EL ZAPALLO

ÍCONO DEL JARDIN COLGANTE DE LOS ANDES - SIGCHOS



EL NUEVO ECUADOR

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias





PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA
Daniel Noboa Azín

MINISTRO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
Danilo Palacios

DIRECTOR EJECUTIVO INIAP
Raúl Jaramillo Velasteguí

AUTORES
Victoria Alicia López Guerrero
Joffre Ismael Guanoluisa Chuqui
Juan Ignacio Medina Garzón

REVISORES
Elena Villacrés (INIAP)
Belén Quelal (INIAP)
Diego Peñaherrera (INIAP)
Milton Hidalgo (IST. Vicente León)
Alisva Cárdenas Pérez (ESPE)

FOTOGRAFÍA
Marco Vinicio López Ordeñana
Victoria Alicia López Guerrero - Joffre Ismael Guanoluisa Chuqui - Juan Ignacio Medina Garzón

DISEÑO
Diana Maldonado (Responsable de Comunicación Social)
Marco Vinicio López Ordeñana (Diseñador Gráfico)

ISBN
978-9942-22-593-1

2024, Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)
Av. Eloy Alfaro N30-350 y Amazonas, Quito-Ecuador
Teléfono: 593-2 256 7645
Correo electrónico: iniap@iniap.gob.ec
www.iniap.gob.ec

2024, Instituto Superior Tecnológico Vicente León
Belisario Quevedo 501 y General Maldonado, Latacunga – Ecuador
Teléfono: 593-3 2810 757
Correo electrónico: r.vicenteleon@institutos.gob.ec
https://istvicenteleon.edu.ec/

Marzo, 2024

BIBLIIOGRAFÍA
López Guerrero, V., Guanoluisa Chuqui, I., Medina Garzón, J. 2024. El Zapallo, Ícono del Jardín Colgante de los Andes – Sigchos. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) /Instituto Superior Tecnológico Vicente León. Latacunga, Ecuador. 98 pg.

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

ESTE LIBRO FUE IMPRESO CON EL APOYO DE:
Cooperativa de Ahorro y Crédito San Miguel de Sigchos
Fundación CODESPA - AECID

DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA

EL NUEVO ECUADOR

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias

CONTENIDO

Agradecimiento 5
Prólogo 6
Autores 7
Presentación 8
Un legado para el futuro 9
Los Guardianes del Zapallo 10
Sigchos el Jardín Colgante de los Andes 11
Asociación de Producción Alimenticia Surcos del Sol - ASOPRODALISUR 13
El zapallo en la Chakra Andina 14
El zapallo 16
Fruit Carving - El arte del tallado en zapallo 19
La cocina tradicional ecuatoriana 21
La fanesca – Ícono del sincretismo culinario 23
Recetario con la versatilidad del zapallo 24
Entradas 26
De la Uchucuta a la fanesca 27
Locro de zapallo 29
Tamal de zapallo 31
Flor de zapallo rellena con mayonesa de sus semillas 33
Zapallo gratinado 35
Tortilla de zapallo y espinaca 37
Crema de zapallo 39
Pastel de zapallo relleno de boloñesa 41
Empanadas de viento con zapallo 43
Platos principales 45

CONTENIDO

Ñoquis de zapallo rellenos de queso, con salsa pesto....47
Camarón relleno de zapallo....49
Gnocchi de zapallo con salsa pomodoro....51
Solomillo de cerdo en salsa de vino de mortiño con puré de zapallo....53
Tallarines de zapallo a la carbonara....55
Panes, postres y mucho más....57
Arepas de zapallo....59
Dulce de zapallo....61
Pastel de zapallo....63
Galletas crujientes de zapallo....65
Pan de zapallo....67
Guaguas de pan de zapallo....69
Cheesecake de zapallo....71
Croquetas de zapallo....73
Tartaleta de zapallo....75
Crème Brûlée de zapallo....77
Empanadas dulces de zapallo y queso....79
Quimbolitos de zapallo....81
Magdalenas de zapallo....83
Macarrons de zapallo....85
Bizcochuelo de zapallo....87
Teki pumpkin....89
Ají de zapallo....91
Tabla de conversiones de medidas....93
Glosario....94
Bibliografía....97

AGRADECIMIENTO

Los autores estamos en deuda con quienes ayudaron a hacer realidad este libro, a todos les manifestamos nuestro más profundo agradecimiento. Sin embargo, en primer lugar, queremos brindar un reconocimiento especial a todas las familias de agricultores que participaron y facilitaron la información necesaria, sin las cuales no hubiera sido posible esta publicación, todos son miembros de la Asociación de Producción Alimenticia Surcos del Sol - ASOPRODALISUR, lo que evidencia la dimensión de sus conocimientos y el profundo cariño hacia el zapallo.

Igualmente agradecemos a Everaldo Pompilio Arguello G., Gerente de la Cooperativa de Ahorro y Crédito San Miguel de Sigchos, organizador de las nueve ediciones del Festival del Zapallo, evento que busca posicionar a Sigchos como un referente del cultivo de zapallo y su oferta gastronómica a nivel local y nacional.

Brindamos un especial reconocimiento a Omar Sánchez Rector del Instituto Superior Tecnológico Vicente León, docentes y estudiantes de Tercero y Quinto Nivel de la Carrera de Gastronomía del periodo 2023 - II, quienes pusieron en práctica los conocimientos adquiridos en la preparación de originales y novedosas recetas en base al zapallo.

Agradecemos a las autoridades y técnicos del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), que nos proporcionaron información y recomendaciones para mejorar el contenido de esta publicación, además un reconocimiento a la Unidad de Comunicación Social del INIAP, quienes permitieron que esta publicación tenga el arte y la presentación ideal para transmitir la cultura y los sentimientos que nos ha generado desarrollar esta publicación.

Además, agradecemos a las autoridades y estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales - CAREN de la Universidad Técnica de Cotopaxi quienes nos ayudaron con el levantamiento de la información necesaria para plasmar la realidad del cultivo del zapallo.

Finalmente, un especial agradecimiento para todas las personas sabias, conocedoras de la historia de sus pueblos, que al compartir detalles del pasado nos han permitido reconstruir y sistematizar hitos históricos importantes, salvaguardando así la memoria colectiva de sus respectivas localidades.

Nuestro profundo y sincero agradecimiento.

PRÓLOGO

La escritura de este libro representa un acto significativo de preservación cultural y de reconocimiento a las tradiciones arraigadas en nuestra sociedad. Las ferias, como la del zapallo, no solo son eventos de comercio, sino que encapsulan la riqueza de nuestras costumbres, la diversidad de nuestras regiones y la vitalidad de nuestra agricultura.

A través de la narrativa de este libro, se abre una ventana hacia un mundo de historias fascinantes: desde los agricultores que cultivan con esmero estas cucurbitáceas hasta los comerciantes que las ofrecen con orgullo en los puestos de la feria. Además, se destaca la importancia socioeconómica de este cultivo en Ecuador, así como su papel en la alimentación y la cultura culinaria de nuestras comunidades.

Este libro no solo documenta la historia de un festival en particular, sino que también contribuye a la valoración y protección de nuestras tradiciones locales. Al dar voz a los protagonistas de estas ferias, se reconoce su labor y se fomenta un mayor aprecio por la diversidad cultural que enriquece nuestra nación.

No tengo duda de que esta obra puede servir como herramienta educativa para las generaciones futuras, transmitiendo conocimientos sobre la importancia de la agricultura, el comercio local y la identidad cultural ecuatoriana. En un mundo cada vez más globalizado, es crucial preservar y celebrar nuestras raíces, y este libro representa un paso significativo en esa dirección.

Por tanto, felicito el esfuerzo de los autores, reconocidos docentes y profesionales del arte culinario, no solo es un acto de documentación histórica, sino también un tributo a la diversidad y la vitalidad de nuestra cultura. Es una invitación a explorar y valorar las tradiciones que nos definen como sociedad, y a reflexionar sobre el papel fundamental que desempeñan en nuestra identidad colectiva.

Econ. Alisva Cárdenas Pérez, Ph.D.
Editora en Jefe Revista de Investigación Sigma - ESPE

AUTORES

Victoria Alicia López Guerrero
Latacunga es su ciudad natal y desde donde investiga y valida tecnologías generadas por el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias – INIAP con enfoque agroecológico, comparte tecnologías agropecuarias innovadoras con asociaciones de agricultores principalmente de la provincia de Cotopaxi, así como también de otras provincias del Ecuador. Facilitadora y capacitadora en el manejo integrado de varios cultivos como: papa, maíz, chocho, fréjol, quinua, hortalizas, frutales, abonos orgánicos entre otros, a agricultores, técnicos agropecuarios, docentes y estudiantes.

Joffre Ismael Guanoluisa Chuqui
Es un cocinero latacungueño que aprendió el arte de la buena mesa a temprana edad, continuando el legado generacional que empezó su bisabuela en mercados locales. Sus estudios los desarrolló en la Universidad Tecnológica Equinoccial en Quito obteniendo el título de Administrador Gastronómico (2007), sus estudios de posgrado los realizó en el Universidad de Especialidades Turísticas en Quito, en donde obtuvo el título de Magíster en Gestión del Turismo (2017). Ha sido docente en institutos públicos y privados de formación técnica y tecnológica en el área gastronómica. Actualmente es docente investigador en la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) Sede Latacunga y en el Instituto Superior Tecnológico Vicente León, es conferencista, autor y coautor de artículos, libros y capítulos de libros en las áreas de turismo y gastronomía.

Juan Ignacio Medina Garzón
Es un cocinero Latacungueño que se dedica a la investigación culinaria desde hace más de 10 años, su amor por la cocina lo ha llevado a recorrer todo el Ecuador, viajando por la Costa, Sierra, Oriente y la región insular, teniendo un aprendizaje vivencial sobre la cocina ecuatoriana, también recorrió países como Perú, Colombia, Bolivia y Argentina, en los cuales tuvo experiencias como docente y aprendiz de los diferentes tipos de cocina en estos países, recorriendo mercados y lugares emblemáticos en los cuales la gastronomía fue identificada.



PRESENTACIÓN

El contenido del libro fomenta la cultura local preservando las tradiciones de Sigchos, su población y legado, lo que es relevante en el ámbito social. En el ámbito educativo, proporciona conocimientos sobre la importancia del zapallo en la gastronomía ecuatoriana, siendo de interés para estudiantes, docentes y público en general. En el ámbito social, impulsa emprendimientos asociativos, gestión de proyectos y promoción de circuitos cortos de comercialización, con énfasis en la agricultura familiar campesina y la agroecología.

El libro tiene como objetivo destacar la estructura social y política del cantón, destacando los sistemas de comercialización alternativos y rentables que existen en las zonas, lo que ayuda al crecimiento local y a la obtención de ingresos para los agricultores. Es una obra que trasciende las fronteras de un simple relato culinario para convertirse en un testimonio vivo de una comunidad, un legado para el futuro y una herramienta para el desarrollo sostenible de Sigchos y sus alrededores.

Milton Fernando Hidalgo Achig, MSc.
Coordinador de Investigación Desarrollo Tecnológico e Investigación CIDTI – ISTVL

En esta obra Gastro-Cultural del Ecuador para el interés de los amantes de la cocina y afines a sus entornos, los autores quienes algunos son Chefs, han plasmado en este ejemplar, conceptos, recetas, historia de generaciones antepasadas, que logra desde un inicio destacar al zapallo, ingrediente principal de verdaderas obras de arte culinario, como lo es la fanesca, empanadas de viento, arepas, tartaletas, croquetas y muchas delicias más.

La gastronomía es sin duda una muestra de nuestra identidad cultural ecuatoriana, que recorre todos los rincones del territorio, dando un singular espacio en este libro a Sigchos el Jardín Colgante de los Andes, resaltando las manos de los indígenas y mestizos que preparan los platillos con esmero, técnicas y amor, usando siempre alimentos de excelente calidad, como se lo menciona en esta obra al zapallo.

Chef Felipe Rivadeneira
Director de Cooking Chef

UN LEGADO PARA EL FUTURO

Hace nueve años nació la idea del Festival del Zapallo, su organizador el Señor Everaldo Arguello, gerente de la Cooperativa de Ahorro y Crédito San Miguel de Sigchos, creó una forma de ayudar a los agricultores, no solo con la generación de créditos agrícolas, sino también con esta iniciativa para que el país y el mundo conozcan a Sigchos a través de su representante estrella el "zapallo". Así que después de conversaciones con varios agricultores y amigos, llegan a la conclusión de empezar con una Feria donde se muestre el tamaño de los zapallos que se cosechan en el "Jardín Colgante de Los Andes – Sigchos", así se lanzó en el año 2016 la primera edición del "Festival del Zapallo", el mismo que se realiza en el mes de marzo, coincide con la cosecha de zapallos que es el ingrediente principal de la "Fanesca", plato típico ecuatoriano de Semana Santa, se invitan a los agricultores y emprendedores para que puedan presentar sus ejemplares y participar en el concurso, donde se elige al zapallo más grande, al más pesado y al más original.

Esta propuesta busca incidir en la estructura social y política del cantón y provincia, enfatizando los sistemas rentables de comercialización alternativos en las localidades, el apoyo al posicionamiento y la consecuente facilitación y promoción de procesos participativos, de empoderamiento y articulación con los actores locales para la generación de procesos de desarrollo humano que sean sostenibles y equitativos con el enfoque del Circuito Económico Social y Solidario; además se busca establecer una estrecha articulación entre los agricultores, comercializadores y las entidades públicas y privadas del cantón, con el fin de impulsar acciones y estrategias de manera coordinada y sinérgica para contribuir a la construcción e implementación de un proceso sostenible de la siembra de esta hortaliza, con un enfoque de género e intercultural, teniendo como aristas principales: la agricultura familiar campesina, las organizaciones comunales, la agroecología, los emprendimientos de economía social y solidaria, el comercio justo y el consumo responsable; para mejorar la nutrición y garantizar unas condiciones de vida dignas para la población.

Sigchos ha registrado alrededor de 2 800 hectáreas de siembra de zapallo, con un rendimiento que puede alcanzar unos 3.5 millones de unidades que se comercializan en los mercados locales y nacionales, lo que nos motiva a impulsar estrategias, acciones y políticas públicas para la promoción de la Organización Comunitaria, que ayudará a promover la participación ciudadana en espacios de planificación y toma de decisiones, acceso a recursos y medios de producción; en el que cada uno de los agricultores participen de manera local, regional y nacional en ferias agroecológicas y ferias gastronómicas; siendo el principal objetivo el posicionamiento del cantón Sigchos como territorio donde se promueve el consumo sano, soberano y responsable de la producción local.

Everaldo Arguello

“LOS GUARDIANES DEL ZAPALLO”













SIGCHOS EL JARDÍN COLGANTE DE LOS ANDES

Sigchos es una población tan antigua, que fue habitada hace miles de años antes de la era cristiana. Desempolvando la historia encontraremos que ya fue habitada por integrantes del Reino de Quito, que pertenecía a una de las 16 tribus del Estado Independiente Sur, los Yanaconas del propio Latacunga que formaban parte de los Panzaleos (GAD Municipal de Sigchos, 2012).

La razón por la que lleva el nombre de Sigchos, se deriva del Cacique Sigchus de la tribu Sigchila. Con el tiempo debido al sostenimiento de los otros grupos humanos o por los fenómenos naturales, se desintegraron formando numerosas tribus. Los colonos españoles de Sigchos, fundaron en 1537 la población en forma oficial, encabezados por Hernando de la Parra, después Sebastián de Benalcázar, pasaron por la zona de Sigchos, fundó la población, hizo sus recorridos por varios lugares y para seguridad de la fundación plantó la señal de la cruz, poniendo como protector espiritual y patrono a San Miguel Arcángel, luego viajó por Isinliví, Chugchilán, oficializando las fundaciones en los asientos ya habitados de tribus (GAD Municipal de Sigchos, 2024).

El Cantón San Miguel de Sigchos se encuentra ubicado en el extremo noroccidental de la provincia de Cotopaxi, cuenta con una parroquia urbana Sigchos y cuatro parroquias rurales: Chugchilán, Isinliví, Las Pampas y Palo Quemado, la mayor parte de sus habitantes se autoidentifican como mestizos e indígenas.

Colinda con los cantones Latacunga, Pujilí y La Maná de la misma provincia; con el cantón Santo Domingo de la provincia Santo Domingo de los Tsáchilas y con el cantón Mejía de la provincia de Pichincha. En cuanto al clima, en Sigchos la temperatura media varía entre 4 a 20ºC, con una media anual de 15.8ºC (GAD Municipal de Sigchos, 2022).

De acuerdo, con el INEC (2010) la población del cantón Sigchos es de 21 944, siendo el 50.09% hombres y el 49.91% mujeres; además la población económicamente activa representa un 79% y está ocupada en actividades primarias de agricultura y ganadería. De la población total del cantón el 91% se encuentra en las comunidades rurales, frente a un 9% que se encuentra en la parte urbana del cantón (GAD Municipal de Sigchos, 2022).

Sigchos es el cantón considerado como el emporio agrícola y ganadero de la provincia de Cotopaxi, el cual se destaca por la producción y comercialización del zapallo, convirtiéndose en una de las principales actividades económicas de la agricultura familiar que aporta al desarrollo local.



Según E. Arguello (2024) el área destinada al cultivo de esta hortaliza es aproximadamente 2 800 hectáreas distribuidas en las comunidades de Antimpe, Guacusi, Tagna, Yalo, Yuncusi, Las Manzanas, Quinticusig, Cochalo de Sigchos, Cochalo de Isinliví, El Calvario, Loma Alta, Saguambi, la Cantera y Amalliquín, de tal manera que la comercialización se convierte en un aspecto de trascendencia para brindar viabilidad al desarrollo productivo; esto incluye desde los estudios previos de mercado hasta las estrategias y la organización para la comercialización de productos y servicios.

Sigchos celebra cada 21 de julio su cantonización, fecha en la cual los sigchenses organizan junto con el Gobierno Municipal de Sigchos diversas actividades de carácter social y cultural, tales como: la Sesión Solemne, el desfile cívico militar, lidia de toros, pelea de gallos, desfiles de comparsas y el famoso concurso de bandas de pueblo.

Otra fecha importante es el 29 de septiembre donde celebran a su patrono, el Arcángel San Miguel, con misas, procesiones y comparsas, en esta fecha los habitantes adornan y decoran sus casas para celebrar sus fiestas patronales (GAD Municipal de Sigchos, 2024).

La exuberante belleza natural del cantón Sigchos se localiza sobre pequeñas montañas, llanuras y riscos milenarios e históricos ubicados al noroccidente de la provincia de Cotopaxi.

Sus ríos, riachuelos y fuentes conforman la cuenca hidrográfica que llevan hasta la Costa ecuatoriana el mensaje libérrimo de sus ancestros. Un mosaico de variados contrastes donde se entrelazan altas y frescas mesetas, cálidos valles, ríos de plácidas y diáfanas aguas, cañadas profundas e impresionantes montañas que se acercan al cielo, así es Sigchos, el "Jardín Colgante de los Andes", lugar histórico de fascinantes parajes naturales, su mundo turístico que por estar lleno de gente amable se caracteriza como un pueblo hospitalario (GAD Municipal de Sigchos, 2022).



ASOCIACIÓN DE PRODUCCIÓN ALIMENTICIA SURCOS DEL SOL - ASOPRODALISUR

La Asociación está compuesta por 26 productores de los sectores de Tilguila, Silicusig, Tagnan, Yaló, Collanes, Puchuguango, Antimpe, Hierba Buena, Quinticusig, Sigchos Centro, quienes son parte primordial en la organización del Festival del Zapallo cada año, el mismo que se lo realiza en el mes de marzo coincidiendo con la cosecha de esta hortaliza, que se utiliza como ingrediente principal de la fanesca, plato tradicional ecuatoriano de Semana Santa.

El cultivo de zapallo está protegido por sus guardianes, hombres y mujeres cuyo promedio de edad es 39 años, lo que nos da una esperanza para mantener por generaciones el cultivo de esta valiosa hortaliza; el 50% de los y las socias están casados, el 21% solteros, el 21% viven en unión libre y el 7% están divorciados, además cada familia está compuesta por 3 a 5 miembros, donde consideran al papá o al abuelo como jefe de hogar. El 64% de los y las socias cuentan con Educación Básica completa, el 21% con Educación Media completa, el 7% cuenta con Educación Técnica completa y los demás cuentan con Educación Básica incompleta.

En cuanto al acceso tecnológico el 93% de las familias cuentan con internet y disponen de un celular inteligente lo que les permite tener acceso a información de primera mano, la cobertura de este servicio se lo divide entre las dos más grandes empresas Movistar y Claro. Además, el 86% de los miembros de la asociación han recibido capacitaciones en el manejo del cultivo del zapallo, lo que ha complementado los más de 10 años que tienen los agricultores de experiencia en el cultivo y que ha permitido tener acceso a créditos agrícolas al 64% de los socios.

Es esencial que las organizaciones públicas y privadas interesadas en la agricultura trabajen juntas para establecer un entorno propicio para que prosperen las futuras empresas alimentarias, de tal manera que es importante el desarrollo de cadenas de valor basadas en la agrobiodiversidad acompañadas de inversiones en ciencia e innovación.

Es esencial avanzar en el biodescubrimiento para corroborar las afirmaciones nutracéuticas del zapallo basadas en la evidencia, al tiempo que se optimizan los métodos de producción, suministro y procesamiento sostenibles en torno a esta valiosa hortaliza.



EL ZAPALLO EN LA CHAKRA ANDINA

La Chakra Andina según FAO – SIPAM (2024) es un sistema agrícola ancestral de los pueblos indígenas en la región andina ecuatoriana, este destacado sistema se caracteriza por la integración e interconexión de climas, ecosistemas, prácticas agrícolas y biodiversidad. Basado en el sistema andino de creencias, en el que todos los elementos son parte integral de cada uno de los seres que habitan en la 'Pacha Mama' (Madre Tierra), las Chakras son lugares vivos, donde la naturaleza y las comunidades han convivido en armonía durante siglos, estas son el centro del desarrollo de la vida material y simbólica de las familias y comunidades, además representan un espacio de experimentación e intercambio y de conservación *in situ* de semillas, altamente productivo y propicio para alcanzar la soberanía alimentaria.

Los suelos del cantón Sigchos son de origen volcánico, provienen de cenizas, tobas y otros materiales piroclásticos; son suelos ligeramente ácidos y con alta capacidad para fijación de fósforo, a pesar de lo cual tienen una fertilidad media; otros son más arenosos, sueltos, poco evolucionados, muy propensos a la erosión y de baja fertilidad. El 69% del territorio del cantón se encuentra inmerso en las áreas protegidas por el Sistema Nacional de Áreas Protegidas - SNAP, está área posee pendientes en rango del 50 al 70%, llegando a tener inclusive en gran cantidad pendientes superiores al 70% lo cual favorece la aptitud forestal, son muy pocas las superficies planas con un rango del 0 a 5% de pendiente, las áreas suaves o ligeramente onduladas, y moderadamente ondulados con una pendiente entre el 5 a 25% son pocas.

La realidad del Cantón es que justamente en los sectores con pendientes colinados, escarpados y montañosos se concentra la mayoría de poblados, dando lugar inclusive a la formación de zonas con altos riesgos de deslizamientos (GAD Municipal de Sigchos, 2012).

El territorio parroquial cuenta con un importante sistema hidrográfico, el Cantón Sigchos se localiza en la subcuenca del río Toachi, que forma parte de la cuenca del río Esmeraldas. Hacia el occidente, en las estribaciones externas, se encuentran varios torrentes y ríos de montaña que forman parte de la cuenca alta del río Guayas, entre estos tenemos los ríos Toachi Grande, San Miguel, Panzalo, Amanta, Pulaló, Cristal y Pilaló, que forman parte de la subcuenca del río Vinces (GAD Municipal de Sigchos, 2012).

Los cultivos andinos nutritivos juegan un papel importante dentro de la Chakra Andina, así como el zapallo que tiene un enorme potencial para diversificar los desayunos escolares y la dieta alimentaria local y nacional, al mismo tiempo que dinamiza la economía local, creando otras oportunidades que incluyen el ecoturismo y la gastronomía generando una identidad local, además, puede contribuir de manera importante en dietas más saludables, lo que se necesita ahora, más que nunca, debido a la desnutrición que enfrenta el Ecuador y muchos países de la región andina, y del mundo (CIP, 2023)..

El crecimiento de la población y el cambio climático, según el Centro Internacional de la Papa (2023) son dos macro factores importantes que seguirán presentando desafíos nutricionales y ambientales, mientras que otras tendencias como la globalización y la urbanización ofrecen tanto desafíos como oportunidades. Si bien, la urbanización ha contribuido a la simplificación de las chakas y de la dieta, también ha abierto oportunidades de acceso a alimentos diversos y ricos en nutrientes que no suelen ser accesibles en las zonas rurales. La capacidad de la urbanización para apoyar la diversidad dietética y la agrobiodiversidad a nivel de campo ha sido atestiguada por muchos líderes culinarios y chefs.

Las oportunidades se encuentran también en los mercados locales, nacionales y regionales; los gobiernos, los grupos de productores y consumidores pueden aprovechar las nuevas tecnologías de la información para promover vínculos comerciales directos "del campo a la mesa". Los mercados agrícolas y orgánicos, incluido el comercio electrónico, puede vincular directamente a los productores rurales y los consumidores urbanos en las ciudades cercanas. Es importante destacar que los programas de contratación pública y protección social pueden aprovechar mejor los recursos disponibles localmente y la agrobiodiversidad (CIP, 2023).



EL ZAPALLO

El zapallo pertenece al género Cucurbita, es de origen sudamericano y adopta una diversidad de formas (CIP, 2023), cuyas especies han formado parte de la dieta alimenticia de los pueblos andinos desde tiempos prehispánicos; la especie *C. ecuadorensis*, de acuerdo a INaturalistEc (2024) encontrada en estado silvestre en 1965, es endémica de Ecuador y quizás hasta el norte de Perú. Es una planta de guía herbácea, rastrera por raíces adventicias que se originan en los nudos del tallo, y enredadera trepadora por zarcillos, su fruto es de cáscara dura, muy lignificada, y de larga vida.

Según INaturalistEC (2024) existen evidencias de haber sido domesticada hace unos 10 mil años y luego abandonada volviendo a la vida silvestre. Se categoriza como una semidomesticada que probablemente fue desplazada por el cultivo de *C. moschata*, sus frutos inmaduros se consumen localmente y está muy emparentada con *Cucurbita maxima*, pudiendo hibridar en cierta medida con ella. La especie se ha vuelto importante últimamente debido a sus genes de resistencia, su crecimiento en seis meses, aproximadamente, y tiene la carne amarilla-anaranjada.

El zapallo es un cultivo asociado al maíz o frejol en las zonas rurales y puede desarrollarse fácilmente en cualquier piso climático. La poca industrialización del zapallo es un referente para iniciar estudios más profundos del mismo; además el Centro Internacional de la Papa (2023) menciona que los zapallos y calabazas se adaptan a una gama amplia de climas y paisajes, prefiriendo en muchos casos condiciones cálidas y secas, pero adaptándose también muy bien en regiones húmedas como en los flancos orientales hacia la Amazonía.

Existen genotipos resistentes a las sequías, aunque en cultivos comerciales requieren riego. Dado su amplio rango de adaptación y diversidad genética, se considera que los zapallos y las calabazas lograrán adaptarse al cambio climático.

Una característica por resaltar en los zapallos y cucurbitáceas es la separación de sexos, con flores hembra y macho separadas y con frecuencia vistosas para favorecer la polinización por insectos. Esta característica favorece la diversificación bajo las prácticas de selección realizadas por los agricultores. Sin embargo, este proceso evolutivo está poco documentado y por lo general existen pocos estudios sobre la dinámica de la conservación *in situ* en los Andes (CIP, 2023).

Las familias de la ASOPRODALISUR disponen de 0.1 a 5 hectáreas, para el trabajo de las parcelas de zapallo el 50% utiliza mano de obra familiar y el otro 50% de los agricultores utilizan tractor para la preparación del terreno, además el 79% no dispone de sistema de riego por lo que el riego lo realizan por gravedad.



EL ZAPALLO

Las fechas de siembra del zapallo comienzan en el mes de septiembre hasta noviembre, para que la cosecha coincida con Semana Santa y se utilice para la preparación de la fanesca, donde el zapallo es uno de sus ingredientes principales. Las variedades más usadas son de acuerdo al color, éstas pueden ser amarillas, verdes y blancas, así como también de acuerdo al tamaño. La mitad de los socios destinan el 100% de sus terrenos para el cultivo del zapallo siendo lo mínimo un 30%, dada la alta demanda de esta hortaliza se la está sembrando en menor cantidad en otros meses para contar con este alimento todo el año.

El zapallo necesita cuidados y ser cultivado con mucho cariño y atención, de tal manera que los agricultores zapalleros realizan varias labores culturales como deshierba o rascadillo, aporques, fertilizan y abonan sus cultivos, además el 71% de los agricultores controlan las plagas y enfermedades utilizando insumos químicos y orgánicos, mientras que el 29% utilizan controles fitosanitarios solo químicos, en las etapas de brotación del zapallo que comprende entre los 8 y 15 días después de la siembra, desarrollo y crecimiento, prestando mayor atención a los controles fitosanitarios en las etapas de floración y engrose.

Factores climáticos como la sequía, el exceso de lluvias y variación de temperaturas son los principales causantes de perdidas parciales y totales de la producción de zapallos, además de la presencia de plagas y enfermedades que por falta de un adecuado manejo integrado del cultivo se convierten en otros factores que influyen en el rendimiento.

La producción de zapallo en el cantón Sigchos tiene un rango que va desde los 3 000 hasta los 6 000 zapallos por hectárea, los mismos que tiene diferentes destinos y utilidades, es así que del total cosechado los agricultores guardan aproximadamente el 3% de zapallos para semilla, el 4% usan para autoconsumo, el 2% lo regalan o lo entregan en ración a quienes les prestaron la mano para la cosecha, algunos agricultores conservan el mecanismo de trueque, destinando el 1% para esta actividad de intercambio con otros productos, finalmente el 90% de la producción es comercializada. El transporte que los agricultores emplean para trasladar los zapallos hacia los diferentes mercados es alquilado en un 64%, el 29% lo moviliza en transporte propio, mientras que un 7% trasladan los zapallos en vehículos prestados. El precio de venta varia desde 0.50 hasta 4.50 dólares la unidad de zapallo y de 200 a 250 dólares la tonelada del mismo.



La producción de zapallo abastece el mercado local como también los mercados de las ciudades de Saquisilí, Latacunga, Quito, Ambato y Santo Domingo de los Tsáchilas; su cultivo tiene un gran rendimiento lo que permite a los habitantes de Sigchos en los meses de diciembre, enero, febrero, marzo y abril tener un ingreso económico producto de la venta de este producto, solventando los gastos de la canasta familiar.

El 71% de los socios de ASOPRODALISUR conocen los beneficios nutricionales del zapallo como vitaminas y minerales, además que previene el cáncer, es rejuvenecedor y permite mantener el peso, además el 79% de los agricultores mencionan que conocen y realizan productos gastronómicos con el zapallo, como locros, dulces, mermeladas, chifles, pan, pasteles, bizcotelas y zapallo con leche.

Los zapallos poseen un alto valor nutricional, principalmente por ser fuente de betacarotenos y retinol, poderosos antioxidantes e iniciadores de la vitamina A en el organismo. Además, contienen vitamina del complejo B y C presentes en la pulpa de color amarillo o naranja oscuro característico de estas especies debido a los carotenoides, luteína y zeaxantinas. Se ha reportado que su consumo contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir afecciones cardiovasculares, pulmonares, prostáticas y oculares o de la piel (CIP, 2023).

Atributos nutriocionales (por 100 gramos de peso fresco)

Especie	Proteína (gramos)	Calcio (miligramos)	Hierro (miligramos)	Zinc (miligramos)	Vitamina B1 (miligramos)	Vitamina B2 (miligramos)	Vitamina B3 (miligramos)	Vitamina BC (miligramos)
C.maxima	0.6 - 0.9	26 - 34	0.3 - 0.6	0.1 - 1.6	0.01 - 0.03	0.02 - 0.04	0.40	0.1 - 7.5
C.moschata	1.4 - 2.6	32 - 38	0.33 - 0.59	0.40	0.05 - 0.10	0.03 - 0.08	0.52 - 0.80	7.4 - 12.3

Fuente: Centro Internacional de la Papa. Los Andes y Los Alimentos del Futuro. 2023.

Es evidente la importancia cultural, social y económica del zapallo, lo que ha motivado a los agricultores, empresarios y autoridades del cantón Sigchos a promover y difundir esta valiosa hortaliza, que se ha convertido en el ícono del "Jardín Colgante de los Andes", permitiendo mantener las costumbres y tradiciones propias, así como también ser fuente de inspiración para la creación de nuevas y renovadas propuestas gastronómicas.

FRUIT CARVING - EL ARTE DEL TALLADO EN ZAPALLO

Desde hace cientos de años en Japón se lleva a cabo una tradición artística denominada MUKIMONO, que es una técnica de tallado para frutas y verduras, la cual se ha ido perfeccionando con los años. De ahí parten diferentes técnicas que tienen como finalidad crear obras de arte únicas e irrepetibles, una de ellas es el arte ikebana que nació como el arte floral, se plasmó en lo tallados dando como resultado obras de arte inigualables.

El mundo del arte del tallado tiene técnicas que se ven reflejadas cada una de ellas con su peculiaridad. Describimos algunos ejemplos.

- **Arte de corte:** con la cual se corta diferentes frutas y verduras para obtener una decoración.
- **Arte del tallado:** aquí se trata de esculpir el elemento principal, los más recomendados para esto son sandias o zapallos.
- **Arte del calvado:** se trata de hacer cortes profundos en las frutas para obtener decoraciones en frutas pequeñas.
- **El ensamblado:** busca dar forma a todos los elementos usando palillos y de esta manera ir dando forma, altura y estabilidad a la pieza para que pueda ser expuesta.
- **Arte del devastado:** aquí se va cortando parte de la corteza de la fruta o verdura para ir dando forma y obtener la figura deseada.

Los tallados también pueden variar por el tipo de relieve y estos pueden ser:

- **Alto relieve:** el relieve de la pieza sobrepasa la mitad de la pieza.
- **Medio relieve:** aquí el relieve es justo en la mitad de la pieza.
- **Bajo relieve:** se acentúa en menos de la mitad de la pieza el relieve.

FRUIT CARVING - EL ARTE DEL TALLADO EN ZAPALLO

Para empezar con este fascinante mundo del tallado de verduras es importante saber que es muy exacto, simétrico y conlleva un largo tiempo para llegar a la perfección.

Los instrumentos para el tallado son de suma importancia, en este caso lo más usado son cuchillos pequeños muy afilados y flexibles, gubias para tallado, las cuales dan formas específicas, entre otros.

En la actualidad, el Ecuador tiene un gran escultor reconocido a nivel mundial, su nombre es **Fidel Sánchez**, quién nos a representando en las olimpiadas de gastronomía mundial, obteniendo el segundo lugar en la competencia del tallado de frutas y verduras. Este escultor en varias ocasiones ha contribuido en el festival del zapallo, creando fascinantes obras de arte a base de zapallo junto al equipo de tallado nacional.

A continuación, se indica algunas de sus más representativas obras.





LA COCINA TRADICIONAL ECUATORIANA

La herencia milenaria de un pueblo es su gastronomía; la cocina es producto del mestizaje, del sincretismo, de la religión y de otros factores que con el paso del tiempo se juntan mágicamente para crear sabores, aromas y saberes propios de una región; estos platillos cargados de historia evocan un pasado remoto como testimonio vivo de una comunidad (Nasimba y Guanoluisa, 2018).

La gastronomía tradicional es aquella que se aplica a la comida particular y específica de una región o comunidad del planeta (Guerra Salgado, 2014) sin embargo, ésta no se puede limitar a la simple frase de "comida particular", se debe hablar también de una herencia generacional, monstrando a la cocina tradicional como el "patrimonio y fiel reflejo de la sociedad, cada elemento que integra la cocina y a la comida, va cargado de sentido simbólico y un valor significativo para los comensales, cocineros y sociedad".

Ecuador es un país bendecido por su ubicación geográfica y abundante biodiversidad natural y riqueza cultural y por ende poseedor de una abundante gastronomía, una cocina colorida, sabrosa, diversa, con cientos de años de evolución. Este desarrollo culinario está ligado estrechamente a las etapas históricas del país, la cocina ecuatoriana ha tenido gran presencia desde épocas prehispánicas, coloniales, republicanas y contemporáneas (Nasimba y Guanoluisa, 2018).

La cocina mestiza es fruto del intercambio de productos, técnicas y conocimientos culinarios del viejo y nuevo mundo, de indígenas y conquistadores europeos, el doctor Julio Pazos (2008) en su libro El Sabor de la Memoria: historia de la cocina quiteña, menciona que "la cocina ecuatoriana, (...) se convirtió en una mezcla de dos maneras de alimentarse. En ocasiones el modo indio se impuso, y en otras se preparan los alimentos a la manera europea".



De acuerdo con el mismo autor, existen rasgos característicos de la cocina tradicional:

- Es una comida que tiene antecedentes remotos.
- Está sujeta a una región, territorio o un país determinado; por lo cual, la mayoría de sus productos proceden de ese entorno.
- Son preparaciones diversas que han sido heredadas de generación en generación, principalmente de madres a hijas, por lo que responde a un colectivo y a una oralidad: [...] a veces modificado, enriquecido, corregido, a merced de fluctuaciones inesperadas o de preferencias nuevas, pero con mucha frecuencia, sin que se produzca un cambio sustancial.
- Es una comida que está viva; es decir, es un alimento que en la actualidad se utiliza y se consume.

De esta manera nació la cocina tradicional ecuatoriana, una cocina basada mayormente en un régimen vegetariano, dentro de los productos propios y foráneos que conforman esta dieta se encuentran el cuy, la llama, las codornices, las gallinas, los puercos, el ganado vacuno, la papa, el maíz, los porotos, el trigo, la cebada, el zapallo. Respecto de este último producto, se encuentran platos tales como: las arepas de Patate, el locro, el dulce de zapallo y la inconfundible fanesca, una sopa ícono de delicioso sabor y con un sincretismo religioso derivado de la cocina barroca.



LA FANESCA - ÍCONO DEL SINCRETISMO CULINARIO

La diversidad es el matiz de la cocina tradicional ecuatoriana, el doctor Julio Pazos Barrera (2008) la clasifica en: cocina ritual, cocina festiva, cocina cotidiana, cocina tradicional selectiva, cocina tradicional no elaborada y cocinas indígenas. De esta manera, se puede dejar de generalizar la cocina tradicional ecuatoriana y empezar a comprenderla de mejor manera, entendiendo que cada plato tiene su característica diferenciadora, marcada por sus ingredientes, forma de preparación, espacio de consumo, ancestralidad, entre otros; por medio de esta propuesta teórica, el autor agrupa cada plato en un tipo de cocina específica y las ubica dentro de un contexto más formal.

Los platos que pertenecen a la cocina ritual acompañan al calendario ritual religioso ecuatoriano, su elaboración se rige a una fecha establecida y no se elabora en otra fecha. Gran parte de esta cocina ritual nace en los conventos, conocida también como cocina barroca. Respecto de ella, Pazos (2011) menciona que: la barroca que apareció a finales del siglo XVI y comienzos del XVII. Su origen está ligado en parte, al establecimiento de conventos (especialmente para mujeres) y, por otra, a la conformación de la clase social alta de aquel tiempo. Asimismo, se debe tomar en cuenta que fue un fenómeno que surgió a lo largo de toda la América conquistada por los españoles. Esta corriente culinaria probablemente pervivió con fuerza hasta el siglo XIX y sus influencias se encuentran en la actualidad.

De este contexto nace la fanesca, una sopa tan deliciosa como única en el mundo, a breves rasgos es un potaje a base de granos tiernos, sambo, zapallo y bacalao salado que se prepara durante la época de Semana Santa. Los orígenes de esta sopa se remontan a la época prehispánica cuando los indígenas cocinaban granos tiernos con calabazas andinas como ofrenda motivo del solsticio de Equinoccio y la fiesta de Mushuc Nina. Esta preparación fue conocida tiempo después como la Uchucuta, que era acompañada con carne de cuy silvestre.

En la época colonial, la evangelización cristiana trajo consigo ciertos cambios en las preparaciones endémicas. Como una estrategia de evangelización los conquistadores combinaron el simbolismo católico con elementos indígenas logrando un sincretismo culinario que nos acompaña hasta el día de hoy. Durante el ritual de la Semana Santa, celebración que evoca la muerte y resurrección de Cristo, se combinaron las creencias de la nueva religión con los rituales indígenas de la época, creando así un potaje de granos tiernos, que a raíz de la conquista incluyó lácteos y el pescado salado.

Producto del sincretismo religioso, los ingredientes pasaron a tomar cierta connotación de carácter espiritual, es así como, los doce granos representan a los 12 apóstoles o a las 12 tribus de Israel y el bacalao representa a Jesucristo; otros mientras tanto relacionan los ingredientes de la fanesca con personajes de la fe católica.

LA FANESCA - ÍCONO DEL SINCRETISMO CULINARIO

La preparación se ha convertido en toda una tradición alrededor de la cocina, abuelas, madres, nietos, nueras, todos se reúnen para pelar los granos y sancocharlos, para pelar y cortar el zambo y el zapallo, y al día siguiente reunirse en familia bajo la dirección de la matriarca de la casa para cocinar el potaje más exquisito de la cocina ecuatoriana.

De tan buen estómago es el ecuatoriano, que si nos dejan repetimos uno, dos, tres y hasta cuatro platos de fanesca, aportando en una sola comida lo que deberíamos consumir en uno o dos días; si de por si el potaje es exquisito, los acompañamientos lo son aún más: empanaditas, maduro frito, huevo, masitas, queso y ají. Junto al potaje se sirve el molo que en otros meses del año se llamaría puré de papas, pero que en esta fecha adquiere tan peculiar nombre y para finalizar el menú un arroz con leche o higos con queso, todo un festín de sabores.

Para buena o mala fortuna, no existe una receta única en el país, el principio del potaje es el mismo, pero cada familia, comunidad y región han aportado con ingredientes zonales para darle su propio matiz.

El registro más antiguo de una receta de fanesca se halla en el Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de este país de Juan Pablo Sanz (1882) quien describe el potaje de la siguiente manera:

"Se elijen tiernos los frijoles, habas, chochos, choclos i alverjas: se cuecen como también arroz coles i zambo picado; todo se rehoga en una cazuela preparada con cebolla frita en manteca, ajos, cominos, maní tostado i molido, i un trozo de azúcar: se añaden natas i leche de peje i camarones se sirve poniendo encima fritos de masa de pastel en figuras diversas i muy pequeñas, tajaditas fritas chicas de plátano, rebanadas de huevo endurado, perejil picado, ajíes floreados i polvo de pimienta sobre todo"

Con esto, se infiere que cada fanesca tiene su historia, identidad, sincretismo y sabor.



RECETARIO CON LA VERSATILIDAD DEL ZAPALLO

Tenemos una oportunidad única para reinventar la agrobiodiversidad andina, para construir un futuro mejor para los productores y consumidores y hacer que los sistemas agroalimentarios sean cada vez más nutritivos, sostenibles e inclusivos; es crucial señalar la importancia de los vínculos intergeneracionales entre ancianos y jóvenes en la conservación de la agrobiodiversidad y el conocimiento tradicional, estamos de acuerdo con lo que menciona el Centro Internacional de la Papa (2023), el futuro está en manos de la próxima generación de agricultores y cocineros andinos, y de aquellos que facilitan su educación, para asegurar que las nuevas semillas caigan en tierra fértil.

El desarrollo de alternativas gastronómicas ha sido un paso positivo, sin embargo, su adaptación basada en la disponibilidad, accesibilidad y asequibilidad de alimentos locales es esencial, en combinación con el desarrollo de capacidades, los mensajes y la educación sobre nutrición, y con enfoques sensibles al género, la agrobiodiversidad andina con su producto estrella el zapallo puede convertirse en la base de una dieta diversa y una buena nutrición (CIP, 2023).

El reconocimiento mundial de la cocina ecuatoriana y la emergente nueva gastronomía andina han innovado y popularizado el uso del zapallo como representante de la agrobiodiversidad andina. Los chefs han abrazado firmemente la agrobiodiversidad para promover el desarrollo basado en la valorización de la identidad gastronómica local. Esta identidad se entiende como un paisaje gastronómico geográfico e institucional que integra productores, agronegocios y gastronomía regional, tomando como punto de partida principios culturales y territoriales (CIP, 2023).

El zapallo a lo largo de la historia ha servido como fuente de alimentación para muchos pueblos, lo cual se ha visto reflejado en la creación de distintos platos a nivel mundial. Este libro trata de proporcionar ideas frescas, mezclando las técnicas locales e internacionales, que van de lo tradicional a lo innovador. A continuación, ponemos a disposición de los lectores un recetario con una amplia variedad de opciones que están compuestas por 8 entradas, 5 platos principales, finalmente 17 panes, postres y demás preparaciones.





ENTRADAS

DE LA UCHUCUTA A LA FANESCA

(RINDE 10 PORCIONES)

PROCEDIMIENTO

Para la cocción de los granos:

- El día anterior, preparar los granos y sancocharlos.
- Reservar el agua de la cocción.

Para la base del potaje:

- Cocinar lentamente el zapallo y el sambo hasta que estos se desvanezcan y reduzcan a puré.
- Añadir un refrito contundente a base de: achiote, ajo, cebolla blanca, paiteña, culantro, perejil, cocinar hasta incorporar sabores.
- Añadir el licuado de pasta de maní con leche y cocinar hasta que no se sienta el sabor crudo del maní.
- Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano fresco.
- Para darle un toque delicado, agregamos crema de leche al finalizar la cocción.

Para las guarniciones:

- Remojar previamente el bacalao para quitar el exceso de sal y cocerlo a baja temperatura en leche.
- Realizar porciones al momento de servir.
- Guarnecer con huevo duro, maduros fritos, queso fresco, empanaditas o bolitas de masa fritas y ají entero.

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Arveja cocida	2 tazas	500 gramos
Habas cocidas	2 tazas	500 gramos
Choclos cocidos	2 tazas	500 gramos
Chocho cocido	2 tazas	500 gramos
Frejol rojo cocido	1 taza	250 gramos
Frejol blanco cocido	1 taza	250 gramos
Lenteja cocida	½ taza	125 gramos
Mote cocido	1 taza	250 gramos
Melloco cocido y picado	1 taza	250 gramos
Arroz	½ taza	125 gramos
Col blanca	1 taza	250 gramos
Para la base del potaje:		
Zapallo cortado en cubos irregulares	6 tazas	1 500 gramos
Sambo cortado en cubos irregulares	6 tazas	1 500 gramos
Achiote	1 cuchara	20 mililitros
Cebolla blanca repicada	1 taza	250 gramos
Cebolla paiteña repicada	½ taza	125 gramos
Ajo repicado	1 cuchara	20 gramos
Culantro repicado	1 cucharadita	10 gramos
Perejil repicado	1 cucharadita	10 gramos
Pasta de maní	4 cucharas	80 gramos
Leche	2 tazas	500 mililitros
Crema de leche	1 taza	250 mililitros
Orégano fresco	1 pisca	1 gramo
Sal, pimiento, comino	c/n	c/n
Bacalao salado. Remojado 3 días antes y cocido en leche	2 tazas	500 gramos
Para las guarniciones:		
Huevos cocidos duros y cortados en cuartos	5 unidades	5 unidades
Maduro frito en rodajas	2 unidades	2 unidades
Queso fresco	2 tazas	500 gramos
Ají en rodajas finas	1 unidad	1 unidad
Empanadas o masitas	10 unidades	10 unidades



LOCRO DE ZAPALLO

(RINDE 6 - 8 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo tierno	2 tazas	500 gramos
Aceite con achiote	2 cucharas	40 gramos
Ajo	3 unidades	3 unidades
Cebolla larga	2 unidades	2 unidades
Papa chaucha	2 tazas	500 gramos
Agua	3 tazas	750 mililitros
Leche	1 taza	250 mililitros
Sal, pimienta y comino	c/n	c/n
Cilantro	c/n	c/n
Queso fresco	½ taza	125 gramos

PROCEDIMIENTO

- Pelar y picar la papa chaucha y el zapallo en cubos de 1cm x 1cm.
- Picar la cebolla y el ajo en cubitos pequeños.
- Colocar en una olla grande el aceite con achiote para sofreír el ajo y la cebolla durante 3 minutos, pasado ese tiempo agregar las papas y el zapallo, sofreír por 5 minutos más, incorporar agua y dejar cocinar hasta que esté suave la papa y el zapallo, agregar leche y condimentar con sal, pimienta y comino al gusto.
- Cuando esté lista la preparación apagamos, servimos y colocamos el cilantro finamente picado.
- Para servir se agrega el queso picado en cubos de 1cm x 1cm y pepas de zapallo tostadas (opcional).



TAMAL DE ZAPALLO

(RINDE 4 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para la masa:	
Huevos	4 unidades	4 unidades
Polvo de hornear	1 ½ cuchara	30 gramos
Queso	3 cucharas	60 gramos
Zapallo	1 taza	250 gramos
Mantequilla	1 cuchara	20 gramos
Harina de trigo	½ taza	125 gramos
Hoja de achira	4 unidades	4 unidades
Para el refrito:		
Pollo desmenuzado	½ taza	125 gramos
Cebolla blanca	3 cucharas	60 gramos
Pimiento verde	1 taza	250 gramos
Sal, pimienta	c/n	c/n
	Para la salsa:	
Choclo dulce	1 taza	250 gramos
Leche	3 cucharas	60 mililitros
Harina	1 cucharadita	10 gramos
Vino blanco	2 cucharas	40 mililitros
Cebolla perla en brunoise	1 cucharadita	10 gramos
Cebollín picado	1 pizca	1 gramos
Sal, pimienta	c/n	c/n
	Para la Tierra:	
Zanahoria blanca	1 unidad	1 unidad
Aceite	c/n	c/n

Procedimiento

Para la masa:

- Cocinar el zapallo hasta que se suavice, reducir a puré.
- Mezclar con la mantequilla y huevo.
- Añadir la harina, polvo de hornear y el queso.
- Rectificar sal y pimienta.

Para el refrito:

- Refreír en aceite la cebolla y el pimiento, agregar el pollo, rectificar con sal y pimienta.

Para la salsa:

- Refreír la cebolla, agregar la harina y la leche hasta obtener una pasta ligera.
- Incorporar el choclo y licuar hasta obtener una textura lisa.
- Reducir y rectificar.

Armado:

- Colocar en una hoja de achira limpia una porción de masa, relleno y salsa, cerrar.
- Cocinar al vapor por 40 minutos.

Para la tierra:

- Freír en abundante aceite la zanahoria cortada en chips hasta dorarla, aún crocante procesarla hasta obtener una textura de tierra.



FLOR DE ZAPALLO RELLENA CON MAYONESA DE SUS SEMILLAS

(RINDE 4 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para la tempura:	
Huevo	2 unidades	2 unidades
Harina	1 taza	250 gramos
Maicena	½ taza	125 gramos
Azúcar	1 cucharadita	10 gramos
Sal	1 cucharadita	10 gramos
Agua fría	c/n	c/n
	Para la mayonesa:	
Semillas de zapallo tostadas	1 cuchara	20 gramos
Huevo	1 unidad	1 unidad
Aceite	1 taza	250 gramos
Zumo de limón	5 gotas	5 gotas
Sal y pimienta	c/n	c/n
	Para el relleno:	
Queso crema	1 taza	250 gramos
Tocino crocante	½ taza	125 gramos
Flor de zapallo picada	1 unidad	1 unidad
Perejil repicado	1 pizca	1 gramo
	Para la Flor:	
Flor de zapallo limpio	8 unidades	8 unidades

Procedimiento

Para la tempura:

- Mezclar en un recipiente los ingredientes secos.
- Agregar el huevo batido y agua helada hasta obtener una masa ligera sin grumos.
- Reposar en frío hasta el momento de usarla.

Para la mayonesa:

- Emulsionar huevo, zumo de limón y semillas.
- Agregar el aceite en forma de hilo hasta texturizar la mayonesa.
- Salpimentar.

Para el relleno:

- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta ligera.

Armado:

- Limpiar delicadamente las flores de zapallo y rellenarlas.
- Sujetarlas con un hilo de bridar, sumergir en la tempura bien fría y freír en abundante aceite por 2 minutos.
- Servir con mayonesa de zapallo.



ZAPALLO GRATINADO

(RINDE 8 - 10 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo maduro	5 tazas	1 250 gramos
Huevos	3 unidades	3 unidades
Cebolla perla	1 taza	250 gramos
Crema de leche	1 taza	250 mililitros
Queso semimaduro	1 taza	250 gramos
Sal y pimienta	c/n	c/n
Aceite	¼ taza	63 mililitros

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo en dados de 2cm x 2cm.
- En un pyrex para horno poner el zapallo con un poco de aceite y hornear por 30 minutos a 180 grados centígrados.
- Batir los huevos, queso rallado, crema de leche, sal y pimienta.
- Cuando el zapallo esté cocinado, poner la mezcla anterior y dejar gratinar en el horno de 10 a 15 minutos a 200 grados centígrados.



TORTILLA DE ZAPALLO Y ESPINACA

(RINDE 6 - 8 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo tierno	2 tazas	500 gramos
Espinaca	1 taza	250 gramos
Cebolla perla	1 taza	250 gramos
Pimiento rojo	½ taza	125 gramos
Huevos	10 unidades	10 unidades
Sal y pimienta	c/n	c/n
Aceite	1 taza	250 gramos
Mayonesa	1 taza	250 gramos
Ají	1 unidad	1 unidad

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo en dados de 1cm x 1cm.
- Picar la cebolla, pimiento, en dados de 1cm x 1cm.
- Lavar y desvenar la espinaca.
- En una sartén agregar un poco de aceite y sofreír el zapallo por 10 minutos en llama media.
- Cuando el zapallo esté cocido, agregar la cebolla, pimiento y espinaca y sofreír 3 minutos a llama alta.
- En un tazón batir los 10 huevos y agregar los ingredientes sofritos de la sartén y mezclar bien.
- En un sartén bien caliente agregar el sobrante del aceite y poner toda la mezcla, bajar la llama, tapar y dejar que cocine.
- Con la ayuda de una tapa dar la vuelta a la tortilla y dejar que cocine por 5 minutos más.
- Servir con pan tostado y mayonesa picante.



CREMA DE ZAPALLO

(RINDE 6 - 8 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo tierno	4 tazas	1 000 gramos
Crema de leche	1 taza	250 gramos
Ajo	5 unidades	5 unidades
Cebolla perla	1 taza	250 gramos
Pimiento rojo	½ taza	125 gramos
Sal y pimienta	c/n	c/n
Maíz tostado	1 taza	250 gramos
Queso maduro	1 taza	250 gramos
Aceite de oliva	½ taza	125 mililitros
Agua	2 tazas	500 mililitros

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo.
- Cortar la cebolla en cuartos.
- En una olla poner la mitad del aceite de oliva junto al ajo, pimiento, cebolla, el zapallo y sofreír por 10 minutos a llama media.
- Agregar el agua y dejar que cocine a llama alta hasta que reduzca el agua y este suave el zapallo.
- Agregar la crema de leche y procesar o licuar todo, cocinar por 5 minutos más.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Servir con el queso rallado, el maíz tostado y un chorro de aceite de oliva.



PASTEL DE ZAPALLO RELLENO DE BOLOÑESA

(RINDE 8 - 12 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo tierno	4 tazas	1 000 gramos
Carne molida de res	2 tazas	500 gramos
Ajo	5 unidades	5 unidades
Cebolla perla	1 taza	250 gramos
Pimiento rojo	½ traza	125 gramos
Zanahoria	½ taza	125 gramos
Apio	½ taza	125 gramos
Sal y pimienta	c/n	c/n
Pasta de tomate	1 taza	250 gramos
Vino de mortiño	½ taza	125 mililitros
Aceite	3 cucharas	60 mililitros
Queso semimaduro	1 taza	250 gramos

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo.
- Hornear el zapallo por 30 minutos.
- Aplastar el zapallo hasta obtener un pure uniforme.
- Picar en cubos pequeños el ajo, pimiento, cebolla, apio y zanahoria.
- En un sartén agregar el aceite, esperar que caliente y sofreír la carne.
- Cuando la carne este sofrita, agregar todos los vegetales, y sofreír por 10 minutos.
- Después agregar la pasta de tomate, mezclar bien, agregar el vino y cocinar por una hora a llama media.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Engrasar un molde para horno y poner una capa del zapallo, agregar toda la boloñesa y cubrir con otra capa de pure de zapallo.
- Agregar el queso rallado y llevar al horno por 30 minutos a 180 grados centígrados.
- Servir junto a una ensalada.





EMPANADAS DE VIENTO CON ZAPALLO

(RINDE 20 - 30 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	4 tazas	1 000 gramos
Pure de zapallo	2 tazas	500 gramos
Sal	1 cucharadita	10 gramos
Azúcar	2 cucharaditas	20 gramos
Queso fresco	2 tazas	500 gramos
Cebolla larga	3 unidades	3 unidades
Polvo para hornear	1 cucharadita	10 gramos
Aceite para freír	2 litros	2 000 mililitros

Procedimiento

- Hacer un volcán con la harina de trigo.
- Agregar pure de zapallo, sal, azúcar y polvo para hornear y amasar durante 10 minutos.
- Picar la cebolla larga en cubos pequeños.
- Aplastar el queso con la mano y mezclar con la cebolla.
- Hacer porciones de 80 gramos.
- Estirar las porciones de masa, rellenar con la mezcla de queso y cerrar en forma de media luna, repulgar.
- Freír en aceite caliente hasta que la masa se dore.





PLATOS PRINCIPALES



ÑOQUIS DE ZAPALLO RELLENOS DE QUESO CON SALSA PESTO

(RINDE 4 - 6 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Pulpa de zapallo	1 taza	250 gramos
Harina de trigo	1 taza	250 gramos
Yema de huevo	1 unidad	1 unidad
Mantequilla	1 cucharadita	10 gramos
Hojas de albahaca	c/n	c/n
Pepas de zapallo tostadas	½ taza	125 gramos
Aceite de girasol	½ taza	125 mililitros
Queso maduro	1 taza	250 gramos
Ajo	3 unidades	3 unidades
Sal y pimienta	c/n	c/n
Crema de leche	½ taza	125 mililitros

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo.
- Cocinar el zapallo en el horno por 30 minutos o hasta que esté suave.
- Aplastar el zapallo hasta que quede un puré uniforme.
- Incorporar la yema de huevo, mantequilla y harina.
- Amasar hasta tener una mezcla consistente.
- Estirar de manera circular y cortar en cilindros de 1 centímetro de grosor y dar forma de zapallo (opcional), rellenar de queso cada ñoqui.
- Para el pesto licuar el ajo, queso, aceite, albahaca, pepas de zapallo tostadas, sal y pimienta hasta obtener una pasta uniforme.
- Cocinar en agua hirviendo los ñoquis por un minuto.
- Sacar los ñoquis y saltear en una sartén junto a la salsa pesto.
- Agregar la crema de leche y dejar hervir.
- Servir con queso rallado.



CAMARÓN RELLENO DE ZAPALLO

(RINDE 2 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para el camarón:	
Camarón	1 taza	250 gramos
Cebolla perla	4 cucharas	80 gramos
Pimiento rojo	4 cucharas	80 gramos
Pimiento verde	4 cucharas	80 gramos
Ajo	1 cuchara	20 gramos
Sal, pimienta	c/n	c/n
Aceite	c/n	c/n
	Para la apanadura:	
Huevos	2 unidades	2 unidades
Harina	½ taza	125 gramos
Apanadura	½ taza	125 gramos

Procedimiento

Para el camarón:

- Cortar en mariposa los camarones limpios y desvenados. Salpimentar.
- Sofreír el zapallo rallado, pimientos, ajo y cebolla hasta cocinar el zapallo.
- Tomar un camarón y rellenarlo del refrito, envolverlo con papel film dándole forma redonda y refrigerar por 15 minutos.
- Apanar con harina, huevo y apanadura, freír en abundante aceite por 5 minutos aproximadamente.
- Servir acompañado de una mayonesa clásica, limón y ensalada fresca.



GNOCCHI DE ZAPALLO CON SALSA POMODORO

(RINDE 2 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Para los gnocchis:		
Zapallo	1 taza	250 gramos
Harina	½ taza	125 gramos
Sal	c/n	c/n
Para la salsa aurora:		
Ajo	1 cuchara	20 gramos
Cebolla	2 cucharas	40 gramos
Crema de leche	2 tazas	500 mililitros
Pasta de tomate	1 tazas	250 gramos
Aceite de oliva	1 cucharadita	10 mililitros
Sal, pimienta	c/n	c/n
Azúcar	c/n	c/n
Queso maduro (parmesano)	c/n	c/n

Procedimiento

Para los gnocchis:

- Cocinar y reducir a puré el zapallo.
- Agregar harina y amasar hasta que la masa se compacte.
- Dividir en porciones de 3 centímetros aproximadamente y formar el gnocchi con la ayuda de un tenedor.
- Cocinarlos en abundante agua hasta que éstos suban a la superficie. Reservar.

Para la salsa:

- Sofreír la cebolla y ajo por unos minutos.
- Integrar la pasta de tomate.
- Agregar la crema de leche.
- Condimentar con sal y pimienta, añadir azúcar para regular la acidez.

Armado:

- Incorporar en la salsa los gnocchis previamente cocinados y saltearlos por 2 minutos a fuego medio.
- Servir y rallar queso parmesano.
- Decorar con pétalos fritos de flor de zapallo.



SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE VINO DE MORTIÑO CON PURÉ DE ZAPALLO

(RINDE 6 - 8 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Lomo fino de cerdo	1 unidad	1 000 gramos
Vino de mortiño	2 tazas	500 mililitros
Azúcar	1 taza	250 mililitros
Maicena	1 cuchara	20 gramos
Agua	1 taza	250 gramos
Sal y pimienta	c/n	c/n
Zapallo maduro	3 tazas	750 gramos
Crema de leche	1 taza	250 mililitros
Mantequilla	½ taza	125 gramos
Tomate Cherry	½ taza	125 gramos
Albahaca fresca	c/n	c/n

Procedimiento

- Cortar el lomo de cerdo en porciones de 200 gramos.
- Poner sal y pimienta, sellar con aceite en una sartén bien caliente.
- Cuando esté sellado, desglasamos con vino y dejamos que hierva hasta que evapore el alcohol.
- Sacamos los lomos de cerdo y terminamos de cocinar en el horno a 180 grados centígrados.
- Agregamos el azúcar y la maicena disuelta en agua.
- Para el puré cocinamos, pelamos y picamos el zapallo.
- Cocinamos en el horno hasta que esté, suave.
- Aplastamos el zapallo y agregamos la crema de leche, mantequilla, sal, pimienta y mezclamos bien.
- Para servir montar una base de puré. Encima el solomillo con la salsa y decorar con tomate cherry y albahaca.



TALLARINES DE ZAPALLO A LA CARBONARA

(RINDE 4 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	1 taza	250 gramos
Pure de zapallo	½ taza	125 gramos
Sal	c/n	c/n
Pimienta recién molida	c/n	c/n
Yemas de huevo	5 unidades	5 unidades
Guanciale (panceta o tocino)	1 taza	250 gramos
Queso maduro (parmesano)	1 taza	250 gramos



Procedimiento

- Mezclar harina junto al puré de zapallo y amasar hasta obtener una masa homogénea.
- Reposar la masa por 15 minutos
- Estirar la masa en un grosor de 2 a 3 milímetros y cortar tiras de 2 milímetros de ancho.
- Picar el guanciale (panceta o tocino) en cubos pequeños, dorarlos en una sartén.
- Separar las yemas de los huevos y batirlas con la mitad del queso rallado.
- Cocinar la pasta en agua hirviendo con bastante sal por 1 a 2 minutos.
- Sacar la pasta y agregar al sartén con el tocino con un poco de agua de cocción.
- Cuando todo esté bien salteado, quitar del fuego agregar las yemas de huevo, mezclar bien.
- Para servir agregar el queso maduro rallado, la pimienta recién molida y decorar con flores comestibles (opcional).





PANES, POSTRES Y MUCHO MÁS.



AREPAS DE ZAPALLO

(RINDE 15 - 20 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo maduro	3 tazas	750 gramos
Agua	3 tazas	750 mililitros
Azúcar	1 tazas	250 gramos
Levadura fresca	2 cucharas	40 gramos
Canela	c/n	c/n
Clavo de olor	c/n	c/n
Pimienta dulce	c/n	c/n
Harina de maíz	1 taza	250 gramos
Harina de trigo	1 taza	250 gramos
Manteca de chancho	1 taza	250 gramos
Panela molida o azúcar morena	1 taza	250 gramos
Esencia de vainilla	1 cucharadita	10 mililitros
Queso fresco	2 tazas	500 gramos
Hojas de achira	20 unidades	20 unidades

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo.
- Poner a hervir agua junto a la canela, el clavo de olor, pimienta dulce y la panela molida.
- Agregar el zapallo hasta que esté suave.
- Licuar el zapallo con un poco de agua, hasta que tenga una textura espesa tipo mazamorra.
- Agregar las harinas junto a la manteca, esencia de vainilla y levadura.
- Mezclar bien los ingredientes.
- Dejar reposar por 20 minutos.
- Limpiar las hojas de achira y en cada hoja agregar 3 cucharas soperas de mezcla, doblar y colocar en una lata previamente engrasada.
- Hornear durante 15 o 20 minutos a 180 grados centígrados.



DULCE DE ZAPALLO

(RINDE 10 - 15 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo tierno	2 tazas	500 gramos
Azúcar	1 taza	250 gramos
Jugo de limón	½ unidad	½ unidad
Pectina	½ cucharadita	5 gramos
Agua	1 taza	250 mililitros

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo.
- En una olla cocinar el zapallo con azúcar y agua hasta que esté suave.
- Licuar todo junto a la pectina y agregar el jugo de limón.
- Si la textura es muy líquida volver a cocinar hasta que espese con textura tipo mazamorra.
- Dejar enfriar.



PASTEL DE ZAPALLO

(RINDE 16 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	2 tazas	500 gramos
Puré de zapallo	1 taza	250 gramos
Mantequilla	1 taza	250 gramos
Azúcar	¾ taza	188 gramos
Huevos	7 unidades	7 unidades
Polvo de hornear	½ cuchara	10 gramos
Sal	½ cuchara	10 gramos
Leche	½ taza	125 mililitros

Procedimiento

- Batir la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una mezcla cremosa.
- Agregar los huevos uno a uno e ir batiendo.
- Agregar la leche y el puré de zapallo, continuar batiendo.
- Colocar los ingredientes secos, harina, sal y polvo de hornear, mezclar bien.
- Engrasar y enharinar un molde.
- Colocar la mezcla en el molde.
- Hornear durante 40 a 50 minutos a 180 grados centígrados.



GALLETAS CRUJIENTES DE ZAPALLO

(RINDE 20 - 25 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Huevos	5 unidades	5 unidades
Azúcar	1 taza	250 gramos
Esencia de vainilla	½ cucharadita	5 gramos
Harina de trigo	5 cucharas	100 gramos
Harina de zapallo	2 cucharas	40 gramos
Polvo de hornear	½ cucharadita	5 gramos

Procedimiento

- Batir las claras de huevo con 100 gramos de azúcar y a parte las yemas de huevo con los otros 100 gramos de azúcar.
- Unir las dos mezclas anteriores mediante movimiento envolventes.
- Mezclar y agregar los ingredientes secos en tres partes como: la harina de trigo, de zapallo y el polvo de hornear e incorporar con movimientos envolventes.
- Cuando esté bien nuestra mezcla, colocar en una manga pastelera con boquilla redonda.
- Engrasar y enharinar una lata para el horno.
- Agregar la mezcla con un largo máximo de 10 centímetros y espolvorear con el azúcar sobrante.
- Hornear durante 10 minutos a 160 grados centígrados.



PAN DE ZAPALLO

(RINDE 10 - 15 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	2 tazas	500 gramos
Levadura fresca	1 cuchara	20 gramos
Azúcar	2 cucharas	40 gramos
Sal	½ cucharadita	5 gramos
Mantequilla	2 cucharas	40 gramos
Huevo	1 unidad	1 huevo
Pure de zapallo	1 taza	250 gramos
Ajonjolí	2 cucharas	40 gramos

Procedimiento

- Con la harina hacer un volcán.
- En el centro del volcán colocar todos los ingredientes, menos el ajonjolí.
- Amasar durante 10 minutos y dejar reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente.
- Engrasar una lata para el horno.
- Porcionar y hacer bollos de 80 gramos y dejar reposar 30 minutos más en la lata.
- Pintar con huevo batido y agregar el ajonjolí por encima (opcional).
- Hornear durante 20 minutos a 180 grados centígrados.



GUAGUAS DE PAN DE ZAPALLO

(RINDE 20 - 30 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	3 tazas	750 gramos
Harina de zapallo	1 taza	250 gramos
Levadura fresca	2 cucharas	40 gramos
Azúcar	5 cucharas	100 gramos
Sal	1 cuchara	20 gramos
Leche	1 taza	250 mililitros
Huevo	5 unidades	5 unidades
Margarina	½ taza	125 gramos
Manteca de chancho	1 taza	250 gramos
Mermelada de mora o dulce de zapallo	½ taza	125 gramos
	Para el glaseado:	
Agua	2 cucharas	40 mililitros
Azúcar glass o impalpable	1 taza	250 gramos
Zumo de limón	10 gotas	10 gotas
Colorantes varios colores	c/n	c/n

Procedimiento

- Con la harina hacer un volcán.
- En el centro del volcán colocar todos los ingredientes.
- Amasar durante 10 minutos y dejar reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente.
- Engrasar una lata para el horno.
- Porcionar y hacer bollos de 100 gramos, y dejar reposar 15 minutos más.
- Estirar la masa, rellenar con la mermelada de mora y dar forma de guagua de pan.
- Dejar reposar las guaguas en la lata para horno engrasadas.
- Pintar con huevo batido.
- Hornear durante 20 minutos a 180 grados centígrados.

Para el glaseado

- El un tazón, agregar todos los ingredientes excepto los colorantes y batir hasta obtener una mezcla homogénea y espesa.
- Separar y agregar los colorantes a gusto.
- Poner en una funda y decorar las guaguas de pan cuando estén frías.



CHEESECAKE DE ZAPALLO

(RINDE 8 - 12 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Harina de trigo	2 tazas	500 gramos
Margarina	1 taza	250 gramos
Sal	1 cucharadita	10 gramos
Azúcar	1 cucharadita	10 gramos
Huevos	5 unidades	5 unidades
Pure de zapallo	1 taza	250 gramos
Queso de fresco	2 tazas	500 gramos
Azúcar	1 taza	250 gramos

Procedimiento

- Mezclar harina, mantequilla 2 huevos y las cucharaditas de azúcar y sal.
- No amasar, solo unir los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
- En un tazón mezclar 1 taza de azúcar, el puré de zapallo, 3 huevos y el queso hasta tener una mezcla homogénea.
- Estirar la masa y colocar en un molde redondo de 24 centímetros de diámetro.
- Con un tenedor pinchar la masa.
- Colocar la mezcla dentro de la masa y llevar al horno precalentado a 180 grados centígrados y cocinar por 35 minutos.



CROQUETAS DE ZAPALLO

(RINDE 4 - 6 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo	2 tazas	500 gramos
Harina de zapallo	½ taza	125 gramos
Crema de leche	½ taza	125 mililitros
Mora y frambuesas	½ taza	125 gramos
Aceite	4 tazas	1 000 mililitros
Apanadura	1 taza	250 gramos
Huevos	3 unidades	3 unidades
Azúcar	1 taza	250 gramos
Sal y pimienta	c/n	c/n
Flores comestibles	c/n	c/n

Procedimiento

- Pelar y picar el zapallo en dados de 2cm x 2cm.
- Hornear el zapallo por 30 minutos, hasta que esté suave.
- Aplastar el zapallo y agregar 1 huevo.
- Amasar hasta obtener una masa homogénea y manipulable.
- Cocinar la mora y la frambuesa con la mitad del azúcar hasta obtener una mermelada y dejar enfriar.
- Formar bolitas con la masa y rellenar con la mermelada.
- Realizar un apanado poniendo las bolitas en harina, después poner en huevo batido y por último en apanadura.
- Realizar una fritura profunda de las croquetas.
- Batir la crema de leche con el resto del azúcar
- Servir las croquetas con la crema batida, un poco de mermelada y flores comestibles.



TARTALETA DE ZAPALLO

(RINDE 4 PORCIONES)

Procedimiento

Para la masa sablée:

- Sablear la mantequilla con la harina y azúcar impalpable.
- Agregar las yemas y amasar para integrar los ingredientes sin formar gluten.
- Reposar en refrigeración.
- Preparar un molde de tartaleta y cocinar a ciegas durante 25 minutos a 180 grados centígrados.

Para la mermelada de zapallo:

- Cocinar el zapallo hasta reducirlo a puré.
- Llevar a ebullición y agregar limón y azúcar hasta que se integre, añadir el agar agar, retirar del fuego y enfriar.

Para la ganache de zapallo:

- Derretir el chocolate y agregar colorante.
- Por otra parte, calentar la crema y la mermelada, colar.
- Añadir a esta mezcla el chocolate derretido, tapar con papel film y refrigerar.

Para el coulis:

- Cocinar el zapallo hasta reducirlo a puré.
- Llevar a ebullición, agregar limón y azúcar hasta que se integre, retirar del fuego, colar y enfriar.

Armado:

- En la tartaleta colocar de base la mermelada de zapallo, una segunda capa de ganache y finalmente bañar con coulis, decorar con trozos de zapallo cocido, flores comestibles y falsos corales.

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Para la masa sablé:		
Harina	1 taza	250 gramos
Mantequilla	½ taza	150 gramos
Azúcar impalpable	1 taza	250 gramos
Yemas de huevo	3 unidades	3 unidades
Sal	½ cucharadita	5 gramos
Para la mermelada de zapallo:		
Zapallo	1 taza	250 gramos
Azúcar	1 taza	250 gramos
Agua	½ taza	125 mililitros
Limón	1 cucharadita	10 mililitros
Agar agar	1 pizca	1 gramo
Para el ganache de zapallo:		
Chocolate blanco	½ taza	150 gramos
Colorante amarillo	c/n	c/n
Crema de leche	3 cucharas	60 mililitros
Mermelada de zapallo	3 cucharas	60 gramos
Para el coulis:		
Zapallo	1 taza	250 gramos
Agua	4 cucharas	80 mililitros
Azúcar	3 cucharas	60 gramos
Limón	c/n	c/n



CRÈME BRÛLÉE DE ZAPALLO

(RINDE 2 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Para la base:		
Zapallo	½ taza	150 gramos
Crema de leche	4 cucharas	80 mililitros
Leche	4 cucharas	80 mililitros
Maicena	1 cucharadita	10 gramos
Azúcar	3 cucharas	60 gramos
Huevo	4 unidades	4 unidades
Esencia de vainilla	c/n	c/n
Decoración:		
Azúcar	c/n	c/n
Frutas de temporada	c/n	c/n

Procedimiento

Para la base:

- Cocinar y reducir a puré el zapallo, volver a ebullición junto con el azúcar, la leche y crema de leche.
- Atemperar las yemas con un poco de puré y agregar a la preparación anterior, remover enérgicamente hasta que rompa el hervor y reservar.
- Colar la preparación para evitar grumos y rellenar pequeños recipientes con la mezcla.
- Hornear a baño maría por 30 minutos a 170 grados centígrados.
- Retirar del horno y enfriar.
- Colocar azúcar en la superficie y flamear.
- Decorar con frutas de temporada.



EMPANADAS DULCES DE ZAPALLO Y QUESO

(RINDE 10 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para la masa:	
Harina	1 ½ taza	350 gramos
Margarina	1 taza	250 gramos
Manteca	½ taza	125 gramos
Sal	1 cucharadita	10 gramos
Azúcar	½ taza	125 gramos
Polvo de hornear	1 cucharadita	10 gramos
Huevo	1 unidad	1 unidad
Agua	4 cucharas	80 mililitros
	Para el relleno:	
Zapallo	2 taza	500 gramos
Queso	3 cucharas	60 gramos
Nuez moscada	c/n	c/n
Sal, pimienta	c/n	c/n
Huevo (Para abrillantar)	1 unidad	1 unidad

Procedimiento

Para la masa:

- Mezclar la harina con los ingredientes secos y las grasas.
- Añadir los líquidos y amasar por 5 minutos, hasta obtener una masa homogénea.
- Bolear porciones de 50 gramos cada una y reposar.

Para el relleno:

- Cocinar el zapallo y reducirlo a puré.
- Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Armado:

- Tomar una porción de masa, extenderla y rellenarla con una cuchara de puré más una porción de queso.
- Sellar las empanadas y hacer pliegues para su cierre hermético.
- Pintar las empanadas con huevo batido y hornear a 200 grados centígrados por 20 minutos.
- Acompañar de una ensalada a base de zuquini, lechuga, tomate cherry, semillas de zapallo tostadas y ají de zapallo.



QUIMBOLITOS DE ZAPALLO

(RINDE 20 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para la masa:	
Harina	2 tazas	500 gramos
Azúcar	1 taza	250 gramos
Polvo de hornear	1 cuchara	20 gramos
Huevos	6 unidades	6 unidades
Mantequilla	1 taza	250 gramos
Zapallo pulpa	1 taza	250 gramos
Pasas	1 cucharadita	10 gramos
Hojas de achira	20 unidades	20 unidades
	Para la salsa:	
Zapallo	½ taza	125 gramos
Azúcar	3 cucharas	60 gramos
Agua	3 cucharas	60 mililitros

Procedimiento

Para la masa de quimbolito:

- Separar las yemas de los huevos y batir las claras a punto de nieve.
- Cremar azúcar y mantequilla, agregar las yemas de una en una y batir enérgicamente en cada adición.
- Agregar la pulpa de zapallo y batir.
- Incorporar la harina junto con el polvo de hornear en tres partes y finalmente las claras en forma envolvente.
- Colocar dos cucharas de masa en cada hoja de achira, decorar con pasas y cerrar.
- Cocinar al vapor por 30 minutos o hasta que los quimbolitos estén firmes.

Para la salsa:

- Cocinar el zapallo con azúcar y agua hasta que éste suavice.
- Licuar y cernir la preparación.
- Colocar al fuego nuevamente hasta que la preparación espese.
- Servir un quimbolito acompañado de la salsa.



MAGDALENAS DE ZAPALLO

(RINDE 12 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Para la Magdalena:		
Puré de zapallo	1 taza	250 gramos
Azúcar	1 taza	250 gramos
Mantequilla clarificada	4 cucharas	80 gramos
Harina refinada de trigo	1 taza	250 gramos
Polvo de hornear	1 cuchara	20 gramos
Huevo	4 unidades	4 unidades
Piedra falsa:		
Azúcar	2 tazas	500 gramos
Azúcar impalpable	½ taza	125 gramos
Agua	½ taza	125 mililitros
Colorante	1 cucharadita	10 gramos
Clara de huevo	1 unidad	1 unidad
Para la tierra de chocolate:		
Mantequilla	½ taza	125 gramos
Azúcar impalpable	4 cucharas	80 gramos
Cacao	1 taza	250 gramos
Clara de huevo	1 unidad	1 unidad
Sal	2 cucharas	40 gramos

Procedimiento

Para la Magdalena de zapallo:

- Batir los huevos y azúcar hasta triplicar el volumen.
- Agregar el puré de zapallo y la mantequilla clarificada.
- Tamizar los ingredientes secos y agregar en forma envolvente.
- Porcionar en moldes de Magdalena y hornear a 180 grados centígrados por 30 minutos.

Para la piedra falsa:

- Cocinar azúcar, agua y colorante hasta ebullición batiendo enérgicamente.
- Aparte mezclar las claras con el azúcar impalpable hasta lograr una mezcla sin grumos.
- Agregar esta mezcla en la preparación inicial hasta que las claras se cocinen.
- Volcar la mezcla a un silpat o molde forrado con papel encerado y dejar enfriar.
- Ya frío trocear en forma de rocas.

Para la tierra de chocolate:

- Agregar todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia similar a tierra.
- Volcar la mezcla en un silpat y extenderla de forma homogénea, dejar enfriar.
- Hornear a 165 grados centígrados durante 20 minutos.



MACARONS DE ZAPALLO

(RINDE 16 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
	Para la masa:	
Zapallo	2 tazas	500 gramos
Azúcar	3 cucharas	60 gramos
Canela en polvo	1 cucharadita	10 gramos
Harina de almendras	1 taza	250 gramos
Esencia de vainilla	1 cucharadita	10 gramos
Nuez moscada	1 pisca	1 pisca
Huevo	1 unidad	1 unidad
Sal	c/n	c/n
	Para el relleno:	
Mantequilla	½ taza	125 gramos
Queso crema	1 taza	250 gramos
Azúcar impalpable	1 taza	250 gramos
Almendras	3 cucharas	60 gramos

Procedimiento

Para la masa:

- Mezclar los ingredientes secos en un tazón, agregar el huevo, puré de zapallo y la esencia de vainilla, juntar hasta integrar.
- Colocar la masa en una bandeja con ayuda de una manga pastelera y formar círculos.
- Hornear a 180 grados centígrados durante 15 minutos.

Para el relleno:

- Cremar mantequilla, queso crema y azúcar impalpable.
- Incorporar la esencia de vainilla y batir hasta obtener una crema suave y homogénea.
- Utilizar esta crema para juntar dos discos de masa horneada.



BIZCOCHUELO DE ZAPALLO

(RINDE 2 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Para el bizcochuelo:		
Puré de zapallo	½ taza	125 gramos
Harina de trigo	4 cucharas	80 gramos
Huevos	2 unidades	2 unidades
Arándanos	1 cuchara	20 gramos
Crema chantilly o mermelada de zapallo	c/n	c/n
Para la salsa de naranja:		
Zapallo	1 cuchara	20 gramos
Jugo de naranja	2 cucharas	40 mililitros
Azúcar	1 cucharadita	10 gramos
Mantequilla	1 cucharadita	10 gramos

Procedimiento

Para el bizcochuelo:

- Cocinar el zapallo, licuar y conservar.
- Batir las claras de huevo a punto de nieve. Agregar la harina al zapallo licuado y mezclar uniformemente.
- Incorporar las claras y mezclar con movimientos envolventes.
- Preparar un molde, colocar la mezcla y hornear a 180 grados centígrados por 10 minutos.
- Rellenar con crema chantilly, mermelada de zapallo u otra crema de su preferencia.

Para la salsa:

- Rallar el zapallo y caramelizarlo con azúcar y jugo de naranja. Licuar y colar.
- Llevar a ebullición y reducir la preparación a la mitad, agregar mantequilla para aportarle sabor y textura.

Armado:

- Porcionar un bizcochuelo relleno y decorar con crema chantilly, gajos de naranja, zapallo cocinado, flores comestibles y arándanos, como se sugiere en la fotografía.



TEKI PUMPKIN

(RINDE 20 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo	½ taza	125 gramos
Leche	4 tazas	1 000 mililitros
Canela	c/n	c/n
Clavo de olor	c/n	c/n
Azúcar	3 cucharas	60 gramos
Tequila	4 cucharas	80 mililitros
Yemas de huevo	2 unidades	2 unidades

Procedimiento

- Hervir la leche junto con la canela, clavo de olor y azúcar.
- Aparte cocinar el zapallo y licuarlo. Juntar ambas preparaciones y llevar a ebullición.
- Batir las yemas de huevo y agregarlas a la mezcla anterior moviendo constantemente.
- Colar la preparación y añadir el tequila, romper el hervor y servir.



AJÍ DE ZAPALLO

(RINDE 4 - 6 PORCIONES)

INGREDIENTES	CANTIDADES CASERAS	CANTIDADES TÉCNICAS
Zapallo	1 taza	250 gramos
Ají	1 unidad	1 unidad
Perejil	1 pizca	1 gramo
Aceite	c/n	c/n

Procedimiento

- Cocinar el zapallo, licuar con ají sin semillas y un poco del agua de la cocción.
- Espolvorear perejil repicado y aceite.
- Servir como acompañamiento.



TABLA DE CONVERSIONES DE MEDIDAS

1 KILOGRAMO	→	1000 GRAMOS
1 ONZA	→	30 GRAMOS
1 LIBRA	→	454 GRAMOS
1 KILOGRAMO	→	2, 2 LIBRAS
1 TAZA	→	250 GRAMOS 250 MILILITROS
½ TAZA	→	125 GRAMOS
¼ TAZA	→	63 GRAMOS
¾ TAZA	→	188 GRAMOS
1 CUCHARA	→	20 GRAMOS
1 CUCHARADITA	→	10 GRAMOS
1 LITRO	→	1000 MILILITROS

GLOSARIO

Aliño. Condimento, adobo, aderezo con que se sazonan los alimentos.

Almíbar. Mezcla de azúcar y agua con consistencia de jarabe.

Amasar. Trabajar una preparación de harina, agua y otros ingredientes hasta obtener una masa.

Aromatizar. Perfumar con hierbas y esencias una preparación.

Atemperar. Bajar la temperatura de una preparación caliente para evitar que esta se corte.

Batir. Remover enérgicamente ciertos alimentos.

Brunoise. Es un corte de cocina que consiste en seccionar la verdura en dados pequeños de 2 a 3 mm de lado.

Cocinar y hornear a ciegas. Hornear previamente la base de una tarta antes de añadir cualquier relleno.

Condimentar. Sazonar con hierbas aromáticas, aderezos, especias, etc., una vianda.

Condimento. Todo aquello que sirve para sazonar y aromatizar la comida, como son las hierbas, aderezos, etc. La diferencia con las especias es que los condimentos se emplean frescos y con escasa o nula transformación.

Coulis. Salsa dulce o salada hecha con frutas o verduras que se obtiene por cocción, maceración o en crudo.

Cremar. Batir enérgicamente los ingredientes hasta que estén suaves, blancos y homogéneos.

C/N. Cantidad necesaria

Dado. Trozo de alimento cortado en forma cúbica de tamaño variable.

Decorar. Adornar, ornamentar un plato para su mejor presentación.

Derretir. Fundir un alimento solidificado o cuajado.

Desglasar. Recuperar los jugos de cocción aún calientes que se han adherido en el fondo de la olla o sartén a través de un líquido.

Engrasar. Untar con un cuerpo graso el interior de un molde para evitar que las preparaciones se peguen.

Entrada. Plato ligero que se sirve inmediatamente después de la sopa o consomé y que precede al plato principal.

Flamear o flambear. Encender y cubrir con fuego un alimento; se suelen flamear las aves una vez desplumadas a fin de quitarles las plumas más pequeñas. También, rociar con coñac u otro licor ciertos alimentos y encenderlos para aromatizarlos o realzar su sabor.

Fondo. Caldo que resulta de cocer un alimento y que se emplea para hacer sopas, consomés, mejorar salsas, etc.

GLOSARIO

Freír. Cocer un alimento en grasa, aceite o mantequilla hirviendo. La temperatura y el tiempo de cocción dependen de la textura del alimento y de su tamaño.

Glasear. Abrillantar y dorar un alimento en el horno rociándolo con su propio jugo. También, bañar la superficie de un bizcocho, pastel, etc. con azúcar impalpable o glasé, mermelada, chocolate, etc.

Grasa. Manteca o sebo de un animal. También, cualquier sustancia untuosa de origen.

Guisar. Preparar y cocer los manjares después de rehogarlos en una salsa.

Hervir. Alcanzar el punto de ebullición cualquier líquido, que en la cocina puede ser agua, caldo, leche o vino, para la cocción de cualquier vianda.

Ingredientes. Elementos que forman parte de un plato o condimento.

Jugo. Zumo que se obtiene de los vegetales o de las carnes.

Leudar o reposar. Incremento de volumen de una masa mediante un proceso de fermentación.

Licuar. Derretir o transformar en líquido un alimento.

Locro. Guiso de carnes, maíz, papas, zapallo y otros ingredientes.

Mantequilla. Manteca obtenida de la leche de vaca.

Margarina. Sustancia grasa, semejante a la mantequilla, de origen vegetal.

Masa. Mezcla de harina u otra sustancia en polvo con agua o cualquier otro líquido, de la que resulta un todo espeso, blanco y consistente.

Mazamorra. Especie de gachas de maíz que se comen con azúcar o miel y leche. También, maíz partido y cocido.

Molo. Puré de papas, normalmente se sirve después de la fanesca.

Mote. Maíz pelado con cal y agua. También, guiso o postre de trigo triturado.

Ñoquis. Pasta italiana hecha con puré de papa, harina, sémola y huevo.

Quimbolito. Masa de dulce envuelta en hojas de achira y cocida al vapor.

Rebozar. Pasar un alimento por harina y huevo batido antes de freírlo.

Rectificar. Poner a punto el sazonamiento de una preparación.

Reducir. Espesar una salsa, jugo o almíbar por evaporación.

Rellenar. Poner un preparado en el interior de una vianda.

Repulgar. Sellar y dar forma a una masa utilizando las yemas de los dedos.

Sablear. Mezclar materia grasa (mantequilla y margarina) con harina hasta obtener una textura de apanadura.

Salar. Poner en sal un género crudo para su conservación.

Salazón. Salar carnes y pescados para conservarlos. También, almacenamiento de carnes y pescados salados.

Salpimentar. Sazonar con sal y pimienta.

Saltear. Cocer los alimentos en un sartén o cacerola baja sin tapa, con grasa o aceite caliente y a fuego vivo, removiendo constantemente para lograr un dorado uniforme.

Sancochar. Cocer ligeramente los alimentos en agua con sal.

Silpat. Tapete para horno fabricado en silicona que permite hornear sin que se peguen los alimentos.

Sofreír. Freír ligeramente un alimento con un poco de grasa.

Solomillo. Parte de la res situada entre el lomo y las costillas, que se considera de primera calidad.

Tamizar. Pasar por el tamiz o cedazo la harina para obtener un polvo más fino.

Tamal. Preparación hecha con harina de maíz, carne y otros ingredientes, envueltos en hojas de maíz y cocidos al vapor.

Tempura. Rebozado muy fino y crujiente hecho a base de harina, huevo y agua helada.

Volcán. Disposición de la harina formando un cono con un cráter u hoyo en el medio, en cuyo interior se echan los ingredientes restantes de la masa.

Yema. Parte central del huevo, de color amarillo, y la más nutritiva.

Zumo. Jugo de los vegetales u otras viandas.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Pataz, Centro Internacional de la Papa (CIP), Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA), AGUAPAN. 2023. Catálogo de variedades de papa nativa de Tayabamba, La Libertad – Perú. ISBN 978-9972-9792-3-1. 392 p.

- E. Arguello (2024). Comunicación personal, sobre la historia del Festival del Zapallo, 3 de febrero de 2024.

- FAO – SIPAM, 2024. Chakra andina: un sistema agrícola ancestral de las comunidades Kichwas de Cotacachi, Ecuador. Tomado el 3 de febrero de 2024 en https://www.fao.org/giahs/giahsaroundtheworld/designated-sites/latin-america-and-the-caribbean/andean-chakra/es/

- GAD Municipal de Sigchos, 2012. Plan de desarrollo y ordenamiento territorial del cantón Sigchos 2012 – 2020. Sigchos, Ecuador. 208p.

- GAD Municipal de Sigchos, 2022. Plan de desarrollo y ordenamiento territorial del cantón Sigchos 2021 – 2040. Sigchos, Ecuador. 456p.

- GAD Municipal de Sigchos, 2024. Historia de Sigchos, tomado el 5 de febrero de 2024 en https://www.gadmsigchos.gob.ec/new/index.php?option=com_content&view=article&id=37&Itemid=230

- Guerra Salgado, D. J. (2014). La gastronomía tradicional y su incidencia en el desarrollo turístico de la parroquia Atocha-Ficoa. Recuperado a partir de http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6761 INEC, 2010. Censo de Población y Vivienda en el Ecuador. Fascículo Provincial Cotopaxi. 8p

- International Potato Center. 2023. Los andes y los alimentos del futuro. 50 Andean future foods. Bibliografía. Bibliography. Lima, Perú. 108p.

- El Productor, 2020. Ecuador: El Zapallo es el producto tradicional en Sigchos. Periódico Digital Agropecuario, tomado el 5 de febrero de 2024 en https://elproductor.com/2020/03/ecuador-el-zapallo-es-el-producto-tradicional-en-sigchos/#:~:text=El%20zapallo%20es%20una%20planta,Alimentario%20del%20Ministerio%20de%20Cultura.

- ÍNaturalistEC, 2024. La Calabaza Ecuatoriana (Cucurbita ecuadorensis), tomado el 5 de febrero de 2024 de https://ecuador.inaturalist.org/taxa/191132-Cucurbita-ecuadorensis

- López, L. S. M., Castillo, S. E. M., & Rodríguez, M. B. (2016). Tendencias gastronómicas. Recuperado el. Recuperado a partir de http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho_ne/PDF%20finales%208/Tendencias_gastronomicas.pdf

- Nasimba, C., & Guanoluisa, J. (2018). Gastronomía tradicional: la cocina de los páramos, la sazón del chagra del cantón Mejía. Revista Congreso de Ciencia y Tecnología, 13(1). https://doi.org/10.24133/cctespe.v13i1.827

- Pazos, Julio. (2008). El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña (Vol. 19). FONSAL, Fondo del Salvamento del Patrimonio Cultural de Quito.

- Pazos Carrillo, S. (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). Revista Qualitas, (2). Recuperado a partir de https://works.bepress.com/patricio-ynez/39/download/

FINANCIAMIENTO

Esta publicación cuenta con la colaboración de la Cooperación Española, a través de la Agencia Española de Cooperación (AECID) en el marco del Convenio 2022/PCONV/000346 "Contribuir a la conservación ambiental y la transición ecológica post-COVID del Ecuador en zonas rurales vinculadas a áreas naturales protegidas, a través del fomento del turismo sostenible, el bioemprendimiento y la gestión de los recursos naturales". El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Fundación CODESPA y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID.

codespa
de la pobreza a la prosperidad

MINISTERO
DE ASUSTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN

aecid

Cooperativa de Ahorro y Crédito
SAN MIGUEL DE SIGCHOS

ISBN: 978-9942-22-593-1

codespa
de la pobreza a la prosperidad

MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y DE COOPERACIÓN
aecid

Cooperativa de Ahorro y Crédito
SAN MIGUEL DE SIGCHOS

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

EL NUEVO ECUADOR

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias

@iniapecuador @iniapec @iniapecuador

www.iniap.gob.ec