovechar la oportunidad de enriquecer la gastronomía con ingredientes innovadores.

P3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?

Las respuestas revelan distintas perspectivas sobre cómo incorporar la flor del zambo en recetas. E1, con especialización en coctelería, propone utilizarla en cocteles sour, Enoc y autor, explorando la versatilidad de la flor en bebidas. E2 menciona la posibilidad de rellenarla o usarla como elemento decorativo, resaltando la falta de conocimiento general sobre la utilización de la flor del zambo en la cocina local. E3 elige realzar el sabor de las empanadas de viento, ofreciendo una propuesta específica para una receta tradicional ecuatoriana. En conjunto, estas respuestas destacan la diversidad de enfoques, desde bebidas hasta platos tradicionales, resaltando la necesidad de difundir el conocimiento sobre la versatilidad de la flor del zambo en la cocina local.

P4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?

Las respuestas reflejan estrategias efectivas para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la gastronomía ecuatoriana. E1 destaca la importancia de difundir la oferta de menús para desayunos, eventos y refrigerios, sugiriendo que esto contribuiría a cambiar las preferencias hacia preparaciones locales en lugar de internacionales. E2 enfatiza la necesidad de socializar el conocimiento sobre estos productos, involucrando a chefs, cocineros y estudiantes de gastronomía para revitalizar ingredientes históricos que han caído en desuso desde la conquista española. E3 propone acciones prácticas como eventos gastronómicos, colaboraciones con productores locales y talleres para destacar la versatilidad y beneficios de los ingredientes locales no tradicionales. Estas sugerencias indican un enfoque integral para fomentar el uso de ingredientes locales en la cocina ecuatoriana, abordando tanto la oferta culinaria como la educación en la industria gastronómica.

P5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana? ¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?

Las respuestas reflejan distintas perspectivas sobre la incorporación de la flor del zambo en diversas preparaciones gastronómicas. E1, con una visión creativa, propone usos en entrantes, bebidas, platos principales y postres, destacando la versatilidad de la flor. E2, aunque receptivo a la idea, plantea la preocupación práctica sobre la disponibilidad y producción sostenible de la flor del zambo para evitar afectar la producción del fruto. Esta consideración realista destaca la

importancia de equilibrar la demanda con la sostenibilidad. E3, por otro lado, muestra una convicción positiva en el potencial de la flor del zambo para aportar singularidad y valor a la gastronomía ecuatoriana, enfocándose en sus propiedades nutricionales y versatilidad. En conjunto, estas respuestas indican la necesidad de abordar tanto los aspectos creativos como las consideraciones prácticas al incorporar la flor del zambo en la cocina.

P6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?

Las expectativas expresadas muestran la diversidad de enfoques y prioridades. E1 destaca la importancia de integrar las recetas en la formación práctica de los estudiantes, evidenciándose en la oferta de menús de la universidad. Esta perspectiva subraya la función educativa y práctica de las recetas basadas en la flor del zambo. E2 resalta el interés por explorar diversas aplicaciones culinarias de la flor, desde entradas hasta postres, revelando una actitud abierta hacia la experimentación. Por último, E3 presenta expectativas positivas, enfatizando la necesidad de una presentación educativa y atractiva para la comunidad gastronómica y los consumidores. Además, subraya la importancia del tiempo y esfuerzo dedicados a la prueba y error para perfeccionar las recetas. En conjunto, estas respuestas destacan la relevancia tanto de la formación práctica como de la creatividad y presentación efectiva al introducir recetas con flor de zambo en la gastronomía.

P7. ¿Qué consejos me daría para el diseño del recetario?

Las respuestas ofrecen perspectivas valiosas sobre el proceso de diseño de un recetario con flor de zambo. E1 propone un enfoque pragmático mediante la prueba y error, destacando la importancia de documentar tanto éxitos como desafíos. Además, sugiere la realización de degustaciones en distintas categorías culinarias y la inclusión de la flor en cócteles, aportando diversidad a las aplicaciones. E2 subraya la necesidad de la experimentación práctica para perfeccionar el recetario. La idea es lograr una guía precisa y comprensible, que garantice resultados satisfactorios en términos de elaboración y presentación. E3 ofrece consejos específicos para el diseño, enfatizando la diversidad en la presentación de preparaciones, desde platos principales hasta

postres. Además, resalta la importancia de destacar el origen local y los beneficios para la salud en las descripciones, así como la inclusión de imágenes para mantener el interés del lector.

6.1.2.5. Análisis general de las entrevistas

La obtención de datos cualitativos se efectuó a través de entrevistas, empleando un guion compuesto por siete preguntas abiertas, previamente revisado y validado por el asesor. Estas entrevistas se dirigieron a siete expertos en gastronomía con experiencia en el uso de la flor del zambo y se llevaron a cabo de manera presencial, utilizando una grabadora de voz para el registro. Este enfoque permitió recoger la siguiente información:

La base de este proyecto es la toma en cuenta de que la flor del zambo es muy versátil dentro de la gastronomía siendo una propuesta sumamente interesante, la cual bien aplicada puede llegar a ser la antesala de la investigación más profunda de la gastrobotánica en el Ecuador. Otro punto a resaltar y el cual los tres entrevistados concuerdan es que puede llegar a ser complicado la obtención de esta flor en cantidades suficientes para incorporarla de forma permanente en propuestas gastronómicas más amplias, por el momento limitándola a ser elaboraciones de temporada dado a que los cultivadores desconocen que también puede llegar a ser utilizada antes de su conversión en el fruto que normalmente se utiliza como ingrediente en las elaboraciones tradicionales del Ecuador; así mismo resaltan el hecho de que el presente recetario debe ser muy bien detallado, aplicando la experimentación al grado de perfeccionar las recetas propuestas, de forma que sea de fácil reproducción por cualquier persona, además de brindar datos extra acerca de la flor y sus beneficios nutricionales y cualidades organolépticas brindando de esta forma confianza y entusiasmo en el público objetivo.

6.2. Discusión

“La gastrobotánica es una disciplina que fusiona dos campos del conocimiento humano, gastronomía y botánica para unirlos en un concepto cuyo resultado beneficia a ambos” (Calle, 2022, párr. 2). Sin embargo, a pesar de la importancia que tiene la gastrobotánica las estadísticas muestran que poco más de 30% de los encuestados de esta investigación ha escuchado hablar de esta disciplina, indicando que es desconocido para el 70% de ellos. Por otro lado, el Mgs. Gonzalo Rubio manifiesta que es de suma importancia el valorizar los productos que tenemos dándolos a conocer al público en general, en especial a los estudiantes de gastronomía. Este hallazgo resalta

la necesidad de una mayor difusión y comprensión de la gastrobotánica, señalando una oportunidad para educar y generar interés en esta disciplina aún poco explorada por la población.

En relación con la planta del zambo, Padilla (2012) la describe como una especie de la familia de las cucurbitáceas, caracterizada por su crecimiento trepador, tallos largos y hojas grandes con forma lobulada. A pesar de estas características, los resultados de las encuestas reflejan que la población objetivo tiene un conocimiento limitado sobre su uso y los componentes que la conforman. Los resultados reflejan que el 53% no conoce todas las partes comestibles de la planta del zambo, debido a que se utiliza únicamente su fruto, situación derivada de la ausencia de platos en el Ecuador que empleen la flor como ingrediente principal. En concordancia, el chef Juan Carlos Andrade resalta el hecho de la importancia en el conocimiento y búsqueda de elementos que se dan en el territorio ecuatoriano en este caso la planta del zambo, para buscar la innovación y enriquecer la oferta gastronómica ecuatoriana.

Siguiendo con los resultados de la investigación, las encuestas revelan que el 50% de los encuestados están muy interesados en un recetario basado en la flor del zambo lo cual es una oportunidad para expandir y diversificar la oferta gastronómica, aportando ingredientes con altos beneficios en su composición como dice Echeverri (2023), “Se cree que su potencial farmacológico se deriva de su contenido en vitaminas A, B y C, minerales, proteínas, aminoácidos y grasas” (párr. 7). Teniendo en cuenta esto el Mgs Gonzalo Rubio argumenta que la flor del zambo es muy versátil ya que se la puede aprovechar en entradas, platos fuertes e incluso postres, de esta manera aportando sus propiedades organolépticas y beneficios nutricionales a las preparaciones planteadas en esta investigación.

Dentro del Ecuador la riqueza en biodiversidad y el clima privilegiado facilita el cultivo de alimentos, teniendo la oportunidad de explotar la agricultura y transformarla en industria como lo afirma Álvarez (2019) “La región Andina al poseer una estabilidad climática, permite que sea la mayor productora de alimentos autóctonos y únicos en el mundo, por tal motivo el sambo se convierte en un alimento autóctono” (p. 20). De esta manera es factible la elaboración de un recetario en base a la flor del zambo, el cuál tienen una aceptación del 80% de los encuestados los cuales afirman que la inclusión de la flor del zambo en elaboraciones nuevas aumentaría la riqueza gastronómica del Ecuador, de esta forma siguiendo la recomendación del Chef Juan Carlos

Andrade en adaptar nuestros paladares nuevamente a los productos autóctonos para a la larga preferir menús compuestos de elaboraciones propias en eventos y reuniones.

Las propiedades organolépticas de la flor del zambo y de las flores en general son variadas y óptimas para ser utilizadas en la gastronomía, como lo afirma Atiaja (2022) “la mayoría de las flores independientemente del tipo, presentan o comparten aspectos similares como son vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas naturales” (p 103). Sabiendo esto podemos diversificar la oferta planteada en el recetario, debido a que las cualidades de la flor del zambo sirven como base para la elaboración de recetas dulces, saladas e incluso cocteles con y sin alcohol, pudiendo satisfacer las expectativas de los encuestados, dado a que el porcentaje de personas que buscan recetas saladas es del 41% y de recetas dulces el 43%, siendo la mayoría y lo que más esperan en un recetario, adaptando la propuesta a las recomendaciones del Chef Juan Carlos Echeverría, el cual manifestó que la inclusión de la flor del zambo por sus propiedades dulces de sabor en elaboraciones de repostería es una forma innovadora de aprovechar sus cualidades.

La finalidad de este estudio es la creación de un compendio de recetas siguiendo los principios establecidos por Cartay (2018), quien señala que el término "receta" proviene del latín *recipere*, que implica dar y recibir información. Según este enfoque, un recetario debe presentar las recetas en un orden lógico, desde las entradas o sopas hasta los postres, y cumplir con ciertos requisitos esenciales, como la lista de ingredientes con medidas precisas, el número de porciones y la descripción detallada de los procedimientos de preparación. Además, se pueden incluir elementos adicionales como tiempos y temperaturas de cocción, nivel de dificultad, valor calórico, sugerencias de acompañamiento, recomendaciones médicas y consejos prácticos para mejorar la elaboración de los platillos.

Teniendo la referencia antes mencionada además de las preferencias de los encuestados, la cual es del 44,6% de recibir el recetario en formato empastado clásico, tenemos que dicho recetario deba incluir pasos específicos, así como información extra de los pasos a seguir para la elaboración de la receta, esto en concordancia con las recomendaciones del Mgs Gonzalo Rubio Rueda y del Chef Juan Carlos Andrade, los cuales coincidieron en que el recetario debe ser en base a una amplia experimentación para que sea lo más preciso y detallado posible, además de didáctico para que cualquier persona que desee replicar las recetas ahí plasmadas lo pueda hacer a la perfección.

Una de las principales limitantes de la investigación fue la obtención de materiales esenciales, en particular la flor del zambo. Aunque esta planta crece durante todo el año, su comercialización en la ciudad de Ibarra es escasa, ya que pocos cultivadores la venden en su punto óptimo de cosecha. Esto implicó dificultades en la recolección de cantidades suficientes para las pruebas gastronómicas, lo que a su vez impactó en la planificación y ejecución de las recetas. La falta de acceso regular a este ingrediente resalta la necesidad de fomentar su cultivo y distribución, especialmente si se busca incorporarlo en la gastronomía local de manera más amplia. Además, la ausencia de proveedores especializados sugiere una oportunidad para incentivar la producción y comercialización de la flor del zambo, permitiendo que su valor nutricional y gastronómico sea más aprovechado por la comunidad.

El presente estudio abre oportunidades para estudios ulteriores en el campo de la gastrobotánica y la utilización de flores de plantas autóctonas en creaciones gastronómicas innovadoras. El objetivo es aprovechar estas flores para enriquecer y elevar el estándar de la gastronomía ecuatoriana. Al mismo tiempo, se espera que futuros estudios cuenten con equipos más avanzados, lo que garantizaría una mayor eficacia en la realización de pruebas sobre el valor nutricional de diversas flores. Esto contribuiría a ampliar el conocimiento sobre propiedades aún no descubiertas en este campo.

6.3 Propuesta

Este proyecto de investigación se creó con la finalidad de fomentar la investigación de la gastrobotánica en el Ecuador, utilizando flores autóctonas para fomentar la cultura gastronómica e incentivar la creación de nuevas propuestas de autor por medio de la elaboración de un recetario de platos típicos de la gastronomía ecuatoriana incluyendo a la flor del zambo como un ingrediente más. El enfoque de este proyecto se basa en el desarrollo de 10 recetas de la gastronomía ecuatorianas las cuales contengan diversidad, es decir incluyendo elaboraciones saladas, dulces y bebidas típicas. Cada receta tendrá una inspiración en recetas internacionales de las cuales valerse en el uso de la flor su manipulación y las técnicas más adecuadas para la introducción de la flor en recetas típicas del Ecuador, ya sea mexicana o italiana; esto debido a que son países conocidos por la utilización de flores de zambo en sus recetas tradicionales.

La validación de este proyecto será mediante una degustación con expertos los cuales darán juicio de las elaboraciones de autor presentes en el recetario, tomando en cuenta una entrada, un principal y un postre acompañado con una bebida; con lo cual se busca mediante la fase degustativa comprobar si se han alcanzado los objetivos de presentación, sabor, textura.

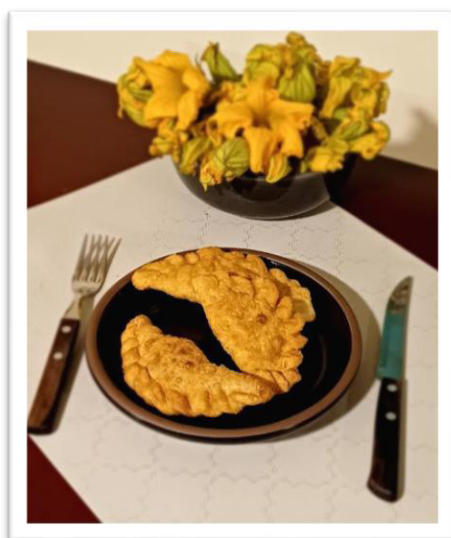
Antes de iniciar la selección de recetas que incorporaran la flor del zambo, se desarrollaron recetas estándar con el propósito de tener una guía detallada de los ingredientes, pasos a seguir, tiempo de preparación, dificultad y utensilios necesarios para cada elaboración. Simultáneamente, se creó una ficha de degustación para que cada plato fuera evaluado por expertos, proporcionando así una medida del nivel de la elaboración y llegar a estándares que puedan ser considerados de alto nivel en la gastronomía.

Nota. Las imágenes expuestas en cada uno de los subtópicos que conforman la sección son de autoría propia.

6.3.1 Descripción de la propuesta.

6.3.1.1 Descripción de la propuesta de las Empanadas de viento.

Receta tradicional de la región sierra del Ecuador, basada en una masa de harina de trigo rellena de queso, frita y espolvoreada con azúcar, la flor en este caso viene siendo parte del relleno, a la cual se la debe picar finamente para ser sofreída en aceite por 3 minutos hasta que esté tierna, después se mezcla con el queso fresco desmenuzado, se rellenan las empanadas y se someten a fritura hasta obtener el dorado deseado y sirviéndolas espolvoreadas con azúcar al gusto.



6.3.1.2 Descripción de la propuesta del Ceviche de camarón.

Elaboración tradicional de la región Costa del Ecuador, el ceviche está compuesto de camarón ecuatoriano al dente, con pimientos, cebolla, tomate cortado en fine brunoise y cilantro cortado finamente. En este caso la flor de zambo se la utilizó en crudo, cortada finamente e incorporada al ceviche, el cual se lo sirvió en canastas de verde fritas.



6.3.1.3 Descripción de la propuesta de la Crema de choclo.

La crema de choclo es un plato tradicional ecuatoriano con raíces andinas, elaborado a base de maíz tierno, caldo y especias, luego licuado y espesado con leche o crema. En esta versión, se incorpora la flor de zambo en dos partes; Se añade sofrita con la cebolla y el ajo para intensificar su sabor, y también infundada en el caldo, una vez listo se lo sirve con queso fresco rallado y flores de zambo deshidratadas.



6.3.1.4 Descripción de la propuesta de los Llapingachos.

Los llapingachos son una preparación tradicional ecuatoriana originaria de la Sierra, especialmente de la región central del país, son tortillas de papa, doradas por fuera y suaves por dentro, se elaboran con papa cocida y aplastada, mezclada con un refrito de cebolla y achiote. En este caso se incorpora la flor de zambo, finamente picada en la masa para realzar el sabor y textura de los llapingachos, sin alterar su esencia tradicional, finalmente se complementa con aguacate, chorizo, huevo frito y encurtido de cebolla y tomate.



6.3.1.5 Descripción de la propuesta del Tamal de pollo.

Los tamales son una de las preparaciones más antiguas de la gastronomía ecuatoriana, con raíces en las culturas prehispánicas que utilizaban el maíz como base de su alimentación. Se elaboran con una masa de maíz cocido y molido, mezclada con manteca de cerdo y especias, luego rellena con pollo, carne o vegetales y envuelta en hojas de plátano o achira antes de ser cocida al vapor, en este caso se incorpora la flor de zambo de dos formas: sofrita con el relleno de pollo, aportando un toque aromático, y mezclada en la masa, donde su sutil sabor se combina con la cremosidad del maíz.



6.3.1.6 Descripción de la propuesta de los Emborrajados.

Los emborrajados son un postre tradicional ecuatoriano, donde el plátano maduro es el ingrediente principal, consiste en rodajas de plátano maduro rebozadas en una mezcla de harina y huevo, luego fritas hasta obtener una textura crujiente por fuera y suave por dentro. En este caso se incorpora la flor de zambo, finamente picada en la masa del rebozado, realzando el sabor y complementando la dulzura natural del plátano.



6.3.1.7 Descripción de la propuesta de la Espumilla.

La espumilla es un postre tradicional ecuatoriano de origen mestizo, inspirado en técnicas europeas de batido de claras de huevo, pero adaptado con frutas locales. Se elabora batiendo claras de huevo con azúcar y pulpa de guayaba, logrando una textura aireada y ligera, similar a un merengue. En esta receta, se incorpora la flor de zambo en forma de infusión, mezclada con la pulpa de la guayaba para resaltar su aroma y complementar la dulzura de la espumilla.



6.3.1.8 Descripción de la propuesta del Morocho.

El morocho es una bebida tradicional ecuatoriana con raíces andinas, elaborada a base de maíz morocho, un tipo de maíz blanco y duro que se cocina lentamente con leche, azúcar y especias



como canela y clavo de olor. En esta receta, se incorpora la flor de zambo de dos maneras: infusionada en la leche, para impregnar la bebida con su aroma, y finamente picada al final de la cocción, aportando textura y complementando la elaboración.

6.3.1.9 Descripción de la propuesta de la Limonada.

La limonada es una de las bebidas más refrescantes y tradicionales en Ecuador, disfrutada en las tres regiones por su equilibrio entre acidez y dulzura. Se elabora a base de jugo de limón, agua y azúcar, con variaciones que incluyen frutas y hierbas aromáticas para realzar su sabor. En esta versión se utiliza la flor en forma de infusión, mezclada con el agua base de la limonada para añadir profundidad de sabor y un color sutil.



6.3.1.10 Descripción de la propuesta de la Infusión.

El agua de remedio es como generalmente se les llama a las infusiones en Ecuador, consumidas por sus propiedades digestivas, relajantes o energizantes, dependiendo de los ingredientes utilizados. Estas preparaciones suelen incluir hierbas aromáticas, té, o flores como en este caso, infusionando la flor del zambo deshidratada en agua caliente junto con canela y miel, creando una bebida reconfortante con notas florales y especiadas.



6.3.2 Técnicas y Métodos aplicadas en la elaboración del recetario.

- **Empanadas de Viento con Flor de Zambo y Queso**
 - Amasado y reposo: Preparación de la masa con harina, manteca y agua.
 - Sofreír: Flor de zambo finamente picada, en aceite.
 - Rebozado y fritura profunda: Cocción de las empanadas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.

- **Ceviche de Camarón en Canastas de Verde con Flor de Zambo**
 - Cocido: Cocción del camarón en agua con especias.
 - Macerado: Mezcla del camarón con limón, cebolla y flor de zambo para infusionar los sabores.

- Fritura: Elaboración de las canastas de verde, formadas y fritas hasta obtener una textura crujiente.
- **Crema de Choclo con Flor de Zambo**
 - Hervido: Cocción del choclo y la flor de zambo en el caldo.
 - Sofrito: Salteado de la flor de zambo con cebolla y ajo para potenciar su sabor.
 - Triturado y licuado: Procesado de los ingredientes para obtener una textura homogénea.
 - Infusión: Incorporación de la flor de zambo en el caldo para realzar su aroma.
- **Llapingachos con Flor de Zambo**
 - Hervido: Cocción de las papas hasta que estén suaves.
 - Aplastado y formado: Machacado de las papas y mezcla con la flor de zambo antes de formar las tortillas.
 - Dorado en sartén: Cocción de los llapingachos en una sartén con un poco de aceite o manteca.
- **Tamales de Pollo con Flor de Zambo**
 - Hervido: Cocción del pollo y la masa de maíz.
 - Sofrito: Salteado de la flor de zambo con cebolla y ajo para el relleno.
 - Cocción al vapor: Método para cocinar los tamales dentro de hojas de plátano.
- **Emborrajados con Flor de Zambo**
 - Rebozado: Pasado de las rodajas de plátano por una mezcla de harina, huevo y flor de zambo
 - Fritura profunda: Fritar las rodajas de plátano en aceite hasta dorar.
- **Espumilla con Flor de Zambo**
 - Batido: Montado de claras de huevo con azúcar hasta lograr una textura aireada.
 - Infusión: Incorporación de la flor de zambo en la pulpa de fruta para resaltar su aroma.
- **Morocho con Flor de Zambo**
 - Hervido: Cocción del morocho en leche con especias.

- Infusión: Incorporación de la flor de zambo en la leche para aromatizar la bebida.
- **Limonada con Infusión de Flor de Zambo**
 - Infusión: Extracción del sabor de la flor de zambo en agua caliente.
 - Macerado: Mezcla del jugo de limón con la infusión para lograr una combinación equilibrada.
- **Infusión Caliente o “Agua de Remedio” con Flor de Zambo**
 - Deshidratación: Secar los pétalos de la flor.
 - Infusión: Extracción del sabor y propiedades de la flor de zambo en agua caliente.

6.4 Fase de experimentación.

La incorporación de la flor de zambo en la gastronomía ecuatoriana ha sido un proceso de experimentación que busca equilibrar tradición e innovación. Su uso en platos típicos ha requerido pruebas meticulosas para definir las mejores formas de extracción de sabor, texturas y combinaciones con recetas tradicionales. A través de métodos como la infusión, el sofrito y la deshidratación, se ha logrado potenciar su aroma floral y su sabor sutilmente herbáceo, sin opacar los sabores predominantes de cada receta. En bebidas como el morocho y la limonada, su infusión aporta notas frescas y aromáticas, mientras que, en preparaciones como los tamales o las empanadas de viento, su textura suave complementa perfectamente el maíz y el queso, generando una experiencia sensorial única.

Desde el punto de vista gastronómico, la flor de zambo se distingue por su textura tierna y delicada, que permite integrarla de diversas formas en platos tanto dulces como salados. Su versatilidad permite que se use tanto cruda como cocida, dependiendo del efecto deseado en la preparación. En sopas y cremas, aporta suavidad y cuerpo, mientras que en masas y rellenos añade un ligero matiz vegetal que realza el resto de los ingredientes. Su sabor neutro con toques florales hace que armonice bien con el queso, los mariscos y el maíz, ingredientes fundamentales en la cocina ecuatoriana, permitiendo su adaptación a recetas como los llapingachos, el ceviche de camarón y los emborrachados.

Además de su valor culinario, la flor de zambo posee cualidades nutricionales que justifican su integración en la gastronomía tradicional. Rica en antioxidantes, fibra y vitaminas A y C, contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico y a la digestión. Su bajo contenido calórico la convierte en un ingrediente ideal para platos equilibrados y saludables, mientras que su aporte de minerales esenciales, como el hierro y el calcio, refuerza su valor nutricional. Estos beneficios, junto con su facilidad de incorporación en la cocina ecuatoriana, posicionan a la flor de zambo como un ingrediente con un gran potencial para enriquecer la oferta gastronómica del país, resaltando los sabores y tradiciones locales con un enfoque innovador y saludable.

6.5 Fase de validación de las preparaciones

En este apartado se evaluaron los resultados de la investigación, enfocándose en la aceptación de las recetas tradicionales enriquecidas con flor de zambo a través de una ficha de validación. Para ello, se presentó un menú degustación compuesto por un entrante, potaje, plato principal, postre y bebida, todos extraídos del recetario desarrollado. Se aplicaron diversas técnicas y métodos culinarios para integrar la flor de zambo de manera armoniosa en cada preparación, realzando sus cualidades sin alterar la esencia de la gastronomía ecuatoriana. Como resultado, se obtuvo una experiencia gastronómica innovadora y equilibrada. A continuación, se detallará el proceso de validación de la propuesta:

6.5.1 Menú

MENÚ
DEGUSTACIÓN
Manjares con
Flor

ENTRANTE

Ceviche de camarón y flor de
zambo

POTAJE

Crema de choclo con flor de
zambo

PRINCIPAL

Llapingachos rellenos de flor de
zambo

POSTRE

Espumilla con esencia de flor de
zambo

BEBIDA

Limonada a base de infusión de
flor de zambo



6.5.2 Ficha de Degustación de las Preparaciones Gastronómicas.

A continuación, se presenta la ficha de degustación que se usó como herramienta de validación:

Tabla4

Ficha de Evaluación

Ficha de evaluación del Manú degustación		Nombre de la preparación:		
Datos informativos.				
Nombre del evaluador:		Edad:		
Nivel de educación:				
Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐				
Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: _____ / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____

6.5.3 Resultados de la Validación

Mediante la presente ficha de validación se pudieron analizar los siguientes datos, recomendaciones y puntos de vista de los degustadores, los cuales están divididos por cada elaboración que se presentó en la degustación.

6.6. Análisis de resultados

Ceviche de Camarón con Flor de Zambo

Los cuatro degustadores (D1, D2, D3 y D4) destacaron la integración armoniosa de la flor de zambo en el ceviche, resaltando su frescura y su aporte sutil sin opacar el sabor del camarón y los cítricos. Además, mencionaron que la textura de la flor complementó perfectamente la jugosidad del ceviche, aportando una experiencia sensorial nueva dentro de un plato tradicional.

Crema de Choclo con Flor de Zambo

D1, D2, D3 y D4 coincidieron en que la crema de choclo logró una excelente textura suave y aterciopelada, con la flor de zambo aportando un matiz floral bien integrado en el sabor general. También resaltaron el equilibrio de ingredientes, mencionando que la flor no solo realzó el aroma del plato, sino que también contribuyó a su valor nutricional sin alterar la esencia tradicional de la receta.

Llapingachos con Flor de Zambo

Según las valoraciones de D1 y D2, la incorporación de la flor de zambo en los llapingachos fue un acierto, logrando un sabor diferenciado y una textura bien lograda dentro de la mezcla de papa

y queso. D3 y D4 destacaron que la flor aportó un ligero toque vegetal sin afectar la cremosidad del plato, y que su inclusión aportó un toque innovador a esta preparación emblemática de la gastronomía ecuatoriana.

Espumilla con Flor de Zambo

Los cuatro degustadores (D1, D2, D3 y D4) elogiaron la incorporación de la flor de zambo en la espumilla, indicando que su infusión en la pulpa de fruta aportó notas florales y un aroma agradable sin modificar la textura aireada del postre. También enfatizaron que la flor de zambo resaltó los sabores frutales sin ser invasiva, manteniendo la esencia tradicional de la espumilla con un toque innovador.

Limonada con Flor de Zambo

D1 y D4 valoraron positivamente la limonada, señalando que la infusión de flor de zambo añadió una capa aromática interesante, asimismo D2 afirmó que la maceración aumentó el frescor del limón sin alterar su acidez característica. D3 supo destacar que la bebida resultó equilibrada y refrescante, con la flor de zambo aportando un valor diferenciador sin perder la esencia de una limonada clásica.

La evaluación de los degustadores confirma que la flor de zambo puede integrarse exitosamente en recetas tradicionales ecuatorianas, aportando nuevas dimensiones de sabor, aroma y textura sin alterar la esencia de los platos. La aplicación de técnicas precisas como la infusión, el sofrito y la incorporación en masas y cremas garantizó que la flor de zambo potenciara cada preparación de manera equilibrada. Este resultado demuestra que su uso en la gastronomía ecuatoriana no solo es viable, sino que enriquece y diversifica la oferta culinaria del país.

7. CONCLUSIONES

- El estado del arte realizado permitió recopilar información de las propiedades organolépticas como químicas de la flor del zambo y en general de las tienen características en común, tales como vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas naturales. En particular, la flor del zambo incluye vitaminas A, B y C, así como minerales, proteínas, aminoácidos y grasas, lo cual la convierte en una fuente nutricional que puede ser aprovechada debido al fácil crecimiento de la planta del zambo en toda la región andina del Ecuador, aportando no solo al enriquecimiento de la gastronomía ecuatoriana sino en una fuente potencialmente nutricional en la dieta de niños, ancianos y mujeres embarazadas.
- La recopilación de información realizada a 165 personas de la población económicamente activa de Ibarra, revela un equilibrio de género y una predominancia en la participación de personas jóvenes. La mayoría posee formación universitaria, indicando un público educado. Más del 50% de los encuestados tiene experiencia en cocina, mostrando un interés en la ampliación de conocimientos culinarios. La falta de familiaridad con la gastrobotánica y la planta del zambo destaca la necesidad de educación. A pesar de ello, hay un fuerte interés en profundizar en estos temas, sugiriendo una apertura a nuevas propuestas culinarias.
- El respaldo a la idea de un recetario basado en la flor del zambo es alto, mostrando un mercado potencial receptivo. La disposición a explorar beneficios nutricionales y el deseo de conocer los beneficios de la flor del zambo subrayan el interés del público en la innovación gastronómica. Las preferencias equitativas entre recetas saladas y dulces, junto con la preferencia por formatos impresos, brindaron información valiosa para la creación y presentación del recetario.
- Los resultados obtenidos en la validación sensorial de las recetas demuestran una aceptación total de la incorporación de la flor de zambo en la gastronomía ecuatoriana. El jurado experto calificó con el máximo puntaje todos los criterios evaluados, destacando la armoniosa integración de este ingrediente en platos tradicionales como el ceviche, la crema de choclo, los llapingachos, la espumilla y la limonada. Se evidenció que la flor de zambo no altera la esencia de las recetas, sino que las enriquece con su sabor sutil, textura delicada y beneficios nutricionales, ofreciendo una propuesta innovadora sin afectar la esencia de la cocina ecuatoriana.

8. RECOMENDACIONES

- Dado que la flor de zambo es una fuente rica en vitaminas A, B y C, minerales, proteínas, aminoácidos y grasas naturales, se recomienda fomentar su uso en la gastronomía ecuatoriana mediante su inclusión en dietas balanceadas.
- Debido a su fácil crecimiento en la región andina del Ecuador, se sugiere promover su cultivo y consumo como un ingrediente accesible y nutritivo.
- Se recomienda continuar con estudios de mercado para evaluar el impacto de estas iniciativas y fomentar el interés por la gastrobotánica como una herramienta de innovación en la gastronomía local.
- Dado el alto respaldo a la creación de un recetario basado en la flor de zambo y el interés del público en sus beneficios nutricionales, se recomienda impulsar las investigaciones nuevas a través de diseños atractivos y accesibles para maximizar su alcance, además complementar la versión impresa con una estrategia de divulgación digital, a través de redes sociales o plataformas gastronómicas, facilitando el acceso a un público más amplio.
- La percepción positiva de los degustadores sugiere que su incorporación en la cocina tradicional y contemporánea puede ser bien recibida por el público, por lo que sería beneficioso difundir su valor culinario y nutricional a través de talleres, publicaciones gastronómicas y redes sociales.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvares, D. (2019). *ANÁLISIS DEL SAMBO (C.ficifolia) Y CREACIÓN DE PROPUESTAS [Tesis Ingeniería, UID]*. Repositorio Digital, Quito. Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3862/1/T-UIDE-2225.pdf>
- Arévalo, J, y Arias, G. (2008). Caracterización físico-química del zambo (cucúrbita ficifolia B.) y elaboración de dos productos a partir de la pulpa. Trabajo de grado. *Escuela Politécnica Nacional*. Facultad de Ingeniería química y agroindustria. Obtenido de <https://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/1653/1/CD-1869.pdf>
- Atiaja, J. (2022). *FLORES COMESTIBLES Y GASTRONOMÍA CREATIVA EN LA CIUDAD DE IBARRA [Tesis Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Institucional, Ibarra, Imbabura, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13441/2/02%20LGAS%20068%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Calle, R. d. (2022). Gastrobotánica. Obtenido de <https://rodrigodelacalle.es/gastrobotanica>
- Cartay, R. (s.f.). Qué es un recetario de cocina y para qué sirve. *Escuela Gastronómica de Manabí*. Obtenido de Egmanabi: <https://egmanabi.com/recetario-de-cocina-para-que-sirve/>
- Cristina, O. (2023). Investigación mixta. *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/>
- Echeverri, D. (2023). *Mejor con Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/te-flor-calabaza/>
- Gobierno de México. (25 de Septiembre de 2016). Flor de calabaza, una belleza gastronómica. *Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural* . Obtenido de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/flor-de-calabaza-una-belleza-gastronomica>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). Fascículo provincial Imbabura.

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/imbabura.pdf>

Lara-Cortes, E. O.-D.-A.-B. (2013). *Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Morelos, México. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/alan/v63n3/art02.pdf>

Lizano, M. (2019). Alimentos Ciencia e Ingeniería. 7(1). Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/aci/article/view/278>

Llerena, F. (s.f.). *La magia dentro de la cocina de Autor*. [Tesis Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo]. Repositorio Institucional, Quito, Pichincha, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/9284>

Mansión, L. (2021). Obtenido de <https://lamansionrestaurant.com/flor-de-calabaza-un-ingrediente-delicado-y-versatil-en-la-gastronomia-mexicana/>

MICHELIN Guide. (2023). Obtenido de <https://guide.michelin.com/es/es/article/features/flores-comestibles-es-primavera-en-tu-plato>

Moliner, C. (2023). *The Conversation*. Obtenido de <https://theconversation.com/flores-comestibles-mas-que-una-cara-bonita-199196>

Moncayo, J. (2017). *Factibilidad comercial y financiera para la exportación de dulce de zambo a la comunidad migrante ecuatoriana en Madrid* [Tesis Ingeniería, PUCE]. Repositorio Institucional, Quito, Pichincha, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/14787>

MXCity. (2021). *La flor de calabaza es una maravilla gastronómica mexicana*. Obtenido de <https://mxcity.mx/2021/06/la-flor-de-calabaza-es-una-maravilla-gastronomica-mexicana>

Ortiz, M. (2015). *INVESTIGACIÓN DEL ZAMBO QUE SE PRODUCE EN EL CANTÓN COTACACHI Y PROPUESTA GASTRONÓMICA [Tesis Administración, Universidad Tecnológica Equinoccial]*. Repositorio Institucional, Quito, Pichincha, Ecuador.

Obtenido de

https://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/16146/64793_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Revista Alimentaria. (2020). Obtenido de <https://revistaalimentaria.es/opinion/entrevistas/flores-comestibles-belleza-y-distincion-en-gastronomia>

Torres, F., Romero, J., & Maria, V. (2018). DIVERSIDAD GASTRONÓMICA Y SU APOORTE A LA IDENTIDAD CULTURAL. *Revista de Comunicación de la SEECI*(44), 1-13.

Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5235/523556567001/html/>

Universidad de Granada. (2018). *Canal URG*. Obtenido de

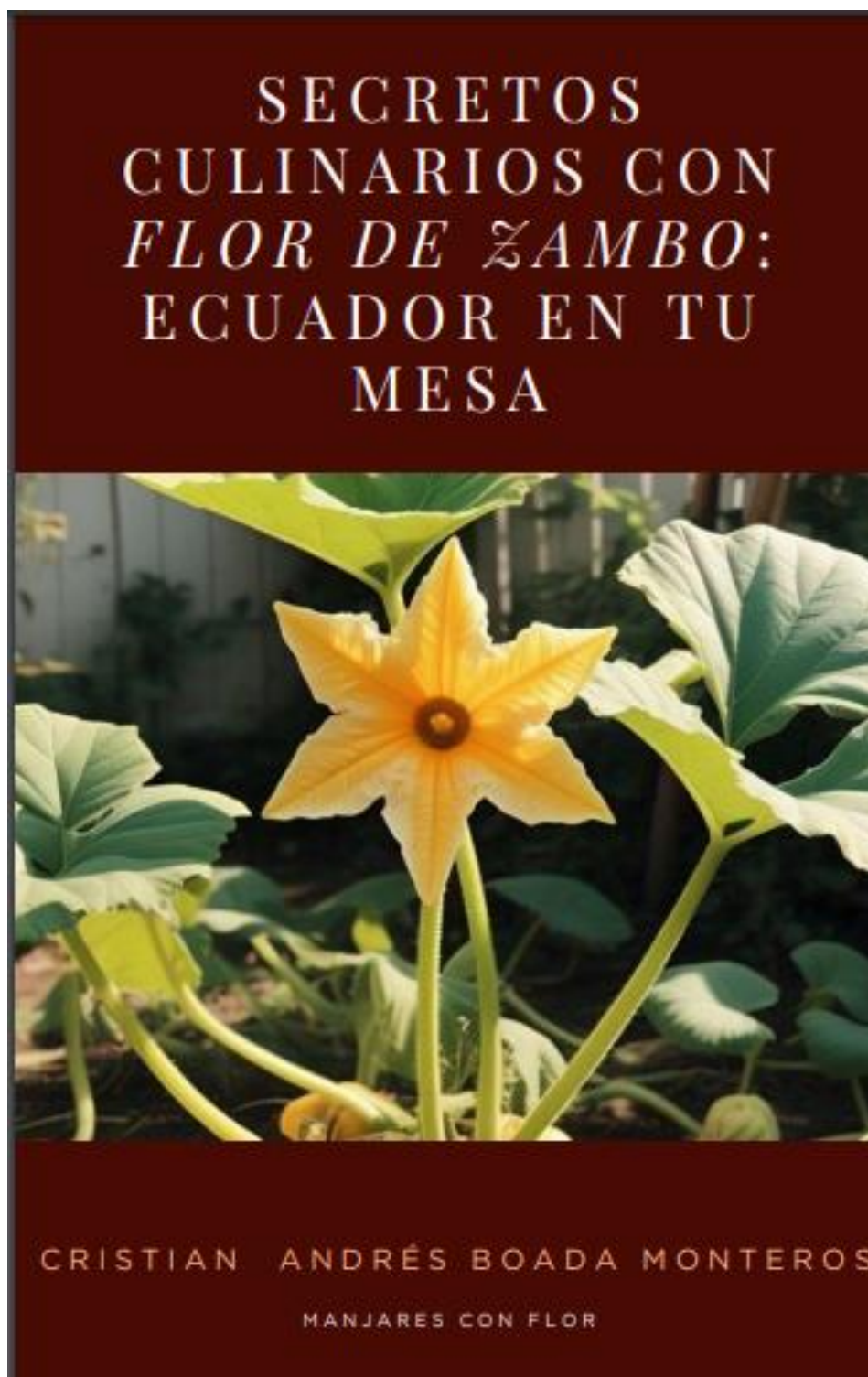
<https://www.interempresas.net/Hosteleria/Articulos/223134-El-uso-de-flores-en-la-gastronomia-puede-ser-peligroso-por-su-toxicidad.html>

Ureña, L. (2019). Obtenido de

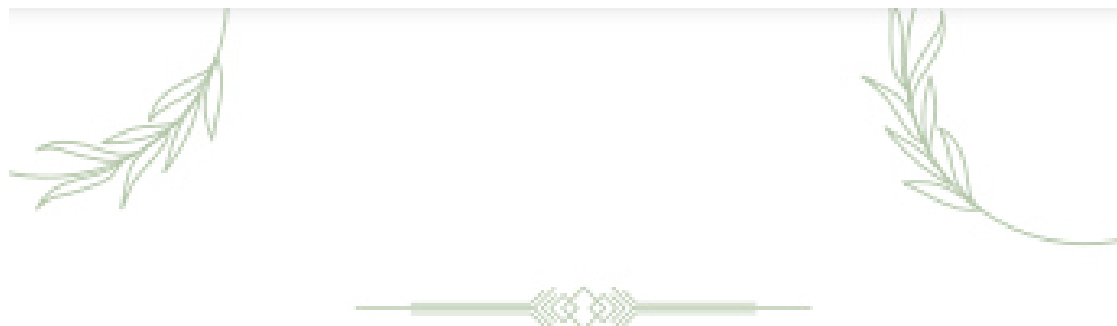
<https://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/20.500.11962/23732/1/Ureña%20Guachizaca%20Leidy%20Na>

10. ANEXOS

Anexo 1. Recetario







Dedicatoria

A mi familia, el pilar fundamental de mis sueños y logros. En especial, a mi madre, Martha Monteros, por su amor incondicional, por su apoyo en cada paso de mi camino y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Sin ella, no habría logrado completar mi carrera y este recetario no existiría.

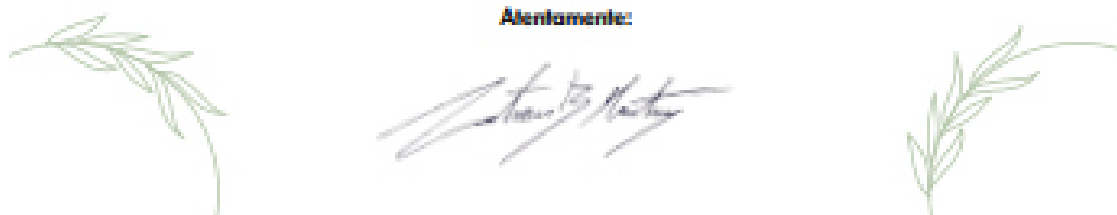
A la gastronomía ecuatoriana, fuente inagotable de inspiración, y a mi pasión por enaltecer sus sabores. Este trabajo es un homenaje a nuestra cocina, a la riqueza de sus ingredientes y a la posibilidad infinita de reinventarla sin perder su esencia.



Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis queridos amigos, quienes con paciencia y entusiasmo participaron en la preparación y servicio de las degustaciones, aportando su valioso apoyo en la parte crucial de esta investigación. A mi novia, Jazmín, por su apoyo incondicional, por estar siempre a mi lado en este camino y por sus sabios consejos que me ayudaron a dar lo mejor de mí en este proyecto. A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por ser el espacio donde mi amor por la gastronomía creció y tomó forma, y a mis docentes, quienes con su guía y conocimiento me brindaron las herramientas necesarias para hacer realidad esta investigación y recetario. A todos ustedes, gracias por ser parte de este viaje culinario.

Atentamente:



Índice de contenidos

1

Introducción

2

La Planta del Zambo

3

*Distribución territorial
del Ecuador*

4

*Guía para el uso del
libro*

5

Equivalencias

Indice de contenidos

6

Entradas

Empanadas de viento
rellenas de queso y flor de
zambo

Ceviche de camarón
con flor de zambo

9

Potaje

Crema de choclo con flor
de zambo

Indice de contenidos

11

Platos fuertes

Llapingachos con flor
de zambo

Tamal de pollo con flor
de zambo

14

Postres

Emborrajados con flor
de zambo

Indice de contenidos

Espumilla con flor de
zambo

17

Bebidas

Morocho con flor de zambo

Limonada infusionada
con flor de zambo

Infusión de flor de zambo

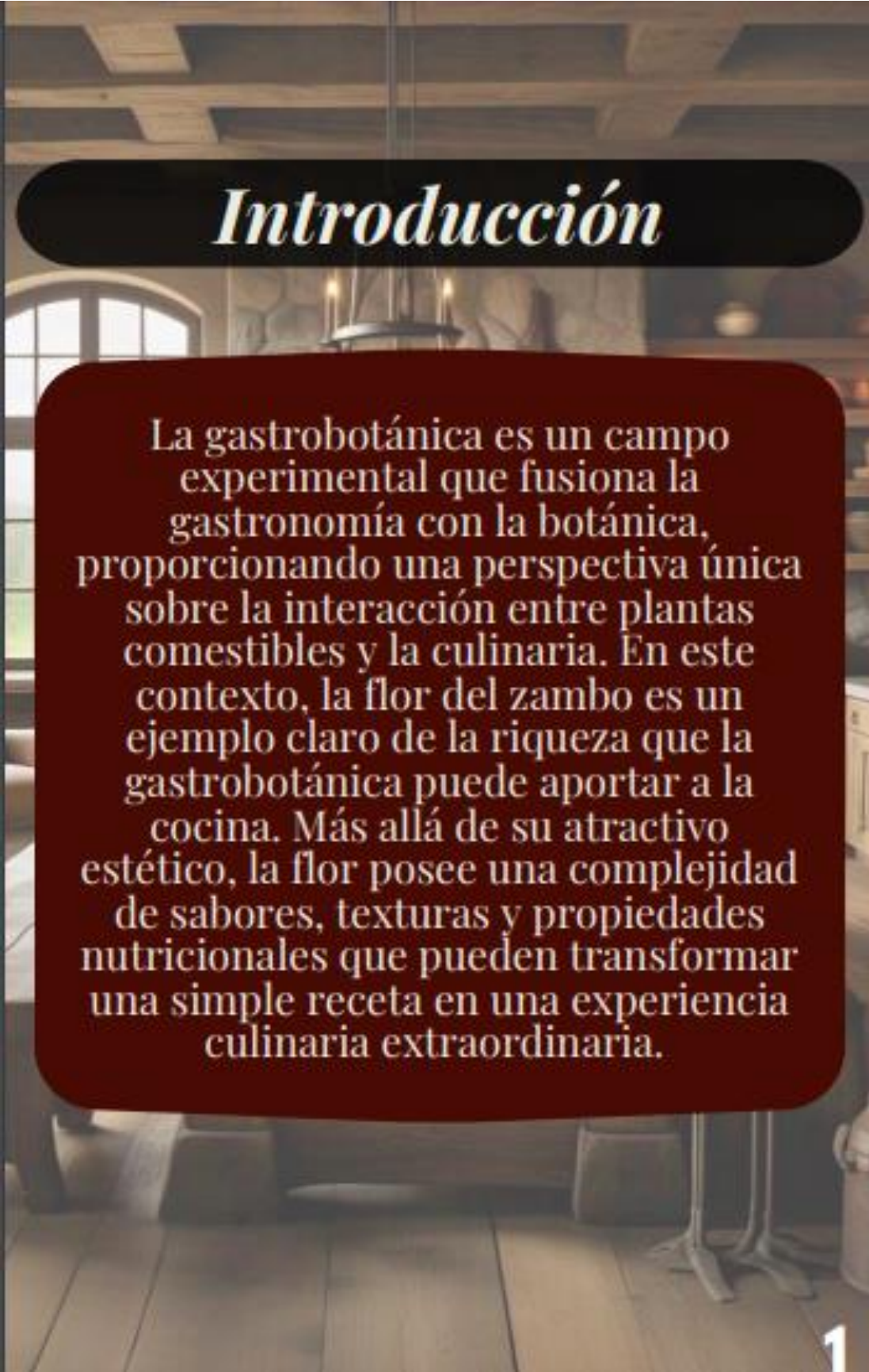
Índice de contenidos

21

Consejos útiles

22

Glosario



Introducción

La gastrobotánica es un campo experimental que fusiona la gastronomía con la botánica, proporcionando una perspectiva única sobre la interacción entre plantas comestibles y la culinaria. En este contexto, la flor del zambo es un ejemplo claro de la riqueza que la gastrobotánica puede aportar a la cocina. Más allá de su atractivo estético, la flor posee una complejidad de sabores, texturas y propiedades nutricionales que pueden transformar una simple receta en una experiencia culinaria extraordinaria.

La Planta del Zambo

El zambo, conocido científicamente como *Cucurbita ficifolia*, es una planta trepadora de la familia de las cucurbitáceas. Esta planta se caracteriza por sus tallos vellosos, hojas lobuladas y flores grandes de color amarillo intenso.



Composición de la Flor del Zambo

- Vitaminas:
 - Ácido Ascórbico (Vitamina C): Aproximadamente 18 mg en estado tierno, con un aumento en el grado de madurez.
 - Niacina (Vitamina B3): Alrededor de 0.26 mg.
 - Tiamina (Vitamina B1): Aproximadamente 0.02 mg.
 - Riboflavina (Vitamina B2): Cerca de 0.01 mg.
 - Caroteno: Presente en pequeñas cantidades (0.04 mg).
- Minerales:
 - Calcio: Aproximadamente 24 mg en estado tierno.
 - Fósforo: Alrededor de 13 mg.
 - Hierro: Cerca de 0.3 mg.
- Antioxidantes:
 - La flor contiene flavonoides y vitamina C, que actúan como antioxidantes, ayudando a neutralizar los radicales libres y contribuyendo a la salud cardiovascular.

DISTRIBUCIÓN TERRITORIAL DEL ECUADOR

MAPA DE ECUADOR



En Ecuador, el zambo crece principalmente en la Sierra, en altitudes que oscilan entre los 1200 y 3600 metros, siendo su rango óptimo alrededor de los 2500 metros

CRISTIAN ANDRÉS BOADA MONTEROS

Guía para el uso del libro

Este recetario ha sido diseñado para facilitar la preparación de recetas ecuatorianas enriquecidas con flor de zambo, detallando ingredientes, cantidades exactas, técnicas culinarias y tiempos de cocción. Aquí te explicamos cómo interpretar la información contenida en cada receta y cómo medir correctamente los ingredientes.



Cómo Medir los Ingredientes Correctamente



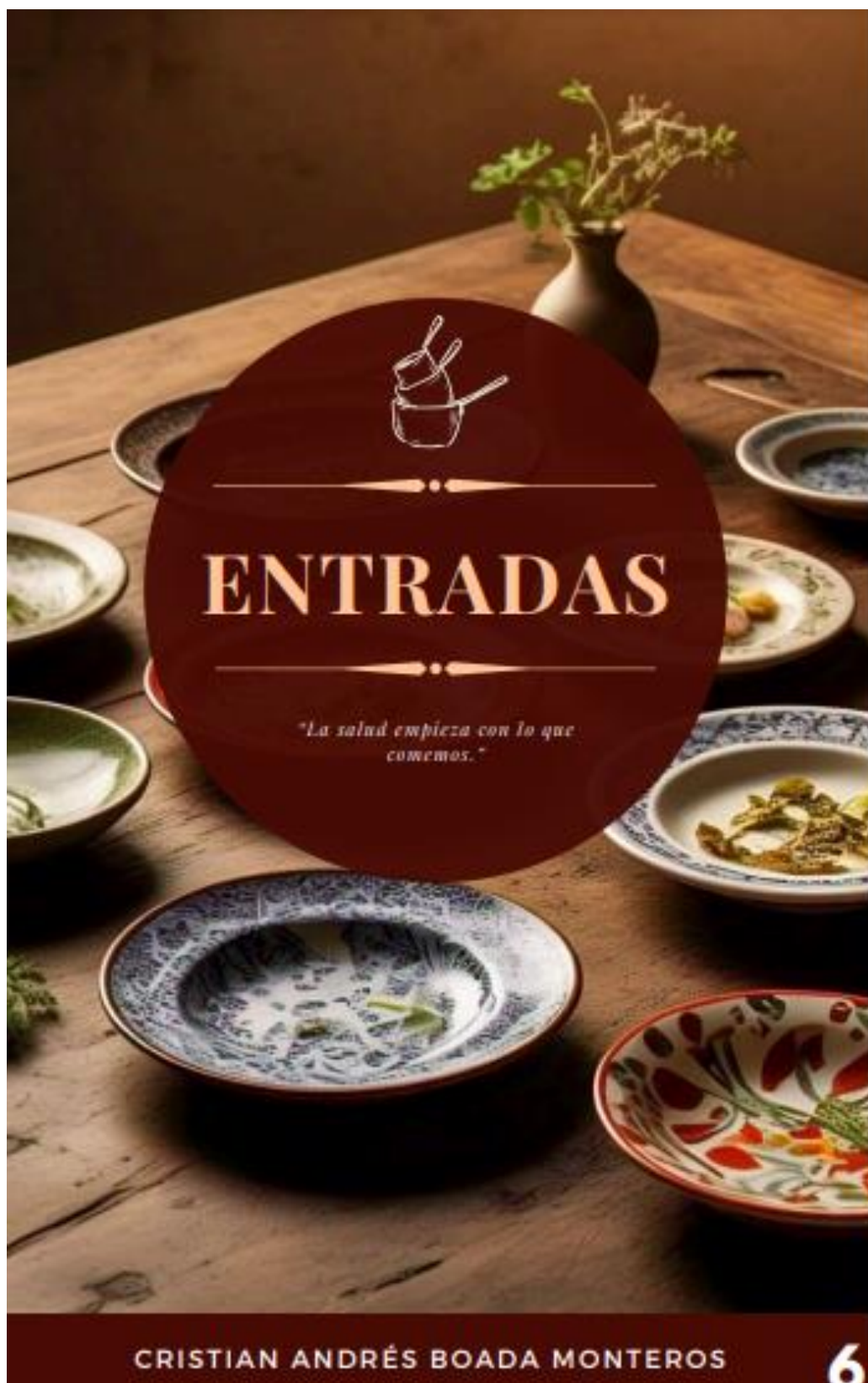
- Sólidos secos (harina, azúcar, sal): Usa una taza medidora y nivela con una espátula sin presionar el ingrediente.
- Líquidos (agua, leche, aceite): Usa una taza medidora para líquidos y colócala sobre una superficie plana para ver la medida exacta.
- Mantequilla o manteca: Se mide en gramos con balanza o en cucharadas, cortándola en porciones según la equivalencia.
- Especias y condimentos: Se miden con cucharas medidoras para asegurar precisión en las recetas.

Equivalencias

Ingrediente	1 taza equivale a	½ taza	¼ taza	1 cucharada	1 cucharadita
Harina de trigo	120 g	60 g	30 g	8 g	3 g
Azúcar granulada	200 g	100 g	50 g	12 g	4 g
Azúcar en polvo	120 g	60 g	30 g	8 g	3 g
Sal	300 g	150 g	75 g	18 g	6 g
Mantequilla o manteca	225 g	113 g	57 g	14 g	5 g
Aceite vegetal	220 ml	110 ml	55 ml	15 ml	5 ml
Leche o agua	240 ml	120 ml	60 ml	15 ml	5 ml
Jugo de limón	250 ml	125 ml	62 ml	15 ml	5 ml

Consejos Generales para el Uso del Recetario

- Lee la receta completa antes de comenzar para asegurarte de tener todos los ingredientes y utensilios necesarios.
- Sigue las medidas exactas para obtener mejores resultados. Usa una balanza si deseas mayor precisión.
- Respeta los tiempos de cocción y reposo indicados para lograr la textura y sabor óptimos.
- Si no tienes un ingrediente exacto, revisa las equivalencias y sustituciones recomendadas dentro del recetario.
- Guarda las preparaciones correctamente siguiendo los métodos de conservación indicados en cada receta.



Empanadas de Viento con flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 500 g. de Harina de trigo
 - 10 g. de Sal
 - 100 g. de Mantequilla
 - 250 ml. de Agua fría
 - 200 g. de Queso fresco o mozzarella rallado
 - 100 g. de Flor de zambo picada finamente
 - 33 g. de Comino en polvo
 - 33 g. de Orégano seco (opcional)
 - 1 lt. de Aceite vegetal
 - 100 g. de azúcar en polvo (opcional, para espolvorear después de freír)
- En un bol grande, mezclar la harina con la sal, agregar la mantequilla y frotar con los dedos hasta obtener una textura arenosa.
 - Incorporar el agua fría poco a poco y amasar hasta obtener una masa suave y homogénea.
 - Tapar con un paño y dejar reposar por 20 minutos, después, mezclar el queso rallado con la flor de zambo picada.
 - Añadir el comino, orégano, sal y pimienta al gusto, dividir la masa en 3 porciones y formar bolitas, estirar cada porción con un rodillo hasta obtener círculos, colocar una porción del relleno en el centro de cada círculo.
 - Calentar el aceite a 180°C en una sartén profunda, freír las empanadas por 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas e infladas.
 - Retirar y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



Para: 10



Preparación:
30 minutos



Fritura:
20 minutos

Ceviche de Camarón con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 1 kg. de Camarón
- 333 ml. de Zumo de limón
- 333 g. de Cebolla morada, cortada en fine brunoise
- 300 g. de Tomate, picado en fine brunoise
- 166 g. de Flor de zambo picada finamente
- 166 g. de Pimiento verde y rojo picado en fine brunoise
- 33 g. de Cilantro finamente picado
- 166 ml de Salsa de tomate
- 1 lt. de Aceite vegetal
- 16 g. de Sal
- 6 g. de Pimienta negra molida
- 1 kg. de Plátano verde

- Hervir agua con sal en una olla grande.
- Agregar los camarones y cocinarlos por 2-3 minutos hasta que tomen un color rosado, escurrir y reservar.
- En un bol grande, mezclar la cebolla morada con el jugo de limón y dejar reposar 5 minutos para suavizar su sabor.
- Agregar el tomate, el pimientos, la flor de zambo y el cilantro.
- Añadir los camarones cocidos a la mezcla y revolver bien.
- Incorporar la salsa de tomate, el aceite vegetal, la sal, la pimienta al gusto, mezclar todo y dejar reposar.
- Cortar el plátano verde en rodajas de 3 cm, freír en aceite hasta dorar, retirar y aplastar con el exprimidor para dar forma de canasta, regresar al fuego y terminar de dorar.
- Servir el ceviche en las canastas.



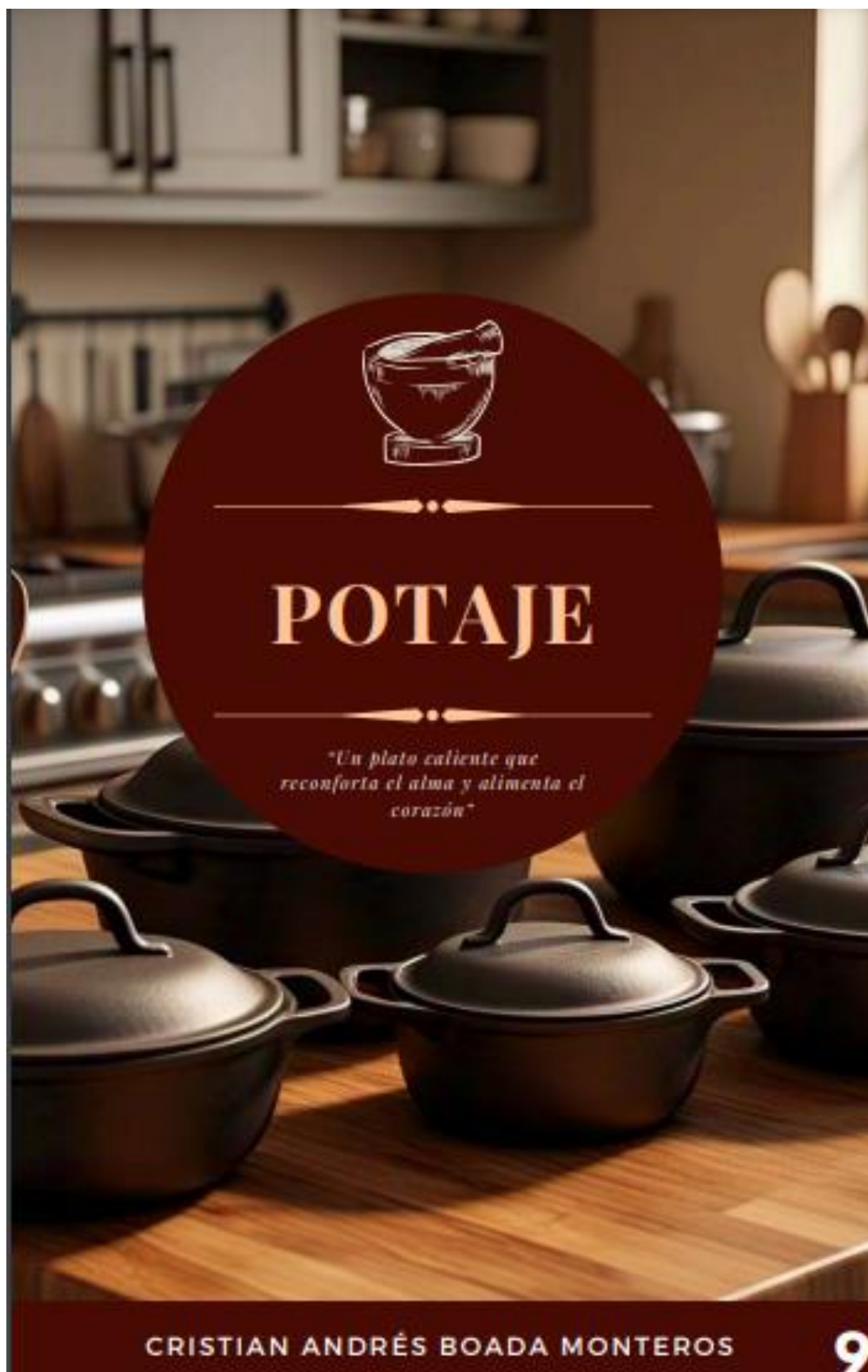
Para: 10



**Preparación:
15 minutos**



**Cocción:
20 minutos**



POTAJE

*"Un plato caliente que
reconforta el alma y alimenta el
corazón"*

CRISTIAN ANDRÉS BOADA MONTEROS

9

Crema de Choclo con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 660 g. de Choclo tierno desgranado
- 165 g. de Flor de zambo picada finamente
- 30 g. de Mantequilla
- 80 g. de Cebolla blanca picada finamente
- 10 g. de Ajo picado
- 660 ml. de Caldo de verduras
- 165 ml. de Leche o Crema (para una textura más cremosa).
- Sal y pimienta: Al gusto.
- 300 g. de Queso fresco rallado

- Desgranar el choclo y picar finamente la cebolla, el ajo y la flor de zambo.
- En una olla grande, derretir la mantequilla a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados y fragantes.
- Añadir el choclo desgranado y la flor de zambo a la olla. Cocinar por unos minutos, removiendo ocasionalmente.
- Verter el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Luego, reducir el fuego y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que el choclo esté tierno.
- Retirar del fuego y, con cuidado, licuar hasta que la mezcla obtenga una consistencia suave.
- Regresar a la olla y añadir la leche, mezclar bien y calentar a fuego bajo. Agregar el comino, sal y pimienta al gusto.
- Servir caliente en platos hondos y espolvorear queso rallado por encima.



Para: 10



Preparación:
15 minutos



Cocción:
30 minutos



Llapingachos con Flor de Zambo



Instrucciones:

- Ingredientes:**
- 2 kg. de Papas
 - 200 g. de Cebolla blanca
 - 60 ml. de Achiote
 - 250 g. de Queso fresco
 - 500 ml. de Aceite vegetal
 - Sal y Pimienta al gusto
 - 200 g. de Flor de zambo picada finamente
 - 500 g. de Aguacate
 - 750 g. de Chorizo
 - 10 Huevos
 - 350 g. de Tomate
 - 275 g. de Cebolla Morada
- Instrucciones:**
- Pelar y cocinar las papas en agua con sal hasta que estén suaves.
 - Mientras las papas se cocinan, picar finamente la cebolla blanca. Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén y sofreír la cebolla con el achiote y la mitad de la flor de zambo.
 - Escurrir las papas y machacar mientras aún están calientes. Agregar el refrito al puré de papas. Sazonar.
 - Agrega la otra mitad de flor de zambo finamente picada al puré de papas y mezclar bien.
 - Formar las tortillas y rellenar con queso.
 - Calentar una plancha o sartén grande con un poco de aceite vegetal, cocinar las tortillas a fuego medio hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados.
 - 7. Servir los llapingachos calientes acompañados de huevo frito, chorizo, aguacate, curtido de cebolla y tomate.



Para: 10



**Preparación:
15 minutos**



**Cocción:
40 minutos**

Tamales de Pollo con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 1 kg. de Harina de maíz
 - 1,33 lt. de Cúldo de pollo
 - 200 g. de Manteca de cerdo
 - 16 g. de Sal
 - 6 g. de Comino
 - 6 g. de Pimienta
 - 1 kg. de pechuga de pollo desmenuzada
 - 166 g. de Flor de zambo picada finamente
 - 333 g. de Cebolla blanca picada
 - 33 g. de Ajo picado
 - 30 ml. de Achiote
 - 10 U. de Hojas de plátano (para envolver)
- En una olla cocinar el pollo hasta que esté cocino, reservando el agua de la cocción.
 - Mezclar la harina de maíz con la sal, el comino y la pimienta, agregar la manteca derretida y el cúldo de pollo poco a poco, amasando hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
 - En una sartén, sofreír la cebolla, el ajo y la flor de zambo finamente picados hasta que estén tiernos.
 - Agregar el pollo desmenuzado, el orégano y ajustar la sal y pimienta, cocinar por unos minutos hasta que los sabores se integren.
 - Cortar las hojas de plátano en rectángulos de 20x25 cm y pasarlas por el fuego para ablandarlas, colocar una porción de masa en el centro de cada hoja y aplastarla con los dedos, agregar una cucharada del relleno y cerrar la hoja, doblando los extremos.
 - Colocar los tamales en una vaporera y cocinar al vapor durante 90 minutos, asegurando que haya suficiente agua en la base.
 - Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos antes de servir.



Para: 10



Preparación:
20 minutos



Cocción:
40 minutos



Emborrajados con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 1 kg. de Plátano maduro
- 300 g. de Queso fresco o mozzarella
- 333 g. de Harina de trigo
- 6 Huevos
- 166 ml. de leche
- 166 g. de Flor de zambo picada finamente
- 10 g. de Sal
- 1 lt. de Aceite vegetal
- 166 g. de Azúcar en polvo (opcional, para espolvorear después de freír)

- Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de 1 cm de grosor.
- En un bol grande, batir los huevos con la leche, agregar la harina de trigo, la flor de zambo picada y la sal. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.
- Calentar el aceite a 180 °C en una sartén profunda.
- Sumergir cada rodaja de plátano en la mezcla de rebozado, asegurándose de que quede bien cubierto.
- Freír en el aceite caliente durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y crujientes.
- Retirar con una espumadera y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- Espolvorear azúcar en polvo sobre los emborrajados aún calientes (opcional).



Para: 10



**Preparación:
10 minutos**



**Cocción:
20 minutos**

Espumilla con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 7 Claras de huevo
 - 340 g. de Azúcar
 - 400 g. de Pulpa de guayaba
 - 1,5 cdta de Zumo de limón
 - 3 g. de Sal
 - 120 g. de Flor de zambo
 - Canela en polvo (opcional)
 - Trozos de flor de zambo deshidratada
 - Arrope de mora
- Hervir agua y añadir la flor, dejando reposar durante unos minutos para que suelte su sabor y color.
 - Batir las claras en un bol limpio y seco, a punto de nieve hasta que estén firmes.
 - Agregar azúcar poco a poco, mientras se bate hasta que se forme un merengue brillante y firme.
 - Añadir la pulpa de guayaba y el zumo de limón al merengue, mezclando suavemente con una espátula.
 - Colar la infusión de flor de zambo y agregar a la mezcla incorporando suavemente.
 - Servir la espumilla en copas, decorar con trozos de flor de zambo fresca y arrope de mora.



Para: 10



Preparación:
15 minutos



Decoración:
5 minutos



Morocho con Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 250 g. de Morocho (maíz blanco partido)
 - 1, 5 lt. de Leche entera
 - 120 g. de Flor de zambo picada finamente
 - 150 g. de Azúcar
 - 2 ramas de canela
 - 4 u. de Clavos de olor
 - 2 cdta. de Esencia de vainilla
 - ½ cdta. de Nuez moscada
 - 1 cdta de Sal
- Lavar el morocho y déjalo remojar en agua durante al menos 4 horas o toda la noche para que se ablande.
 - En una olla grande, colocar el morocho con 3 litros de agua y cocinar a fuego medio, removiendo ocasionalmente hasta que esté blando, aproximadamente 30 a 40 minutos.
 - En otra olla, calentar la leche junto con las ramas de canela, los clavos de olor y la sal a fuego bajo, cuando la leche esté caliente, añadir el azúcar o panela y mezclar bien hasta que se disuelva, agregar la esencia de vainilla y la nuez moscada si decides usarla.
 - Una vez que el morocho esté cocido y blando, escurrir si es necesario y agregarlo a la olla con la leche aromatizada.
 - Incorporar la flor de zambo picada y mezclar bien, cocinar a fuego bajo durante unos minutos más,
 - Servir caliente en tazas o platos hondos, decorar con un poco más de flor de zambo o espolvorear canela al gusto.



Para: 10



Preparación:
12 horas



Cocción:
60 minutos

Limonada con infusión de Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 200 g. de Flor de zambo fresca
 - 5 lt. de Agua
 - 10 Limones
 - 300 g. de Azúcar
 - Hielo: Al gusto
 - Hierbabuena para decorar
- Hervir 2 litros de agua.
 - Añadir la flor de zambo y cocinar a fuego medio durante 5 minutos.
 - Retirar del fuego y deja reposar la infusión durante al menos 15-20 minutos.
 - Exprimir el zumo de los 10 limones.
 - Colar la infusión de flor de zambo para retirar los restos de la flor, en una jarra grande, combinar la infusión de flor de zambo, el zumo de limón y el azúcar. Mezclar bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
 - Añadir los 3 litros restantes de agua fría y mezcla nuevamente y ajustar la cantidad de azúcar y agua a gusto.
 - Servir la limonada con abundante hielo y decorar con ramitas de hierbabuena.



Para: 10



Preparación:
15 minutos



Decoración:
5 minutos

Infusión aromatizada de Flor de Zambo



Instrucciones:

Ingredientes:

- 2,5 lt. de Agua
 - 167 g. de Flor de zambo
 - 167 g. de Azúcar
 - 17 g. de Canela en rama
 - 7 g. de Clavo de olor
- En una olla grande, calentar el agua hasta que hierva.
 - Agregar la flor de zambo, la canela y los clavos de olor.
 - Dejar hervir por 5 minutos, luego apagar el fuego y tapar la olla.
 - Dejar reposar por 10 minutos para que los sabores se concentren.
 - Colar la infusión y transferirla a una jarra.
 - Agregar la miel o azúcar, removiendo bien hasta disolver.
 - Servir caliente en tazas individuales.



Para: 10



Cocción
30 minutos



Infusión
10 minutos

CONSEJOS ÚTILES

Lava bien las flores:

Antes de usarlas, enjuágalas suavemente con agua fría para eliminar impurezas o residuos.



Retira las partes

amargas: Desprende los pistilos y sépalos si deseas un sabor más suave en tus preparaciones.

Usa la flor fresca o

deshidratada: La versión fresca aporta textura y color, mientras que la deshidratada intensifica su sabor en infusiones o caldos.

Corta en tiras finas para mejor

integración: Si la incluyes en masas, sopas o guisos, trocearla facilita su distribución uniforme.

Evita sobrecoCCIÓN:

Cocinarla en exceso puede hacer que pierda su textura delicada; agrégala al final de la cocción en platos calientes.



Almacénala

correctamente: Si no la usas de inmediato, refrigérala en un recipiente hermético con papel húmedo para mantener su frescura.

GLOSARIO



- **Achiote:** Especia y colorante natural derivado de las semillas del árbol de achiote, usado en la cocina ecuatoriana para dar color y sabor a los platos.
- **Batido:** Técnica culinaria en la que se incorporan aire y volumen a una mezcla usando un batidor manual o eléctrico, como en la espumilla.
- **Brunoise:** Corte en cubos muy pequeños (1-2 mm de lado), ideal para ingredientes como cebolla, tomate o pimientos en el ceviche.
- **Chiffonade:** Corte en tiras finas, utilizado para hierbas como el culantro en el ceviche o la menta en la limonada.
- **Deshidratación:** Método de conservación que elimina la humedad de los alimentos, como en la preparación de flores de zambo secas.
- **Emulsión:** Mezcla estable de dos líquidos que normalmente no se combinan, como aceite y vinagre o huevo y azúcar, logrando una textura uniforme.
- **Infusión:** Técnica en la que un ingrediente sólido, como la flor de zambo, se sumerge en líquido caliente para extraer su sabor y propiedades.
- **Juliana:** Corte en tiras finas y alargadas, utilizado en ingredientes como cebolla o pimientos para mejorar su presentación y cocción.
- **Macerado:** Técnica en la que los alimentos se dejan reposar en líquidos (como jugo de limón en el ceviche) para absorber sabores.
- **Masa homogénea:** Mezcla uniforme de ingredientes sin grumos ni separaciones, lograda a través de amasado o batido.
- **Montado:** Proceso de batir ingredientes hasta lograr una textura aireada, como en la espumilla.
- **Pistilo:** Parte central de la flor que debe retirarse en algunas preparaciones para evitar sabores amargos.
- **Sofrito:** Base aromática de cebolla, ajo y especias cocinadas en aceite, utilizada para potenciar el sabor en guisos y masas.

MANJARES CON FLOR



FEBRERO 2025

Anexo 2. Modelo de Encuesta



Objetivo; Esta encuesta ha sido diseñada por Cristian Andrés Boada Monteros, estudiante de la carrera de Gastronomía en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, con la finalidad de obtener información para la elaboración de un recetario en base a la Gastrobotánica enfocada al uso de la flor del zambo.

Datos Generales

Género:

- Masculino
- Femenino
- Otro (Especificar)

Edad:

- Menos de 18 años
- 18-24 años
- 25-34 años
- 35-44 años
- 45-54 años

Nivel educativo:

- Primaria
- Secundaria
- Técnico o tecnólogo

- Universitario
- Posgrado

Cuestionario

¿Tiene experiencia en la cocina o gastronomía?

- Sí
- No

¿Ha escuchado sobre el término "gastrobotánica" antes de participar en esta encuesta?

- Sí
- No

¿Conoce usted la planta del zambo y sus partes comestibles?

- Sí
- No

¿Estaría interesado en aprender más sobre la gastrobotánica y la planta del zambo?

- Muy interesado
- Interesado
- Poco interesado
- Nada interesado

¿Le parece interesante la idea de un recetario basado en la flor del zambo?

- Sí, muy interesado
- Algo interesado
- Poco interesado
- Nada interesado

¿Considera que la flor del zambo podría aportar beneficios nutricionales a sus platos?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

En una escala del 1 al 5, ¿qué tan dispuesto/a estaría a incluir la flor del zambo en sus recetas habituales?

- a) 1 - Nada dispuesto/a
- b) 2 - Poco dispuesto/a
- c) 3 - Neutral
- d) 4 - Bastante dispuesto/a
- e) 5 - Muy dispuesto/a

¿Conoce alguna elaboración que incluya la flor del zambo?

- Sí
- No
- Me gustaría conocer una

¿Considera usted que la gastronomía ecuatoriana podría enriquecerse al incluir la flor del zambo en nuevas recetas?

- Sí
- No
- No tengo una opinión formada

¿Qué preparaciones desearía que se incluyan en el recetario en base a la flor del zambo?

Coloque 4 a la que más le gustaría y 1 a la que menos le gustaría

- Dulces
- Saladas
- Bebidas
- Otra _____

¿Qué tan dispuesto/a estaría a experimentar con nuevos ingredientes en su cocina, como la flor del zambo?

- Muy dispuesto/a
- Algo dispuesto/a
- Poco dispuesto/a
- Nada dispuesto/a

¿Estaría interesado/a en probar platos elaborados con la flor del zambo en un restaurante o evento gastronómico?

- Sí
- No
- Tal vez

¿En qué medida cree que un recetario a base de preparaciones con la flor del zambo contribuirá al fomento de la gastronomía ecuatoriana?

- Mucho
- Poco
- Nada

¿En qué tipo de formato le gustaría recibir un recetario?

- Impreso clásico
- Digital
- Pdf

- Código QR

¿Qué sugerencias tendría para mejorar el recetario de flor del zambo?

.....

Anexo 2. Guion de Entrevista

1. ¿Ha tenido algún contacto previo con la flor del zambo en la cocina? Si es así, ¿podría compartir su experiencia?
2. ¿Qué piensa acerca de la idea de enriquecer la gastronomía ecuatoriana incorporando ingredientes menos convencionales, como la flor del zambo?
3. Imaginemos que tiene la oportunidad de incluir la flor del zambo en una receta tradicional ecuatoriana. ¿Cómo lo haría y por qué?
4. ¿Qué sugerencias o consejos tendría para promover la inclusión de ingredientes locales no tradicionales en la cocina ecuatoriana?
5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de incluir la flor del zambo en la gastronomía ecuatoriana? ¿Cree que podría aportar algo nuevo y valioso?
6. ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la creación de un recetario basado en la flor del zambo? ¿Cree que podría ser bien recibido en la comunidad gastronómica y entre los consumidores?

Anexo 3. Ficha de validación

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación:
---	----------------------------------

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria ☐ Ed. Superior ☐ Especialización ☐: Posgrado ☐:

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: _____ / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____

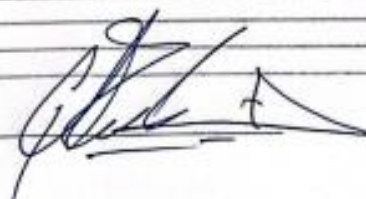
Anexo 4. Fichas validadas

Fecha de evaluación del Maná degustación		Nombre de la preparación:		
		Ceviche		
Datos informativos.				
Nombre del evaluador:		Edad: 48		
Nivel de educación:		Superior		
Primaria: ☐		Secundaria: ☐		Ed. Superior: ☐
		Especialización: ☐		Posgrado: ☒
Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo. ✓	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes. ✓	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación. ✓	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas. ✓	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo. ✓	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Crema de choclo</i>
---	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Georgina Pablos*

Edad: *48*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo. ✓	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados. ✓	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes. ✓	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios. ✓	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación. ✓	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos. ✓	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas. ✓	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más. ✓	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo. ✓	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo. ✓	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: *[Firma]*

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>llapingachos</i>
--	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Gonzalo Rubio

Edad: *48*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador:

[Firma manuscrita]

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Fespumilla</i>
---	---

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Conjelo Polio*

Edad: *48*

Nivel de educación:

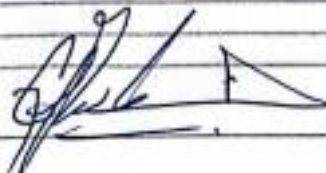
Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo. ✓	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes. ✓	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación. ✓	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas. ✓	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo. ✓	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Limón de</i>
---	---

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Gonzalo Rubio

Edad: *48*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador:

[Firma manuscrita]

Ficha de evaluación del Manú degustación		Nombre de la preparación: <i>Cuchito de camari y flor de zambo</i>		
Datos informativos.				
Nombre del evaluador: <i>Lorena Arellano</i>		Edad: <i>59</i>		
Nivel de educación:				
Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒				
Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Excelente !!

Lorena Arellano

Firma del Evaluador:

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Crema de diablo con flor de zambo</i>
---	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Lorena Arellano*

Edad: *59*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Excelente !!

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Llapingachos rellenos de flor de zambo</i>
--	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Lorena Arellano* Edad: *59*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

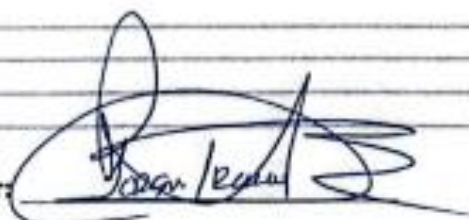
Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Excelente !!

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Maná degustación	Nombre de la preparación: <i>Espumilla con esencia de flor de Samba</i>
Datos informativos.	
Nombre del evaluador: <i>Lorena Arrellano</i>	Edad: <i>59</i>
Nivel de educación:	
Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒	

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Genial !!

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Limonada a base de refusión de flor de zambo</i>
---	---

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Lorena Arellano*

Edad: *59*

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Críterions de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Excelente !!

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <u>Ceviche</u>
---	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador: Juan Carlos Echverria Edad: 48

Nivel de educación: Superior

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Citron</i>
---	---

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: 

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: Llapingachos
---	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Espinilla</i>
---	--

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador:



Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación:
---	----------------------------------

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: 20 / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador: _____

Ficha de evaluación del Manú degustación	Nombre de la preparación: <i>Cariche de Camarón y Flor de Zambo</i>
---	---

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *JUAN CARLOS ANDRÉS* Edad: *42*

Nivel de educación: *SUPERIOR*

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Excelente trabajo, bien explicaciones

Firma del Evaluador:

Juan Carlos Andrés

Ficha de evaluación del Manú degustación		Nombre de la preparación: <i>Cremoso de Chuchocaullos de Zambo</i>		
Datos informativos.				
Nombre del evaluador: <i>Juan C. Amores</i>		Edad:		
Nivel de educación: <i>Secundaria</i>				
Primaria: ☐		Secundaria: ☐	Ed. Superior: ☐	Especialización: ☐
		Posgrado: ☒		

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Bueno este trabajo. Se hicieron.

Firma del Evaluador:

Juan C. Amores

Ficha de evaluación del Manú degustación

Datos informativos.

Nombre de la preparación: *Polipintos rellenos de queso*

Nombre del evaluador: *Juan Carlos* Edad: *42*

Nivel de educación: *Secundaria*

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Firma del Evaluador:

Ficha de evaluación del Manú degustación		Nombre de la preparación: <i>Trinamaruto a base de injerini sejlos de zambo.</i>		
Datos informativos.				
Nombre del evaluador:				
Nivel de educación:				
Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒				
Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.
Puntuación Final: <i>20</i> / 20 puntos				
Observaciones y Sugerencias: <i>Demuestre trabajo, perfecciones.</i>				
Firma del Evaluador: <i>[Firma]</i>				

Ficha de evaluación del Menú degustación

Nombre de la preparación: *Espresso con zambo*

Datos Informativos.

Nombre del evaluador: *Paul E. Pineda*

Nivel de educación: *Superior*

Edad: *42*

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Criterios de Evaluación	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts
Uso y Destacabilidad de la Flor de Zambo	La flor de zambo es el protagonista del plato y aporta un valor distintivo.	La flor de zambo está bien integrada y aporta sabor y textura adecuados.	Se percibe la flor de zambo, pero su impacto en el plato es limitado.	La flor de zambo es poco perceptible o no aporta significativamente al plato.
Sabor y Equilibrio de Ingredientes	Sabores bien balanceados, resaltando la flor de zambo sin opacar otros ingredientes.	Sabor agradable, pero con pequeños ajustes necesarios.	Falta equilibrio en algunos ingredientes, incluida la flor de zambo.	Falta armonía y ajuste en los sabores, con la flor de zambo mal integrada.
Textura y Aplicación de la Flor de Zambo	Texturas bien logradas, con la flor de zambo bien incorporada en cada preparación.	Buen uso de la flor de zambo en texturas, aunque podría mejorar en algunos platos.	Algunas texturas no son ideales y la flor de zambo se siente fuera de contexto.	Problemas notorios en texturas, con la flor de zambo mal trabajada.
Aroma y Experiencia Sensorial	Aromas frescos e invitantes, con la flor de zambo aportando notas distintivas.	Buen aroma, pero la flor de zambo podría destacar más.	Poco impacto en el aroma general.	Sin atractivo sensorial significativo.
Técnica y Ejecución	Técnicas bien aplicadas y ejecución impecable en el uso de la flor de zambo.	Buen manejo técnico, pero con margen de mejora en la aplicación de la flor de zambo.	Falta atención en la ejecución y tratamiento de la flor de zambo.	Errores notables en la preparación y uso de la flor de zambo.

Puntuación Final: *20* / 20 puntos

Observaciones y Sugerencias:

Mejorar trabajo de presentación

Anexo 5. Recetas Estándar

NOMBRE DEL PLATO: Empanadas de Viento con Flor de Zambo y Queso					Porción Estándar (g.):100		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	FOTO	
500	g	Harina			0,001000	0,50		
10	g	Sal			0,002000	0,02		
100	g	Mantequilla			0,008000	0,80		
250	ml	Agua			0,000400	0,10		
200	g	Queso Fresco			0,010000	2,00		
100	g	Flor de Zambo			0,005000	0,50		
3,3	g	Comino			0,030303	0,10		
3,3	g	Orégano			0,030303	0,10		
1000	ml	Aceite			0,002000	2,00		
100	g	Azúcar			0,004000	0,40		
						-		
					COSTO TOTAL:	6,52		
					UNIDADES	10		
					COSTO PORCIÓN:	0,65		
PROCEDIMIENTO					ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutar)	
1. En un bol grande, mezclar la harina con la sal, agregar la mantequilla y frotar con los dedos hasta obtener una textura arenosa. 2. Incorporar el agua fría poco a poco y amasar hasta obtener una masa suave y homogénea. 3. Tapar con un paño y dejar reposar por 20 minutos. 4. En un bol, mezclar el queso rallado con la flor de zambo picada. 5. Añadir el comino, el orégano (si se usa), sal y pimienta al gusto, dividir la masa en 3 porciones y formar bolitas. 6. Estirar cada una con un rodillo hasta obtener círculos de aproximadamente 15 cm de diámetro. 7. Colocar una porción del relleno en el centro de cada círculo. 8. Calentar el aceite a 180°C en una sartén profunda. 9. Freír las empanadas por 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas e infladas. 10. Retirar y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.					FRÍA ☐ CALIENTE ☒		☐ 5 ☐ 15 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 45 ☒ 60 ☐ H.	
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Medi ☐ Alta ☐			
					INSTRUMENTACIÓN			
					Balanza de cocina		Cuchillo	
					Rodillo		Tenedor para sellar	
					Sartén profunda		Cuchara medidora	
					Termómetro de cocina			
					Papel absorbente			
					Bol grande para mezclar			
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE:		CRISTIAN BOADA MONTEROS	

NOMBRE DEL PLATO: Ceviche con Flor de Zambo					Porción Estándar (g.): 150		No-PAX: 10						
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO								
1000	g	Camarón	0,012000	12,00									
333	ml	Limón	0,003994	1,33									
333	g	Cebolla morada	0,002012	0,67									
500	g	Tomate	0,001500	0,75									
166	g	Flor de zambo	0,005000	0,83									
166	g	Pimiento verde y Rojo	0,003012	0,50									
33	g	Cilantro	0,004545	0,15									
166	ml	Salsa de Tomate	0,005000	0,83									
1000	g	Platano verde	0,002000	2,00									
1000	ml	Aceite Vegetal	0,002000	2,00									
23	g	Sal, Comino, etc	0,017391	0,40									
COSTO TOTAL:				21,46									
UNIDADES				10									
COSTO PORCIÓN:				2,15									
PROCEDIMIENTO					AREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)						
1. Hervir agua con sal en una olla grande. 2. Agregar los camarones y cocinarlos por 2-3 minutos hasta que tomen un color rosado. 3. Retirar y sumergir en agua fría con hielo para detener la cocción. 4. Escurrir y reservar. En un bol grande, mezclar la cebolla morada cortada en fine brunoise con el jugo de limón y dejar reposar 5 minutos para suavizar su sabor. 5. Agregar el tomate, el pimientos en fine brunoise, la flor de zambo y el cilantro finamente picado. 6. Añadir los camarones cocidos a la mezcla y revolver bien. Incorporar la salsa de tomate, el aceite vegetal, la sal, la pimienta al gusto. 7. Mezclar todo y dejar reposar en el refrigerador por 30 minutos para que los sabores se integren. 8. Cortar el plátano verde, una vez dorado retirar y aplastar con el exprimidor para dar forma de canasta, regresar al fuego y terminar de dorar. 9. Servir el ceviche en las canastas.					FRÍA ☐ CALIENTE ☒		5	15	20	30	45	60	Otro ☐ H.
					GRADO DE DIFICULTAD:		Baja	☒	Medi	☐	Alta	☐	
					INSTRUMENTACIÓN								
Balanza de cocina					Colador								
Cuchillo afilado					Papel absorbente								
Tabla de cortar					Sartén profunda								
Bol grande para mezclar													
Exprimidor													
Cuchara de madera													
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS								

NOMBRE DEL PLATO: Crema de Choclo					Porción Estándar (g.): 145		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO			
660	g	Choclo Tierno	*****	1,50				
165	g	Flor de Zambo	0,006061	1,00				
30	g	Mantequilla	0,010000	0,30				
80	g	Cebolla larga	*****	0,20				
10	g	Ajo	0,010000	0,10				
660	ml	Fondo de verduras	0,001515	1,00				
165	ml	Leche	*****	0,50				
30	g	Queso Fresco	0,016667	0,50				
23	g	Sal, Comino, etc	0,017391	0,40				
				COSTO TOTAL:				
				UNIDADES	10			
				COSTO PORCIÓN:	0,55			
PROCEDIMIENTO					ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒			
1.Desgranar el choclo y picar finamente la cebolla, el ajo y la flor de zambo. 2.En una olla grande, derretir la mantequilla a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofrírlos hasta que estén dorados y fragantes. 3. Añadir el choclo desgranado y la flor de zambo a la olla. Cocinar por unos minutos, removiendo ocasionalmente. 4. Vertir el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Luego, reducir el fuego y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que el choclo esté tierno. 5. Retirar del fuego y, con cuidado, licuar hasta que la mezcla obtenenga una consistencia suave. 6. Regresar a la olla y añadir la leche, mezclar bien y calentar a fuego bajo. Agregar el comino, sal y pimienta al gusto. 7.Servir caliente en platos hondos y espolvorear queso rallado por encima.					TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 ☐ Otr H.			
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐			
					INSTRUMENTACIÓN			
					Balanza de cocina	Colador		
					Cuchillo afilado			
					Tabla de cortar			
					Bol grande para mezclar			
					Licuada			
					Cuchara de madera			
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS			

RECETA ESTÁNDAR # 4

NOMBRE DEL PLATO: Llapingachos con Flor de Zambo						Porción Estándar (g.):250		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO				
2000	g	Papas	0,001000	2,00					
200	g	Cebolla Blanca	0,001500	0,30					
20	ml	Achiote	0,025000	0,50					
250	g	Queso Fresco	0,008400	2,10					
500	ml	Aceite	0,002000	1,00					
200	g	Flor de Zambo	0,007500	1,50					
400	g	Tomate	0,001250	0,50					
750	g	Chorizo	0,010667	8,00					
500	g	Aguacate	0,004000	2,00					
750	g	Huevo	0,000533	0,40					
				-					
			COSTO TOTAL:	18,30					
			UNIDADES	10					
			COSTO PORCIÓN:	1,83					
PROCEDIMIENTO						ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒			
1. Pelar y cocinar las papas en agua con sal hasta que estén suaves. 2. Mientras las papas se cocinan, picar finamente la cebolla blanca. Calienta un poco de aceite vegetal en una sartén y sofríe la cebolla con el achiote hasta que la cebolla esté transparente. 3. Escurrir las papas y hacer un puré mientras aún están calientes. Agregar el refrito de cebolla y achiote al puré de papas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 4. Agrega la flor de zambo finamente picada al puré de papas y mezclar bien. 5. Tomar porciones de puré de papas y forma una bola, hacer un hueco en el centro y rellena con un trozo de queso. Cierra la bola y aplástala para formar un disco grueso. 6. Calienta una plancha o sartén grande con un poco de aceite vegetal, cocinar los llapingachos a fuego medio hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados. 7. Servir los llapingachos calientes acompañados de huevo frito, chorizo, curtido						TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 ☒ H.			
						GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Med ☐ Alta ☐			
						INSTRUMENTACIÓN			
Balanza de cocina						Cuchillo			
Olla						Tabla de cortar			
Plancha o sartén grande						Cuchara medidora			
Termómetro de cocina									
Papel absorbente									
Bol grande para mezclar									
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO						ESTUDIANTE: CRISTIAN ROADA MONTFROS			

NOMBRE DEL PLATO: Tamales de pollo y Flor de Zambo					Porción Estándar (g.):175		No-PAX: 10			
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	FOTO			
1000	g	Harina de maíz			0,003000	3,00				
1333	ml	Fondo de ave			0,001500	2,00				
200	g	Manteca de cerdo			0,004000	0,80				
1000	g	Pechuga de pollo			0,004190	4,19				
166	g	Flor de Zambo			0,009036	1,50				
333	g	Cebolla blanca			0,001201	0,40				
33	g	Ajo			0,003030	0,10				
16	ml	Achiote			0,018750	0,30				
10	U	Hojas de plátano			0,150000	1,50				
12	g	Sal, pimienta, etc			0,033333	0,40				
333	g	Pimiento rojo			0,003003	1,00				
					COSTO TOTAL:	15,19				
					UNIDADES	10				
					COSTO PORCIÓN:	1,52				
PROCEDIMIENTO					ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)			
1. En una olla cocinar el pollo hasta que esté cocino, reservando el agua de la cocción. 2. Mezclar la harina de maíz con la sal, el comino y la pimienta, agregar la manteca derretida y el caldo de pollo poco a poco, amasando hasta obtener una mezcla suave y homogénea. 3. En una sartén, sofreír la cebolla, el ajo y la flor de zambo finamente picados hasta que estén tiernos. 4. Agregar el pollo desmenuzado, el orégano y ajustar la sal y pimienta, cocinar por unos minutos hasta que los sabores se integren. 5. Cortar las hojas de plátano en rectángulos de 20x25 cm y pasarlas por el fuego para ablandarlas, colocar una porción de masa en el centro de cada hoja y aplastarla con los dedos, agregar una cucharada del relleno y cerrar la hoja, doblando los extremos. 4. Colocar los tamales en una vaporera y cocinar al vapor durante 90 minutos, asegurando que haya suficiente agua en la base. Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos antes de servir.					FRÍA ☐ CALIENTE ☒		☐ 5 ☐ 15 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 45 ☒ 60 ☐ Otro			
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☐ Media ☒ Alta ☐					
					INSTRUMENTACIÓN					
					Balanza de cocina		Cuchillo			
					Olla grande		Tabla de cortar			
					Bol grande		Cuchara medidora			
					Termómetro de cocina					
					Hilo de cocina					
					Vaporera o tamalera					
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS					

NOMBRE DEL PLATO: Emborrajados con flor de zambo					Porción Estándar (g.):90		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	FOTO	
1000	g	Plátano Maduro			0,002000	2,00		
333	g	Harina de trigo			0,000991	0,33		
360	g	Huevos (6 medianos)			0,002778	1,00		
166	ml	Leche			0,001807	0,30		
166	g	Flor de Zambo			0,006024	1,00		
10	g	Sal			0,010000	0,10		
1000	ml	Aceite			0,002000	2,00		
					COSTO TOTAL:	6,73		
					UNIDADES	10		
					COSTO PORCIÓN:	0,67		
PROCEDIMIENTO					ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒			
1. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de 1cm de grosor. 2. En un bol grande, batir los huevos con la leche, agregar la harina de trigo, la flor de zambo picada y la sal. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. 3. Calentar el aceite a 180°C en una sartén profunda. Sumergir cada sándwich de plátano y queso en la mezcla de rebozado, asegurándose de que quede bien cubierto. Freír en el aceite caliente durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y crujientes. 4. Retirar con una espumadera y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 5. Espolvorear azúcar en polvo sobre los emborrajados aún calientes (opcional).					TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 Otro H.			
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Med ☐ A ☐			
					INSTRUMENTACIÓN			
					Balanza de cocina		Cuchillo	
					Batidor de mano		Espumadera	
					Sartén profunda		Cuchara medidora	
					Termómetro de cocina			
					Papel absorbente			
					Bol grande para mezclar			
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS			

NOMBRE DEL PLATO: Espumilla con Flor de Zambo					Porción Estándar (g.): 90		No-PAX: 10	
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	-------------------	--

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
210	g	Claros de Huevo	0,007000	1,47	
340	g	Azúcar	0,002000	0,68	
400	g	Pula de Guayaba	0,005000	2,00	
8	ml	Jugo de limón	0,012500	0,10	
3	g	Sal	0,000002	0,05	
120	g	Flor de Zambo	0,010000	1,20	
100	ml	Arrope de mora	0,010000	1,00	
COSTO TOTAL:				6,45	
UNIDADES				10	
COSTO PORCIÓN:				0,65	

PROCEDIMIENTO

1. Hervir agua y añadir la flor, dejando reposar durante unos minutos para que suelte su sabor y color.
2. Batir las claras en un bol limpio y seco, a punto de nieve hasta que estén firmes.
3. Agregar azúcar poco a poco, mientras se bate hasta que se forme un merengue brillante y firme.
4. Añadir la pulpa de guayaba y el jugo de limón al merengue, mezclando suavemente con una espátula.
5. Colar la infusión de flor de zambo y agregar a la mezcla incorporando suavemente.
6. Servir la espumilla en copas, decorar con trozos de flor de zambo fresca y arrope de mora.

ÁREA

FRÍA ☐ CALIENTE ☒

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

Otro

H.

GRADO DE DIFICULTAD:

Baja ☒
Media ☐
Alta ☐

INSTRUMENTACIÓN

Balanza de cocina				
Batidor de mano				
Bol grande para mezclar				
Manga pastelera				
Espátula				

DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO	ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS
------------------------------	-------------------------------------

NOMBRE DEL PLATO: Morocho con Flor de Zambo					Porción Estándar (ml): 150		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO 			
250	g	Maíz blanco partido	0,003200	0,80				
3000	ml	Agua	0,000333	1,00				
1500	ml	Leche	0,001333	2,00				
150	g	Flor de zambo	0,010000	1,50				
150	g	Azúcar	0,000002	0,30				
30	g	Canela	0,003333	0,10				
100	g	Clavo de olor	0,000500	0,05				
30	ml	Esencia de vainilla	0,023333	0,70				
10	g	Nuez moscada	0,005000	0,05				
10	g	Sal	0,005000	0,05				
				-				
			COSTO TOTAL:	6,55				
			UNIDADES:	10				
			COSTO PORCIÓN:	0,66				
PROCEDIMIENTO					ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒			
1. Lavar el morocho y déjalo remojar en agua durante al menos 4 horas o toda la noche para que se ablande. 2. En una olla grande, colocar el morocho con 3 litros de agua y cocinar a fuego medio, removiendo ocasionalmente hasta que esté blando, aproximadamente 30 a 40 minutos. 3. En otra olla, calienta la leche junto con las ramas de canela, los clavos de olor y la sal a fuego bajo, cuando la leche esté caliente, añade el azúcar o panela y mezcla bien hasta que se disuelva, agrega la esencia de vainilla y la nuez moscada si decides usarla. 4. Una vez que el morocho esté cocido y blando, escurrir si es necesario y agregarlo a la olla con la leche aromatizada. 5. Incorporar la flor de zambo picada y mezclar bien, cocinar a fuego bajo durante unos minutos más, removiendo constantemente para evitar que se pegue. 6. Servir caliente en tazas o platos hondos, decorar con un poco más de flor de zambo o espolvorear canela al gusto.					TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 Otro ☒ H.			
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Medi ☐ Al ☐			
					INSTRUMENTACIÓN			
					Balanza de cocina Olla grande Bol grande para mezclar Cuchara de Palo Cucharón			
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS			

NOMBRE DEL PLATO: Limonada a base de infusión de flor de zambo					Porción Estándar (ml.):150		No-PAX: 10	
---	--	--	--	--	-----------------------------------	--	-------------------	--

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
200	g	Flor de Zambo	0,015000	3,00	
5	lt	Agua	0,300000	1,50	
10	u	Limonas	0,100000	1,00	
300	g	Azúcar	0,002667	0,80	
1000	g	Hielo	0,000002	0,70	
120	g	Hierbabuena	0,004167	0,50	
COSTO TOTAL:				7,50	
UNIDADES				10	
COSTO PORCIÓN:				0,75	

PROCEDIMIENTO 1. Hervir 2 litros de agua. 2. Añadir la flor de zambo y cocinar a fuego medio durante 5 minutos. 3. Retirar del fuego y deja reposar la infusión durante al menos 15-20 minutos para que el agua adquiera el sabor y el color de la flor de zambo. 4. Exprimir el zumo de los 10 limones. 5. Colar la infusión de flor de zambo para retirar los restos de la flor, en una jarra grande, combinar la infusión de flor de zambo, el zumo de limón y el azúcar. Mezclar bien hasta que el azúcar se disuelva por completo. 6. Añadir los 3 litros restantes de agua fría y mezcla nuevamente y ajustar la cantidad de azúcar y agua a gusto. 7. Servir la limonada con abundante hielo y decorar con ramitas de hierbabuena.	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">ÁREA</td> <td style="text-align: center;">TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)</td> <td style="text-align: center;">Otro</td> </tr> <tr> <td>FRÍA ☐ CALIENTE ☒</td> <td> 5 15 <input checked="" type="text" value="20"/> 30 45 60 H. </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐ </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">INSTRUMENTACIÓN</td> </tr> <tr> <td>Jarra</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Cuchara de palo</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Olla grande</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Manga pastelera</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Espátula</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)	Otro	FRÍA ☐ CALIENTE ☒	5 15 <input checked="" type="text" value="20"/> 30 45 60 H.		GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐			INSTRUMENTACIÓN			Jarra			Cuchara de palo			Olla grande			Manga pastelera			Espátula		
ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)	Otro																										
FRÍA ☐ CALIENTE ☒	5 15 <input checked="" type="text" value="20"/> 30 45 60 H.																											
GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐																												
INSTRUMENTACIÓN																												
Jarra																												
Cuchara de palo																												
Olla grande																												
Manga pastelera																												
Espátula																												

DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO	ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS
------------------------------	-------------------------------------

NOMBRE DEL PLATO: Infusión Aromatizada de flor de zambo					Porción Estándar (ml.):150		No-PAX: 10	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	FOTO	
2500	ml	Agua			0,000600	1,50		
180	g	Flor de zambo			0,006667	1,20		
167	u	Azúcar			0,004012	0,67		
17	g	Canela en rama			0,019412	0,33		
7	g	Clavo de olor			0,000002	0,53		
					COSTO TOTAL:	4,23		
					UNIDADES	10		
					COSTO PORCIÓN:	0,42		
PROCEDIMIENTO					ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒			
1. En una olla grande, calentar el agua hasta que hierva. 2. Agregar la flor de zambo, la canela y los clavos de olor. 3. Dejar hervir por 5 minutos, luego apagar el fuego y tapar la olla. 4. Dejar reposar por 10 minutos para que los sabores se concentren.: 5. Colar la infusión y transferirla a una jarra. 6. Agregar la miel o azúcar, removiendo bien hasta disolver. 7. Servir caliente en tazas individuales.					TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 ☐ Otro ☐ H.			
					GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☐ Media ☐ Alta ☐			
					INSTRUMENTACIÓN			
					Olla o tetera			
Cuchara de palo								
Colador fino								
Cucharón para servir								
DOCENTE RESPONSABLE DE TURNO					ESTUDIANTE: CRISTIAN BOADA MONTEROS			

Anexo 6. Carta de degustación

Anexo 7. Fotografías de trabajo de campo

























Anexo 9. Glosario

Glosario

Aroma: Olor característico de un alimento o preparación, que influye en la percepción del sabor.

Batido: Técnica culinaria en la que se incorporan aire y volumen a una mezcla usando un batidor manual o eléctrico, como en la espumilla.

Brunoise: Corte en cubos muy pequeños (1-2 mm de lado), ideal para ingredientes como cebolla, tomate o pimientos en el ceviche.

Ceviche: Plato de origen hispanoamericano preparado con mariscos o pescados marinados en jugo de limón y especias.

Chiffonnade : Corte en tiras finas, utilizado para hierbas como el culantro en el ceviche o la menta en la limonada.

Choclo: Maíz tierno, utilizado en diversas preparaciones de la cocina hispanoamericana.

Creatividad culinaria: Capacidad de innovar en la cocina a través de la combinación de ingredientes, técnicas y presentaciones.

Crema: Preparación culinaria de textura suave y homogénea, generalmente a base de vegetales o lácteos.

Deshidratación: Método de conservación que elimina la humedad de los alimentos, como en la preparación de flores de zambo secas.

Emulsión: Mezcla estable de dos líquidos que normalmente no se combinan, como aceite y vinagre o huevo y azúcar, logrando una textura uniforme.

Espumilla: Postre tradicional ecuatoriano hecho a base de clara de huevo batida con azúcar y frutas.

Infusión: Técnica en la que un ingrediente sólido, como la flor de zambo, se sumerge en líquido caliente para extraer su sabor y propiedades.

Juliana: Corte en tiras finas y alargadas, utilizado en ingredientes como cebolla o pimientos para mejorar su presentación y cocción.

Llapingachos: Tortillas de papa rellenas de queso, tradicionales en la gastronomía ecuatoriana. Masa homogénea: Mezcla uniforme de ingredientes sin grumos ni separaciones, lograda a través de amasado o batido.

Macerado: Técnica en la que los alimentos se dejan reposar en líquidos (como jugo de limón en el ceviche) para absorber sabores.

Montado: Proceso de batir ingredientes hasta lograr una textura aireada, como en la espumilla.

Pistilo: Parte central de la flor que debe retirarse en algunas preparaciones para evitar sabores amargos.

Puntuación culinaria: Sistema de calificación empleado para evaluar la calidad de una preparación gastronómica.

Sofrito: Base aromática de cebolla, ajo y especias cocinadas en aceite, utilizada para potenciar el sabor en guisos y masas.

Técnica culinaria: Método o procedimiento utilizado en la preparación de alimentos para mejorar su sabor, textura o presentación.

Textura: Característica física de los alimentos relacionada con su consistencia y sensación en boca.