

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**Estudio de la uvilla: propuestas innovadoras para preparaciones
gastronómicas**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE**

INGENIERÍA EN GASTRONOMÍA

Autor: Elías Torres Cifuentes

Directora: Msc. Amparo Montenegro

QUITO, 2019



DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, ELIAS TORRES CIFUENTES, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y que se ha consultado la bibliografía detallada. Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, sin restricción especial o de ningún género.

.....

Firma

Yo, AMPARO MONTENEGRO, Certifico que conozco al autor del presente trabajo, siendo responsable exclusivo tanto de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.

.....

Firma



Autor de Tesis

Elías Torres Cifuentes

Tutora de Tesis

Msc Amparo Montenegro

iv

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador, guía, amor y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido un orgullo y privilegio ser su hijo, son los mejores padres.

A mis abuelos por estar siempre presentes y apoyarme.

A mi hijo Elías Nicolás por estar aquí en mi vida y durante mi carrera, porque naciste para ser esa luz en mi camino y poder llegar a la meta.

A mis maestros que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme esta bendición de poder estudiar esta carrera.

A mis Padres por el apoyo, por su amor incondicional, siempre estuvieron pendientes de mí.

A mis hermanas Shani y Giulliana

A mi Abuela Sonia por su cariño, amor y fuerza que me impulsa a salir adelante.

A mi Abuela Amparo por su amor único, por la comida exquisita y única que hay en la vida.

A mis abuelos Nelson y Sergio por darme el significado de esta vida maravillosa. A mis Tíos por todo su apoyo y guía.

A mi hijo Elías por su sonrisa y ser mi compañero chiquito de mi vida.

Mis agradecimientos a la Universidad Internacional del Ecuador a mis profesores en especial a la Msc Amparito Montenegro con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, por ayudarme a acabar este trabajo, por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente quiero expresar mi sincero agradecimiento a Pablo Cruz Molina ex Decano de la Escuela de Gastronomía, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza, colaboración y amistad me permitió terminar mi carrera.

PROLOGO

Esta tesis presenta a la uvilla como una propuesta en la preparación de recetas innovadoras en el área gastronómica para esto se estudia y recopila información sobre la uvilla, además de aspectos como: taxonomía, clasificación, descripción, condiciones para cultivo, cosecha, principales, aporte a la salud.

A lo largo de los capítulos se desarrolla un análisis de esta fruta que por ser exótica y poseer cualidades agradables para los sentidos como su sabor entre dulce o agridulce, su aroma agradable se lo puede utilizar como un ingrediente muy versátil en diferentes preparaciones

La compilación de información en esta investigación tiene por objetivo instruir apropiadamente a las personas acerca de los beneficios de la uvilla, y es una opción más atractiva gracias a las propiedades organolépticas se las puede utilizar en la preparación de conservas, salsas, 'chutneys', helados, glaseados y postres variados. Es un ingrediente muy atractivo para ensaladas de frutas y vegetales, diferentes platos gourmet, cocteles y licores.

Resumen

Actualmente en la gastronomía se ha utilizado nuevos elementos y diferentes técnicas con la finalidad de elaborar platos con altos contenidos nutricionales además de nuevos sabores y texturas.

La uvilla es producto no tradicional del Ecuador pero que en los últimos años se está dando a conocer como una fruta exótica que puede ser utilizada en la gastronomía aportando nuevas experiencias culinarias.

La presente tesis propone nuevas recetas con un ingrediente como la uvilla el cual contiene porcentajes elevados de vitaminas y minerales necesarios para la alimentación diaria.

En esta investigación se pueden realizar preparaciones con diferentes técnicas en bebidas, postres, salsas, almíbar, pastelería y cocina caliente.

En el capítulo 1 se determinan el tema, los antecedentes, el objetivo tanto general como los objetivos específicos de la presente tesis, además de la justificación.

En el capítulo 2 se establece el marco teórico en donde se realiza una investigación acerca del origen, los beneficios, su forma de producción, valores nutricionales.

En el capítulo 3 se propone algunas recetas que contiene como ingrediente principal la uvilla.

Abstract

New elements and different techniques have been used today to make new plates with high nutritional contents and newer tastes and textures.

Uvilla, is a not traditional equadorian product, but last years is getting to know as an exotic fruit that can be used in gastronomy to deliver new culinary experiences.

These thesis proposes new uvilla included recipes, an ingredient with high vitamin and mineral contents, basic for daily feeding.

Present research is usefull to perform preparations with several techniques for beverages, desserts, sauces, syrup, pastry and warm cooking.

At chapter 1, theme is determined, background, general and specific goals, besides justification.

At chapter 2, theoretic framework is stablished, in which I research about origin, benefits, production ways and nutritional values.

At chapter 3, I propose many recipes containing uvilla as main ingredient.

INDICE

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
PROLOGO	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
INDICE DE ILUSTRACION.....	xiv
INDICE DE TABLA	xv
Introducción.....	xvi
Justificación	xviii
Objetivos.....	xx
Objetivo general.....	xx
Objetivos específicos	xx
Metodología.....	xxi
Método analítico:	xxi
Método Inductivo:	xxi
Método experimental:.....	xxii
Conclusión e importancia	xxii
CAPÍTULO I	20
Generalidades	20
1.1. Antecedentes	20

1.2. lanteamiento del problema.....	22
1.3. Importancia	23
1.4. Conclusión e importancia	24
CAPÍTULO II.....	25
2.1. Origen e Historia de la Uvilla.....	25
2.2. Zonas de producción.....	26
2.3. Características de la uvilla	29
2.4. Clasificación Taxonomía	31
2.5. Nombres con el que se le conoce a la uvilla.....	32
2.6. Variedades de la Uvilla.....	34
2.7. Composición Química de la Uvilla.....	36
2.8. Cultivo de la Uvilla.....	38
2.9. Siembra.....	39
2.10. Ciclo del cultivo.....	39
2.11. Técnicas de cultivo	40
2.12. Fertilización.....	40
2.13. Trasplante.....	41
2.14. Control de malezas.....	41
2.15. Poda.....	41
2.16. El vino.....	46
2.17. Mermeladas.....	46
2.18. Salsas.....	46
2.19. Vinagretas.....	47

2.20. Coulis.....	47
CAPITULO III.....	49
La Cocina del Autor.....	59
Recetario	62
3.3. Postres	62
3.3.1 Mousse de uvilla.....	62
3.3.2 Pie de uvilla.....	63
3.3.3 Helado de Uvilla	64
3.3.4 Requesón de Uvilla.....	65
3.3.5 Chessecake de uvilla.....	66
3.4. Almíbar.....	67
3.4.1 Uvilla en almíbar.....	67
3.4.2 Uvilla en almíbar con hierbabuena.....	68
3.4.3 Uvilla en almíbar con jengibre.....	69
3.4.4 Uvilla en almíbar con rocoto.....	70
3.4.5 Uvilla en almíbar con manzana y canela	71
3.5. Mermeladas, compotas y salsas.....	72
3.5.1. Mermelada de uvilla	72
3.5.2. Mermelada de uvilla con hierbabuena.....	73
3.5.3. Mermelada de uvilla con rocoto.....	74
3.5.4. Compota de Uvilla.....	75
3.5.5. Dip de Chochos con Uvilla	76
3.5.6. Salsa de Uvilla con mostaza y paprika.....	77

3.6. Encurtidos.....	78
3.6.1. Uvilla asada con ajo y rocoto deshidratado en aceite oliva ...	78
3.6.2. Uvilla deshidratada con pimiento asado en aceite oliva.....	79
3.6.3. Puré de uvilla con mango, cebolla y zanahoria	80
3.6.4. Uvilla deshidratada	81
BIBLIOGRAFÍA	83

INDICE DE ILUSTRACION

Ilustración 1: Uchuva o Uvilla	25
Ilustración 2: Golden Keniana	34
Ilustración 3: Ambateño	34
Ilustración 4: Ecuatoriano	34
Ilustración 5: Composición Química de la Uvilla	35
Ilustración 6: Cultivo de la Uvilla	35
Ilustración 7: Tutorado de la Uvilla	35

INDICE DE TABLA

Tabla 1: Zonas de Cultivo de la Uvilla.....	27
Tabla 2: Clasificación Taxonómica de la Uvilla.	32

Introducción

La elaboración de un plato con una finalidad nutritiva ha constituido durante los tiempos un proceso artesanal orientado a satisfacer la necesidad humana. Pero la relación entre comida, placer y el conocimiento de la composición de los alimentos ha llevado a buscar nuevas fórmulas de presentación y sabor que despierten los sentidos de manera similar a como puede hacerlo una obra de arte.

La comida es vital para la supervivencia y a alta cocina no solo quiere hacer ver a los alimentos como un arte, sino que las personas valoren y disfruten de los beneficios de los alimentos que consumen habitualmente.

Actualmente en el Ecuador existe una influencia por el consumo de productos naturales con cualidades que ayuden al bienestar del consumidor. Los cambios en los hábitos de consumo permiten en el área gastronómica buscar productos no tradicionales como ingredientes para distintos platos, esto sumando las condiciones geográficas favorables tanto en clima y suelo que existe por su ubicación y la presencia de la Cordillera de los Andes permite una producción agrícola de gran variedad esto a pesar de que es pequeño en territorio brindan las condiciones apropiadas para el cultivo de la uvilla.

A partir de los años 80, la uvilla empieza abrirse camino en el mercado nacional y empieza a ser conocida por sus beneficios nutricionales, y medicinales. La uvilla es una fruta casi silvestre y de producción artesanal, gracias al incremento del consumo en países del exterior ha ido impulsando la

tecnificación del cultivo, y, por consiguiente, el mejoramiento de la producción y comercialización.

La uvilla como una fruta exótica no tradicional nos ofrece algunas alternativas para ser consumida como en: conservas, postres, salsas, mermeladas, glaseados. Es un ingrediente muy atractivo para ensaladas de frutas y vegetales, diferentes platos gourmet, cocteles, y licores. (Romero, 2016). Su sabor semiácidas, su textura y versatilidad, fácilmente puede reemplazar a ingredientes que se usan en la cocina de manera frecuente.

Tradicionalmente la uvilla era consumida cruda, pero en la actualidad se busca formas de consumo diversos, por esta razón se propone a través de este estudio preparaciones gastronómicas innovadoras que aparte de ser exquisitas al paladar, también puedan proporcionar los beneficios nutricionales y energéticos requeridos.

Justificación

El presente trabajo se basa en la investigación tanto teórica como práctica, en el proceso de elaboración de recetas innovadores con la uvilla tomando en consideración todos sus beneficios nutritivos para la alimentación diaria.

Debemos tomar en cuenta que alimentarnos no es solo una necesidad de nuestro cuerpo, sino que ésta es una actividad social que la realizamos diariamente, por ello es importante elegir una alimentación en donde se pueda combinar alimentos sanos que aporten con las propiedades nutricionales además de tener sabores que sean agradables a nuestro paladar

Según (El Comercio, 2011) afirma que “El cultivo de la uvilla se está expandiendo en el campo agrícola en el Ecuador, actualmente se producen 700 hectáreas para la exportación” y va tomando importancia en mercados internacionales por los beneficios a la salud, se la está comercializando como pulpa, deshidratada, o procesada en mermeladas.

En nuestro país la uvilla no se ha dado a conocer como un ingrediente en preparaciones gastronómicas, por esto dicha propuesta desea contribuir a ofrecer menús innovadores con esta fruta, para que las personas la consuman no solo en crudo, sino que la puedan incorporar en preparaciones como vinagretas, por su acidez, además se pueden adaptar a los mariscos, en tipo coctel, en salsas para carnes como el cerdo.

Sin duda la uvilla es un fruto que tiene la capacidad de distinguirse en la comida, aportando sabor y frescura tomando en cuenta la creatividad del cocinero.

Objetivos

Objetivo general

Generar una propuesta gastronómica del uso de la uvilla, para aplicar en preparaciones de salsas, platos fuertes, y postres. Recopilando la información sobre cultivo; taxonomía, propiedades, plagas que afectan al cultivo, formas de cuidado, para cosechar en óptimas condiciones, y pueda ser bien aprovechada la fruta para las distintas recetas.

Objetivos específicos

Investigar el origen, las propiedades nutricionales y el cultivo de la uvilla.

Conocer información sobre su taxonomía y sus partes.

Evidenciar las propiedades nutritivas y beneficios de la uvilla.

Investigar sobre plagas y enfermedades que afectan a la fruta y que medidas preventivas se pueden tomar.

Elaborar un recetario, utilizando la uvilla como ingrediente principal.

Fomentar el consumo de la uvilla.

Hipótesis

Si la uvilla cuenta con el grado de aceptación en los clientes actuales y potenciales tendrá la acogida favorable en las preparaciones culinarias de Gastronomía.

Metodología

Métodos de investigación

Método histórico – comparado:

Es un proceso de investigación empleado para reunir evidencia de hechos ocurridos en el pasado y su posterior formulación de ideas o teorías sobre la historia. (Ramirez, 2019).

A través de este método se observa la evolución y uso que ha tenido en el tiempo la uvilla, además de la aceptación del mismo por el consumidor en recetas culinarias.

Método analítico:

Se desarrolla analizando cada parte de un todo de manera aislada y luego vinculándolas entre sí para acceder al conocimiento del todo en cuestión. De esta forma se apela a las causalidades para comprender las asociaciones de los elementos y para entender el funcionamiento global del objeto de estudio. (Perez & Gardey, 2017)

Analizar y conocer la fruta de la uvilla para establecer las técnicas y métodos adecuados para la preparación de recetas innovadoras.

Método Inductivo:

Es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Se trata del método científico más usual, en el que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su

registro; la clasificación y el estudio de estos hechos; la derivación inductiva que parte de los hechos y permite llegar a una generalización; y la contrastación. (Pérez & Merino , 2012)

En base a este método se da a conocer el origen, forma de producción, así como los beneficios y usos que se puedan extraer de la uvilla.

Método experimental:

Es un conjunto de técnicas que se utilizan para investigar fenómenos, adquirir nuevos conocimientos o corregir e integrar conocimientos previos. Se utiliza en la investigación científica y se basa en la observación sistemática, la toma de medidas, la experimentación, la formulación de pruebas y la modificación de hipótesis (Robles, 2019).

Con ayuda de este método y tomando en cuenta la taxonomía del producto se aplicará pruebas con la finalidad de innovar en distintas recetas y hacerlo más atractivo para el paladar.

Conclusión e importancia

Es importante conocer el origen de esta fruta exótica que poco a poco se está utilizando en la gastronomía ecuatoriana, tomando en cuenta que es un alimento andino y que por sus beneficios para la salud está considerándose como un ingrediente que puede sustituir a otros que se los utiliza tradicionalmente.

CAPÍTULO I

En este capítulo se abordarán temas generales de este estudio como son los antecedentes, la importancia, y el planteamiento del problema

Generalidades

1.1. Antecedentes

Las frutas frescas son ingredientes vitales de la dieta ya que aportan a los alimentos: variedad, sabor, atracción estética, y satisfacen necesidades nutricionales, son fuente de minerales, carbohidratos, proteínas y de algunas vitaminas.

El Ecuador es un país que presenta diversidad de climas y microclimas que permiten el cultivo de muchas especies, no obstante, es necesario dar a conocer productos que puedan brindar mayores beneficios en la alimentación diaria.

La uvilla (*physalis peruviana*) es un fruto andino conocida desde la época de los incas y su origen se atribuye a los valles interandinos bajos del Ecuador y Perú (Ministerio de Agricultura y Ganadería. Convenio Mag, 2001). Es la más conocida en su género, se caracteriza por su fruto anaranjado, cubierto de un cáliz que lo protege de patógenos, insectos y condiciones ambientales adversas.

Antiguamente la uvilla era utilizada para el autoconsumo y considerada como maleza, desconociendo su valor nutricional e incluso comercial.

En Ecuador, el cultivo de la uvilla está generalizado como una producción extensiva a modo de huertas familiares para consumo local. En la región central es apta para su cultivo. Sin embargo, se la está cultivando con fines comerciales extendiendo sus cultivos en las provincias de Tungurahua, Pichincha, Imbabura, Azuay y Loja.

En la provincia del Carchi tiene una especial importancia en comunidades de Tufiño, los Andes, García Moreno, y es usada para preparar jaleas, mermeladas, vinos de formas ancestrales, pero desconocen las innovaciones que el arte culinario puede dar teniendo como ingrediente esta fruta exótica.

En la década de los 80, la uvilla empieza a tener un valor económico, por sus características y sus bondades nutricionales y medicinales, esto ha permitido que la demanda incremente en mercados del país y extranjeros como Canadá, Alemania, entre otros. (Brito, 2002).

Se cree que, debido a la demanda de la uvilla a nivel internacional, el mercado nacional ha ido incrementando su consumo y es más común encontrarlas en supermercado a nivel nacional.

La fruta es redonda ovoide, del tamaño de una uva grande, con piel lisa, brillante y de color amarillo, dorado, naranja o verde, según la variedad. Su carne es jugosa, con semillas amarillas, pequeñas y suaves, que pueden comerse. Cuando la flor cae, el cáliz se expande, formando una especie de capuchón o vejiga muy fina que recubre a la fruta. Cuando la fruta está madura, es dulce con

un ligero sabor agrio. Tiene un alto contenido en vitaminas A y C además de hierro y fósforo (Fischer, Gerard, Miranda, 2005).

Por sus características organolépticas este alimento tiene mucha versatilidad en la aplicación en cocina, ya que su sabor ácido/dulce, hace que sea posible la combinación con carnes blancas y se pueda adaptar a postre. (Diario El Comercio, 2015)

La uvilla se puede consumir fresca cuando está totalmente madura. Esta fruta exótica se utiliza para preparar conservas, salsas, 'chutneys', helados, glaseados y postres variados. Es un ingrediente muy atractivo para ensaladas de frutas y vegetales, diferentes platos gourmet, cocteles y licores. Los ingleses consumen la uvilla azucarada y servida en su capuchón. En Europa algunos restaurantes de especialidades gourmet utilizan la uvilla, fresca o seca, como adorno. (Romero L. V., 2016)

Por lo tanto, la uvilla en cualquier parte del mundo y con el nombre que en cada país la conozcan, disfrutan de su exquisito sabor, calidad y sobre todo de las diferentes características y propiedades que posee.

1.2. planteamiento del problema

El Ecuador es un país eminentemente agrícola pero no se ha aprovechado las oportunidades de cultivar productos que no sean tradicionales y que pueden tener un mejor nivel nutricional.

Por otro lado, se va incrementando el consumo de los productos no tradicionales, la uvilla es una fruta exótica que se va impulsando en mercados internacionales, pero en el país aún no se cuenta con tecnología adecuada para

el buen manejo de esta fruta. Según Brito (2009) la implementación de la tecnología adecuada y de certificaciones como el Eurepgap, con necesarias para el desarrollo del sector productivo de la uvilla.

A pesar de esto muchos agricultores se motivan e inician el cultivo de esta fruta, con la finalidad de exportarla.

La mayoría de la población no la consume porque antiguamente era considerada como una plaga, y crecía en cualquier lugar de manera natural o silvestre.

De modo que gracias a la gastronomía se puede incentivar al consumo de la uvilla, creando recetas aprovechando todos sus beneficios y su sabor exótico.

1.3. Importancia

La importancia de estudiar la uvilla es el que vaya tomando protagonismo en las preparaciones culinarias en distintos platos, entendiendo que no es un producto introducido de otros países, más bien ha ido formando parte de nuestra cultura e incluso de nuestra identidad sin saberlo.

El fruto de la uvilla tiene un gusto dulce y ácido, además posee propiedades nutricionales relevantes, como: es reconstruye y fortifica el nervio óptico; elimina la albúmina de los riñones; ayuda a la saneamiento de la sangre, es eficiente en el tratamiento de las afecciones de la garganta; así también es un adelgazante, por lo que se recomienda la elaboración de jugos e infusiones con las hojas y consumo del fruto en fresco, ya que es magnífico para

los diabéticos, así también para los niños, puesto que ayuda a la expulsión de parásitos intestinales (amebas); favorece el tratamiento de las personas con problemas de próstata, por sus propiedades diuréticas y constituye un maravilloso tranquilizante debido al contenido de flavonoides. (Portilla, 2017).

Al realizar este previo análisis se conoce que la uvilla es una fruta exótica que puede ser aprovechada al máximo en preparaciones de platillos de sal como de dulce siendo un elemento único por sus características en: sabor, color y textura lo hace adaptable a carnes blancas, mariscos, postres, bebidas, vinos. Puede sustituir fácilmente a las naranjas, mandarinas debido a su acidez.

1.4. Conclusión e importancia

Conocer de cerca de los alimentos que consumimos, creamos conciencia de cómo las personas cuidamos nuestra salud y cómo podemos sustituir de nuestra dieta productos que puedan nutrir además de darnos sabores nuevos para el consumo diario.

CAPÍTULO II

En este capítulo se describirá, el origen, las características, taxonomía, contenido nutricional, los nombres que es conocida la fruta en otros países, zonas de cultivo clasificación botánica, plagas, enfermedades, variedades, propiedades, beneficios para la salud, aplicaciones gastronómicas de la uvilla.

2.1. Origen e Historia de la Uvilla

Ilustración 1: Uchuva o Uvilla



Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Physalis_peruviana

Según Legge (1974), se origina en los Andes de América del Sur, especialmente en los países de Ecuador, Perú, y Bolivia, pero de acuerdo a un

estudio realizado por los convenios de Andrés Bello en 1983, se determinó que la zona más amplia para el origen de la uvilla, incluyen a los Andes Ecuatorianos.

Este fruto en la época incaica se lo sembraba en los jardines reales, pero en la conquista española desapareció al igual que otros productos nativos.

2.2. Zonas de producción

Las zonas aptas para el desarrollo de los cultivos de la uvilla se encuentran en los valles del callejón interandino y en las estribaciones de las cordilleras de todas las provincias de la sierra ecuatoriana, ya que cuentan con una ubicación estratégica y reúnen las condiciones agroclimáticas para el cultivo.

Una de las primeras provincias en cultivar la uvilla comercialmente fue Cotopaxi, luego las plantaciones se extendieron a Tungurahua y Pichincha, y en los últimos tres años Imbabura tomó la posta con plantaciones en Urcuquí y Atuntaqui. (Brito, 2002).

A continuación, se detalla las zonas de aptitud para este cultivo y sus ubicaciones.

Tabla 1: Zonas de Cultivo de la Uvilla

Regiones de la sierra	Ubicaciones
Norte	Tufiño
	Colón
	García Moreno
	Bolívar
	Ibarra
	Atuntaqui
	Cotacachi
	Otavalo
	Cayambe
	La Esperanza
	Otón
	Tabacundo
	Pomasqui
	Yaruquí
	Pifo
Urcuquí	
Central	Lacatunga
	Salcedo
	Machachi
	Pastocalle

	Saquisilí Pujilí Pelileo Penipe Guano Chambo Columbe Guamote Pallatanga Palmira Alausí
Sur	Tambo Biblian Bayas Biblian Ricaurte El valle Santa Ana Nabon Gualaceo Paute Girón Loja

	Catamayo
	Vilcabamba

Elaborado por: TORRES, ELIAS. (2019)

Fuente: Narváez, M 2003.
Superficie.

Las estadísticas señalan que el Ecuador tiene entre 300 y 350 hectáreas de uvilla. Sin embargo, este dato no es actualizado ni exacto de la producción y la superficie cultivada (Medina, 1991).

El rendimiento de la uvilla varía dependiendo el sistema de cultivo y el manejo, en campo abierto, por lo general se obtienen rendimientos que van de 6 a 20 t/ha (Medina, 1991). En sistemas de producción bajo invernadero se eleva de 25 a 35 t/ha.

2.3. Características de la uvilla

Según (Andrade, 2009), es una hierba de 1 metro de alto, muy velluda que prefiere los rastrojos y lugares más o menos sombreados. Pertenece a la familia de las Solanáceas. Tienen hojas alternas muy pecioladas, pubescentes, ovaladas, de base obtusa o truncada y ápice acuminado; los bordes son enteros, tienen de 2 a 7 cm de longitud por 1.5 a 5.5 de ancho, con un peciolo que alcanza hasta 25 cm de longitud. El cáliz es verde, velloso, con venas moradas prominentes; la porción soldada tiene forma cilíndrica y la libre es triangular. La corola está íntegramente soldada y es de color amarillo con 5 puntos morados

en el fondo, glabra por dentro, con una línea de pelos por fuera, los bordes ciliados. Anteras oblongas, biloculares, con dehiscencia lateral; filamentos glabros, adheridos a la corola y tan largos como las anteras; el polen es amarillo. El ovario es globoso-ovoide, glabro, empotrado en un disco. Su fruto es globoso u ovoide, de unos 2 cm de diámetro máximo, naranjado, de olor agradable; pulpa jugosa, de buen sabor, que contiene numerosas semillas pequeñas. Está encerrado en el cáliz acrescente que tiene forma de vejiga y es globoso-ovoide, de 2.5 a 4 cm de largo por 2-3cm de ancho. Según (López, 1978), es una hierba baja de menos de 50 cm de alto, que raras veces alcanza hasta un metro, de ramificación dicotómica, con tallos, hojas cubiertas de pubescencia fina y blancuzca que tiende a desaparecer conforme avanza la edad de la planta. Las hojas cordadas, pubescentes (Andrade, 2009). Son plantas herbáceas con hojas alternas y sin estípulas. Las flores son relativamente grandes hasta de dos centímetros de diámetro, el cáliz verdoso con manchas purpuras muy pubescentes; la corola amarilla claro, con una mancha morada en la base de los pétalos.

Los frutos esféricos de un centímetro de diámetro, están rodeados por el cáliz, que se desarrolla conforme madura el fruto; llega a medir hasta cuatro centímetros de largo, quedando un espacio vacío entre el fruto y el cáliz.

Los frutos, acidulados, son ricos en flavonoides. La uvilla es de la familia de las solanáceas, es una baya carnosa de color amarillo, de exquisito aroma formada por carpelos soldados entre sí, su carne es jugosa con semillas

amarillas pequeñas y suaves que se puede comer. Este fruto se encuentra envuelto en un carpacho o capuchón muy fino.

El diámetro varía entre 0.8 a 2.0 cm. Esta fruta tiene un sabor dulce, semiácidas y la corteza es ligeramente amarga. Es apreciado por su alto contenido en vitamina A y C. Castañeda y León a través de su análisis de la uvilla, coinciden que el color de la fruta es amarillo, tiene un buen aroma y su vaya es definitivamente carnosa envuelto en un carapacho, apto para el consumo humano. Sin embargo, la voluminocidad del arbusto es variado, en algunos casos este puede llegar a sobre pasar el metro de alto y los 50 cm de ancho, cabe recalcar que esta fruta es una planta ancestral como se menciona en su origen, no existe una medida exacta de cuanto puede llegar a crecer si no se la poda constantemente. (Altamirano, 2010)

Esta fruta casi silvestre, no necesariamente crece en el campo, también lo puede realizar en la ciudad pues en los jardines puede realizarse el cultivo de esta fruta deliciosa.

2.4. Clasificación Taxonomía

La clasificación botánica o taxonómica de la uvilla se detallan en la siguiente

Tabla 2: Clasificación Taxonómica de la Uvilla.

<i>Nombre Científico</i>	Physalis Peruviana
<i>Nombre Vulgar</i>	Uchuva, uvilla
<i>Reino</i>	Vegetal
<i>Tipo</i>	Fanerógamas
<i>Clase</i>	Dicotiledóneas
<i>Subclase</i>	Mitaclamidae
<i>Orden</i>	Tubiflorales
<i>Familia</i>	Solaceas
<i>Género</i>	Physalis
<i>Especie</i>	Physalis Peruviana L.

Elaborado por: TORRES, ELIAS. (2019)

Fuente : www.sica.gob.ec (2001)

2.5. Nombres con el que se le conoce a la uvilla

La uvilla es conocida con varios nombres en diferentes países de América y Europa. Sin embargo, en el mercado en general se la conoce como physalis (Ministerio de Agricultura y Ganadería. Convenio Mag, 2001)

Tabla N°3: Nombres Comunes de la Uvilla

PAÍS	NOMBRES COMUNES
Bolivia	Motojobobo embolsado
Colombia	Uchuva
Perú	Awaymanto, Uva de monte
Venezuela	Topo, topo, chuchuva
Ecuador	Uvilla
México	Cereza del Perú
Chile	Amor en bolsa, capulí
Hawai	Poha, cape, gosseberry
España	Alquequenje
Alemania	Judaskirsche
Francia	Coqueret du perou
Brasil	Mapatí, cucura, imbauba mansa.
África del Sur	Pompelmoes
Estados Unidos	Cape gosseberry, ground/ andean berry

Elaborado por: TORRES, ELIAS. (2019)

Fuente: Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), 2001

2.6. Variedades de la Uvilla

Se han encontrado algunas variedades de esta fruta, en el Ecuador aún no se han mejorado genéticamente ningún tipo de physalis, se ha establecido ciertos tipos de esta fruta y son:

Colombiano o Keniano. - esta se caracteriza por tener un fruto grande de color amarillo intenso, su concentración de ácidos cítrico es menor, es altamente demandado por los mercados del exterior.

Ilustración 2: Golden Keniana



Fuente: https://www.fontagro.org/wpcontent/uploads/2003/01/pp_IST_03_14_20_06.pdf

Ambateño.- es una fruta de color mediano de color entre verde y amarillo que tiene una cantidad de sustancias que le dan un sabor agridulce y se destaca su aroma del resto.

Ilustración 3: Ambateño



Fuente: <http://181.112.149.204/buzon/normas/2485.pdf>

Ecuadoriana. - es un tipo más pequeño de color amarillo intenso y de mayor concentración de vitaminas su aroma es agradable.

Ilustración 4: Ecuatoriano



Fuente: <http://www.scielo.br/pdf/rbf/v36n1/v36n1a03.pdf>

2.7. Composición Química de la Uvilla.

La uvilla contiene vitamina C, que ayuda en la formación de cartílagos además de prevenir la anemia esto se debe a que permite la absorción del hierro. Además, tiene un alto contenido de vitamina A, la cual contribuye al mantenimiento de la retina, por tanto, colabora en el buen funcionamiento de la vista.

Posee un alto contenido de agua que es importante para el organismo. Favorece la higiene intestinal, facilita la digestión especialmente por los ácidos orgánicos que contiene. (El Telégrafo, 2013).

Ilustración 5: Composición Química de la Uvilla

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA UVILLA (en una porción de 100 gramos)	
Valor energético (Cal)	73
Humedad (%)	78.9
Proteínas (g)	0.3
Grasas (g)	0.2
Hidratos de Carbono totales (g)	19.6
Fibras (g)	4.9
Cenizas (g)	1.0
Calcio (mg)	8
Fósforo (mg)	55
Hierro (mg)	1.2
Vit. A (mcg)	730
Tiamina (mg)	.10
Riboflavina (mg)	.03
Niacina (mg)	1.7
Ácido ascórbico (mg) (Vit C)	43
Porción comestible (%)	

Fuente: /Users/HP/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Uvilla%20libro%20patrimonio%20alimentario%20(1).pdf

2.8. Cultivo de la Uvilla

La uvilla es una planta se caracteriza por tener una raíz fibrosa ramificada, tallo herbáceo¹ con vellosidades, hojas cubiertas de pubescencia² fina y blanquecina de brote entero acorazonadas alternas, miden de 2 a 6 cm de largo por 4 cm de ancho. Las flores son relativamente grandes, hermafroditas, pentámeras³ con el cáliz verdoso y la corola amarilla con unas manchas moradas en la base de los pétalos.

El fruto es una baya carnosa, en su madurez se vuelven interiormente pulposos de sabor agridulces. Según un estudio de la CORPEI (2019) “La producción nacional aproximadamente es de 120 hectáreas con un rendimiento de 10-12 TM/Ha.”

Las labores de cultivo de la uvilla tienen algunas fases como: siembra, etapas y técnicas de cultivo y preparación del terreno, fertilización, poda las cuales se consideran las más importantes.

¹ Se aplica a las plantas endebles, no leñosas, cuyas partes aéreas mueren después de fructificar. (Concepto.de, 2019)

² En botánica, cualquier órgano vegetal (hoja, fruto) o conjunto (v.gr., brote) que presenta su superficie vellosa, cubierta de pelos finos y suaves (Wikipedia, 2019)

³ Se llama **pentámera** a la estructura o verticilo formado por 5 piezas, o de la flor compuesta de corola y de cáliz integrados por 5 pétalos y 5 sépalos respectivamente. (Wikipedia, 2019)

2.9. Siembra.

El material para la siembra que se utiliza debe ser plantas que provengan de pilón de 10 a 15 cm de alto, con una distancia de siembra en cuadro de 2 m entre surcos y de 2.5 m entre plantas. En invernadero las distancias se duplican e incluso se triplican. La época de plantación de esta fruta es en cualquier época del año debido al clima que en el Ecuador hay. (Moreta, 2012).

Ilustración 6: Cultivo de la Uvilla



Fuente: <https://fidadesarrollorural.files.wordpress.com/2018/01/perfil-jc3b3venes-uvilla-san-pablo1.pdf>

2.10. Ciclo del cultivo

El tiempo que debe tener entre la siembra y la primera cosecha es aproximadamente de 6 a 8 meses. En sistema de invernadero el crecimiento del cultivo es más rápido en un 30% comparado con un campo abierto (Brito, 2002).

Empezada la cosecha, este proceso es continuo, lo cual permite realizar recolecciones semanales y a veces por dos ocasiones a la semana, esto dependerá de la madurez y la demanda del mercado. Con un manejo agrónomo adecuado el cultivo puede alcanzar una vida productiva de 3 a 4 años, especialmente en lo relacionado con fertilización, podas, controles fitosanitarios y suministros de agua. (Ministerio de Agricultura,2001)

2.11. Técnicas de cultivo

Selección del terreno.

El terreno donde se instalará el cultivo debe ser de preferencia plano homogéneo de textura franca con un contenido de materia orgánica alta, la uvilla se desarrolla mejor en suelos con un pH relativamente neutro.

Preparación del terreno.

Es necesario que el suelo del terreno este muy suelto para el efecto se necesita que se realice de preferencia un sub-solado especialmente cuando los niveles freáticos⁴ son demasiados altos seguidos de res a 4 pases de rastra. (Moreta, 2012).

2.12. Fertilización.

La fertilización debe realizarse en base a los resultados del análisis de la fertilidad del suelo. La incorporación de la materia orgánica al suelo antes de la siembra es importante. La uvilla es planta que es exigente en nitrógeno al

⁴ Se aplica al manto o capa de agua subterránea formada por la filtración de las aguas de lluvia, que alimenta los manantiales. (Thefreedictionary,2019)

comienzo de su ciclo. Posteriormente se recomienda la aplicación de calcio y potasio para disminuir la incidencia de rajado del fruto y para mejorar el cuajamiento y la calidad de la uvilla. (Fischer, 2002).

2.13. Trasplante.

Se recomienda que la plantación sea de preferencia plantas sanas, bien formadas, libres de plagas y enfermedades y coincidir con la mejor época lunar. (Moreta, 2012).

2.14. Control de malezas.

Las malezas compiten con las plantas de la uvilla por agua, luz y nutrientes, esta competencia se hace más evidente en las etapas iniciales del cultivo, tanto en vivero como en el campo. Las consecuencias se hacen evidentes con el retardo del crecimiento, plantas cloróticas y bajas producciones. Las malezas también pueden ser hospederas de plagas y enfermedades.

Es importante mantener el cultivo libre de malezas, especialmente alrededor de la planta. La limpieza debe ser realizada de 3 a 4 meses, antes de fertilizar. Es preferible utilizar azadón o machete para no dañar el sistema radicular (Agribusiness, 1992).

2.15. Poda.

Primera poda de formación.

Esta fase consiste en dejar una sola rama principal si el objetivo es la producción precoz, o de dos a tres ramas si el cultivo es normal. (Moreta, 2012).

Segunda poda de mantenimiento.

En esta poda se eliminan todos los brotes laterales y de las hojas viejas por efectos de sanidad.

Pinzado.

Esta práctica consiste básicamente en eliminar los brotes terminales de las ramas principales.

Tutorado y entutorado.

Esta práctica básicamente permite que las plantas no se arrastren y puedan conducirse a la planta de forma vertical, por medio de esta se consigue que el fruto no entre en contacto con el suelo evitando pudriciones del fruto las cuales se amarran con un sistema de tutorado muy parecido a la de tomate riñón. (Moreta, 2012).

Ilustración 7: Tutorado de la Uvilla



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=slfZq7bEmT0>

Cosecha.

La Cosecha de la uvilla se realiza en forma manual, esto se debe a que los frutos maduran en forma heterogénea. El grado de maduración debe ser acordado con el comprador para lograr una fruta con estándares de calidad ideales para el mercado donde va a ser introducido el producto.

Antes de iniciar el proceso de recolección, debe existir una planeación en donde se organizarán las actividades concernientes a este proceso, con el objetivo de cumplir con los estándares y exigencia del consumidor, para cubrir calidad, cantidad, entrega y precio del producto.

La cosecha oportuna y adecuada determina la calidad y la vida por cosecha de la uvilla. La uvilla se considera como una fruta climatérica, es decir que una vez separada de la planta, continúan todos sus procesos de maduración, por esta razón es importante identificar el momento preciso para realizar la recolección.

La planta de la uvilla produce sus mejores y más grandes frutos durante los primeros meses de cosecha. Con un manejo agronómico adecuado el cultivo puede producir fruta de buena calidad durante un año.

Pos cosecha.

Es la etapa del proceso productivo que se debe implementar para ofrecer una fruta de excelente calidad y va desde el momento de la recolección hasta que llega al consumidor final.

Es posible conservar la calidad de la uvilla por largos períodos

Requerimientos agroclimáticos del cultivo.

Altitud. - En el Ecuador la uvilla crece en sitios entre 1300 y 3500 msnm (metros sobre el nivel del mar), aunque los mejores resultados se obtienen entre los 2000 y 3000 msnm.

Temperatura. - La planta crece adecuadamente en una temperatura entre los 11° y 17°C. Es susceptible a heladas.

Precipitación. - Las precipitaciones deben oscilar entre los 600 a 1500mm bien distribuidos a lo largo del año.

Humedad. - El cultivo se desarrolla en zonas con una humedad relativa entre 50 a 80%. Es importante el suministro de agua de una manera constante para evitar que se rajen los frutos.

Luminosidad.- Para obtener un fruto de óptima calidad se requiere de entre 1500 a 200 horas de luz /año (Acres, 1998).

Beneficios y Propiedades de la Uvilla

La uvilla al igual que cualquier fruta ácida posee una diversidad de propiedades, la cuales nos ayudan al crecimiento de nuestro cuerpo humano y a que el cuerpo tenga mejores defensas.

Según (Proaño, 2003), en su proyecto de Factibilidad para la creación de una Empresa Productora y Comercializadora de Uvilla nos da a conocer algunas de sus principales propiedades, las cuales se detallan a continuación:

Contiene provitamina A y caroteno

Rica en vitamina C, complejo vitamínico B fosforo y proteína.

Reconstruye y fortifica el nervio óptico.

Elimina la albumina de los riñones.

Ayuda a la purificación de la sangre.

Ayuda en las afecciones de la garganta.

Favorece en el tratamiento de las personas que sufren de próstata, debido a sus propiedades diuréticas.

Ayuda en la calcificación, es decir que protege a los huesos de enfermedades degenerativas como: la artritis, reumatismo, artrosis, y osteoporosis.

Tiene propiedades energéticas para el cerebro, debido a su contenido en fósforo y magnesio, estos minerales contribuyen a mejorar la concentración y la actividad cerebral.

Mejora la digestión

Es aconsejable el consumo de la fruta para bajar de peso

Es un tranquilizante natural esto se debe al contenido de flavonoides

Ayuda a la formación de glóbulos rojos o hematíes.

La uvilla ayuda a bajar los niveles de la glucosa sanguínea contribuyendo a prevenir la diabetes.

Es un excelente desintoxicador del organismo.

Debido a la vitamina A y C que contienen la fruta ayuda a la lozanía de la piel, además de ser un antioxidante que combate los radicales libres los mismos que son los responsables del envejecimiento prematuro del organismo.

Ayuda a controlar el colesterol, y la presión arterial.

Facilita la eliminación del ácido úrico, lo cual es beneficioso para las personas que padecen de la gota.

Con la variedad de beneficios de la uvilla en el cuerpo humano, tanto para su cerebro, ojos, vías respiratorias, etc. Hace que la fruta sea impulsada con el objetivo de aumentar el consumo tanto en el mercado nacional como en el internacional.

Usos de la Uvilla en la gastronomía.

La uvilla sirve para diferentes aplicaciones en esta área entre las cuales tenemos:

2.16. El vino.

La uvilla es una fruta poco tradicional para la elaboración de vinos, la cual necesita menos tiempo de fermentarse y produce más cantidad de alcohol que la uva. Mientras los vinos de uva tienen una graduación alcohólica entre 10 y 12 grados, el de la uvilla llega a 15, debido a que los azúcares de la fruta la hacen más fermentable. La uvilla solo requiere de veinte días para su fermentación y tres meses para su añejamiento.

2.17. Mermeladas.

Una mermelada es una conserva, en donde la fruta en este caso la uvilla pasa por un proceso de cocción estas pueden ser enteras, en tozos o tamizadas, con azúcar, hasta conseguir una textura espesa. Cuando la temperatura alcanza los 140°, el ácido, la pectina de la fruta reacciona haciendo que al momento de enfriarse se ponga dura.

El contenido de azúcar puede variar según los gustos, sin embargo, el rango es de 45-55 baja en calorías la cual se la podría considerar una mermelada normal.

2.18. Salsas.

Los primeros indicios detallados de la existencia de las salsas se remontan a la época de los romanos, los cuales empleaban el garum (realizada

con intestinos de pescada marinadas y salmuera fermentados al sol y aderezados con especias).

Ya en el siglo XVIII se comienza a refinar a tener un sabor más aromático y elaborado. El sistema de cocina francesa empieza a dar frutos en el terreno de la elaboración de salsas.

Al pasar el tiempo se continúa inventando nuevas salsas con ingredientes diversos.

La uvilla mezclada con las especias adecuadas sin exagerar, pueden ser adecuadas para enaltecer cualquier plato.

2.19. Vinagretas.

Las vinagretas con la última de las salsas emulsionadas, esta emulsión es la más frágil de todas. Su nombre proviene del francés vinaigrette, que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre, se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nota agria. Esta se emplea como aliño de ensaladas o acompañamiento para diferentes platos como: carnes, pescados, mariscos, verduras, entre otras.

2.20. Coulis.

Es un tipo de salsa procedente de la cocina francesa. Es un jugo obtenido después de triturar ciertos alimentos previamente cocinados después se tamiza o cuela, ofrece una densidad de jarabe, crema o de puré ligero.

Los más populares son las de frutas las cuales se aplican a los postres, en este caso la uvilla puede ser utilizado proporcionando un sabor refrescante con una acidez adecuada, además de dar un color vistoso al mismo.

Conclusión e importancia

De acuerdo a la información obtenida se puede llegar a la conclusión que la uvilla es una fuente de magníficas propiedades que las personas pueden consumir sin tener temor alguno, además de que aporta grandes beneficios para la salud del cuerpo, en el área gastronómica la uvilla es un elemento innovador y al darlo a conocer se quiere fomentar su consumo y utilización en la cocina. Y saber cómo manejar un proceso de cosecha con el producto Uvilla.

CAPITULO III

En el siguiente capítulo se tratarán temas como el movimiento gastronómico conocido como “la cocina de autor”, ya que esto permitirá entender que no es necesario basarse rígidamente a recetas y que las personas que disfruten cocinar puedan realizar innovaciones utilizando en este caso la uvilla en su dieta diaria.

Se propone además recetas con la finalidad de explotar el potencial de esta fruta exótica en platos culinarios. Se puede elaborar tanto las personas normales como los profesionales de gastronomía.

Se explica el proceso de esterilización, envasado y etiquetado para el uso de conservas con detalles de procesos, temperaturas y tiempo. Para el uso correcto de un producto envasado.

Proceso general de Esterilización y envasado.

Lo primero que se debe hacer es revisar los frascos de cerca para asegurarse de que no estén rotos, tengan grietas o que las tapas sean irregulares. Se recomienda observarlos tanto en el interior como en el exterior.

Luego de examinarlos se lavan bien con agua.

Los pasos a seguir son colocar los frascos con la boca hacia abajo en una olla profunda y cubrirlos en la mitad con agua. Las tapas se ponen alrededor y

se comienza a hervir. Este proceso suele tardar unos 5 minutos a 120 grados C*.

Una vez esterilizados se deben sacar de la olla con mucho cuidado, utilizando una pinza o un guante de gaucha para cocina, y se acomodan con sus tapas al lado en una bandeja resistente al calor.

Ilustración 8: Tutorado de la Uvilla



Proceso de Etiquetado

Se pone las etiquetas aprobadas por el Reglamento Sanitario de Etiquetado con el código de nutrición. Esta normativa determina que las industrias deben informar en cada etiqueta sobre los niveles de grasas, sal y azúcar que contienen los productos procesados para el consumo humano. Siempre se pone después de envasado. Según el tipo de producto y etiquetas. Con detalles de nutrición y cantidad.

Especificar los puntos críticos de control, al elaborar estos productos.

Dependiendo del producto que va a elaborar. Controlar las temperaturas y que los frascos deben estar esterilizados. Cada producto se elabora en calor y frío. Tener cuidado con la contaminación e impurezas.

Envasado

Se llenan los frascos con el producto caliente hasta 1 centímetro por debajo del cuello en el caso de frutas en almíbar y de encurtidos. Mermeladas, jaleas y salsas se llenan hasta $\frac{1}{2}$ centímetro por encima del cuello, sin tocar el cuello con las manos. Se remueve el contenido con el cabo de una cuchara para que salgan las burbujas de aire del producto.

Se colocan las tapas sobre los frascos. Luego se colocan los frascos en la olla, la cual se llena hasta la mitad de la altura de la altura de los frascos con agua. Cuando el agua empiece a hervir, se deja cocinar por 15 minutos, con el fin de que salga el aire que se encuentre dentro de los frascos, para crear un

vacío. El vacío es necesario para evitar que el producto se fermente y para impedir que entren microorganismos del medio ambiente.

Se sacan los frascos y se enfrían en agua fría. Se produce al cerrar herméticamente los envases y se cierra bien rápidamente.

Etiqueta



Nombre del producto.

Mermelada de Uvilla	Mermelada de uvilla con hierbabuena	Mermelada de uvilla picante	Mousse de Uvilla	Requesón de uvilla
Uvilla en Almíbar	Uvilla en almíbar con hierbabuena	Uvilla en almíbar con rocoto	Uvilla en almíbar con jengibre	Puré de uvilla con mango
Pie de uvilla	Uvilla con pimientos asados en aceite de oliva	Uvilla asada con ajo y acompañado de rocoto en aceite oliva	Uvilla con manzana en almíbar	Salsa de Uvilla en Mostaza
Uvilla deshidratada	Chessecake de uvilla	Compota de Uvilla	Helado de Uvilla	Dip de chochos con uvilla

Ingredientes

Producto	Ingredientes
Mermelada de Uvilla	Azucar Uvilla
Mermelada de Uvilla con hierbabuena	Uvilla Azucar Hierbabuena
Mermelada de uvilla picante	Uvilla Azúcar Rocoto
Puré de uvilla con mango	Uvilla Mango Cebolla Zanahoria Vinagre
Dip de chochos con uvilla	Uvilla Chochos Aceite girasol Sal Vinagre Azúcar
Chessecake de uvilla	Uvilla

	<p>Galletas maría</p> <p>Mantequilla</p> <p>Gelatina</p> <p>Queso philadelphia</p> <p>Azúcar</p>
Pie de uvilla	<p>Uvilla</p> <p>Azúcar</p> <p>Agua</p> <p>Sal</p> <p>Huevos</p> <p>Maicena</p> <p>Galletas maría</p> <p>Mantequilla</p>
Uvilla deshidratada	Uvilla
Uvilla en almíbar	<p>Uvilla</p> <p>Agua</p> <p>Azúcar</p>
Uvilla en almíbar con rocoto	<p>Uvilla</p> <p>Agua</p> <p>Azúcar</p> <p>Rocoto</p>

Uvilla en almíbar con jengibre	Uvilla Agua Azúcar Jengibre
Uvilla en almíbar con hierbabuena	Uvilla Agua Azúcar Hierbabuena
Uvilla en almíbar con manzana	Uvilla Agua Azúcar Manzana
Encurtido de uvilla con pimiento asado	Uvilla Pimiento asado Aceite girasol
Uvilla asada con rocoto en aceite oliva	Uvilla Ajo en polvo Rocoto Aceite de oliva
Helado de Uvilla	Uvilla Leche condensada Crema de leche

	azúcar
Requesón de uvilla	Uvilla Queso requesón huevo
Compota de uvilla	Uvilla azúcar
Mousse de uvilla	Uvilla Leche condensada gelatina
Salsa de uvilla con mostaza y paprika	Uvilla Mostaza paprika

Peso neto

110 g

Peso bruto

110 g + 110 g – 220 g

Fecha de elaboración

El día que se elabora el producto

Fecha de caducidad

6 meses desde la elaboración del producto.

Temperaturas de almacenaje

Temperatura ambiente y apartado del sol. Una vez abierto se refrigera entre 0 a 5 grados Celsius.

Recomendaciones gastronómicas

Producto	Ingredientes
Mermelada de Uvilla	Tostadas, galletas, pasteles
Mermelada de Uvilla con hierbabuena	Tostadas, galletas, pasteles
Mermelada de uvilla picante	Tostadas, galletas, pasteles
Puré de uvilla con mango	Salsa, coulis, adobo
Dip de chochos con uvilla	Tostadas, snacks
Chessecake de uvilla	Postre
Pie de uvilla	Postre
Uvilla deshidratada	Ensaladas, pasteles, chocolatería, cremas.
Uvilla en almíbar	Postre
Uvilla en almíbar con rocoto	Postre
Uvilla en almíbar con jengibre	Postre
Uvilla en almíbar con hierbabuena	Postre
Uvilla en almíbar con manzana	Postre
Encurtido de uvilla con pimiento asado	Entrada
Uvilla asada con rocoto en aceite oliva	Entrada
Helado de Uvilla	Postre
Requesón de uvilla	Postre

Compota de uvilla	Tostadas, galletas, pasteles, cobertura
Mousse de uvilla	Postre
Salsa de uvilla con mostaza y paprika	Picadas, parrillada, carnes

4.9. Valor nutricional

Cantidad 100 g			
Calorías 53			
Grasas totales 0,7 g			
Colesterol 0 mg			
Carbohidratos 11 g			
Proteínas 1,9 g			
Vitamina A	720 IU	Vitamina C	11 mg
Calcio	9 mg	Hierro	1 mg
Vitamina B12	0 µg		

Fuente: <https://www.composicionnutricional.com/alimentos/UVILLA-5>

La Cocina del Autor

Definición

Se lo podría definir como un laboratorio en donde el chef crea en base a sus experiencias y utiliza técnicas que no son específicas en el arte culinario particular.

Según Juan Pablo Valencia citado en (Montoya., 2015) dice: “ Es plasmar todo el conocimiento que el chef ha recogido para inspirarse y armar una carta; es tener la libertad para hacer creaciones e interpretaciones de la cocina”.

“La cocina de autor es todo un tema, existen distintas opiniones al respecto pero lo que es cierto es que a través de ella, el conocimiento es capaz de expresar un estilo propio por medio de una propuesta personal que demuestra su madurez creativa” (Toledano, 2015).

“Esta cocina emplea métodos como la reconstrucción, en la que se combinan los ingredientes de una preparación para hacer un plato que tiene sabores muy distintos, la deconstrucción, que separa cada uno de los elementos, luego los reagrupa de una manera distinta para crear en la memoria del comensal el sabor de la preparación original.” (Toledano, 2015).

Es importante conocer este tema porque nos abre posibilidades creativas que no es reservado solo para los grandes chefs, esta puede ser una expresión del cocinero en donde puede aprovechar los productos originarios de su país además de realizar diferentes técnicas de preparación, además de generar nuevas experiencias dándole su propio toque personal.

Manipulación de Alimentos

La seguridad al momento de cocinar es uno de los aspectos más importantes de la gastronomía, dentro de esta se encuentra la desinfección e inocuidad del alimento, la forma para garantizar que los alimentos estén libres de bacterias es la apropiada cocino de estos. En Ecuador existen dos entidades principales que regulan y controlan la manipulación de los alimentos, para asegurar esta inocuidad, estos son la Agencia de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA) vigente desde el 30 de julio del 2015 y el Instituto Ecuatoriano de Normalización (INEN).

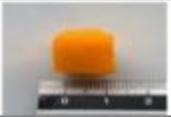
El reglamento más reciente en el ámbito alimentario fue creado el veintiuno de febrero del 2013, este dicta en uno de sus puntos principales, el etiquetado nutricional obligatorio para todas las industrias alimentarias en el país, especificando presencia de transgénicos, niveles de sodio, grasas y azúcares, ilustrados con el ahora popular, semáforo nutricional.

Tabla N° 4: Temperaturas en la manipulación de alimentos

	Temperatura °C
Congelación	de -1 a -40
Refrigeración	De 1 a 5
Temperatura interna mínima de cocción	
Carnes molidas	68
Aves	74
Cerdo	68
Pescados, mariscos	63
Temperatura para mantener un alimento frío o caliente	
Alimentos fríos	5
Alimentos calientes	60

Elaborado por: TORRES, ELIAS. (2019)

Glosario de Términos

Términos	Definición	
Small dice	Corte en forma de cubo de 6 mm por 6 mm por 6mm	
Medium Dice	Corte en forma de cubo de 1.2 cm por 1.2 cm por 1.2 cm	
Paysanne	Corte redondo triangular o cuadrado de 1.2 cm por lado o diámetro	
Brunoise	Corte muy fino en forma de cubo de 3 mm por 3 mm por 3 mm	
Rectificar	Poner a punto una preparación, tanto de sal, condimentos, color, espesor, etc.	
Blanquear	Sumergir frutas u hortalizas por pocos minutos en agua hirviendo y después introducirlas en baño de hielo para parar la cocción.	
Asar	Cocinar un género en horno, parrilla o asador con grasa de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en el interior.	
Hervir	Calentar un líquido hasta 100°C en ebullición en la Costa y 91°C en Sierra.	
Hornear	Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.	
Freir	Cocinar alimentos en grasa caliente, debe llegar a 160°C	
Sellar	Cocer un alimento por sus lados para conservar sus jugos internos	
Concentrar	Reducir un líquido, jugo o caldo.	

Elaborado por: TORRES, ELIAS. (2019)

Recetario

3.3. Postres

3.3.1 Mousse de uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
1	Mousse de Uvilla			POSTRE	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	OBSERVACIONES		PROCESO DE PREPARACION
Uvilla	gramos	500	Lavar, licuar y cernir.		1) Lavar la uvilla. 2) Licuar la fruta y pasar por un colador 3) Mezclar con leche condensada y reservar. 4) Batir la crema de leche hasta que tenga consistencia 5) Añadir la Uvilla con leche condensada. 6) Hervir el agua a 35 °C para disolver la gelatina. 7) Poner en el batido de la uvilla. 8) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 9) Envasar cerrando la tapa y hervir en olla por 25 min. 10) Enfriar en agua fría hasta estén fríos.
Leche condensada	gramos	250	Marca la lechera		
crema de leche	mililitros	250	Batir la crema hasta esté espesa		
Gelatina sin sabor	unidad	1	Sin sabor, disolver con un poco de agua tibia. En sobres de 7 gramos.		
PUNTOS CRÍTICOS					
Hervido agua para gelatina 35 °C. Lavado y hervido de los frascos de vidrio con tapas en una olla con agua a 95 °C por 5 min.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido)			Lavar, licuar y cernir la fruta. Batir crema de leche. Disolver la gelatina sin sabor		

3.3.2 Pie de uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
5	Pie de uvilla			POSTRE	8 a 16
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD		PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	140	Lavar la uvilla, licuar y cernir. Poner en una olla a hervir	1) Lavar la uvilla.	
Maicena	gramos	100		2) Licuar la fruta y cernir en un colador. Reservar.	
Agua	militros	450	hervida	3) En un bowl poner azúcar, maicena, harina.	
Azúcar blanca	gramos	230		4) Hervir en una olla pequeña el agua a 85 c.	
Yema	unidades	3	Separar la yema de las claras en los huevos. Batir un poco	5) Añadir el agua al bowl y mezclar.	
Harina	gramos	50	Harina de Trigo	6) Agregar el jugo de uvilla con las yemas de huevo.	
Gelatina sin sabor	gramos	15	Poner si quiere tener el relleno mas firme. Disolver en agua tibia.	7) Poner en una olla para hervir esperar hasta que se espese la mezcla y reservar.	
				8) Para la masa moler las galletas maria.	
				9) Derretir la mantequilla en microondas o una olla pequeña.	
Masa				10) agregar mantequilla derretida, hornear a 160 c por 25 min en cualquier molde metalico.	
Galletas María	unidades	25	moler y reservar	11) Rellenar con la mezcla preparada de uvilla.	
Mantequilla	gramos	45	Marca dorina, derretir la mantequilla para mezclar con galletas maria	12) Dejar reposar. Servir	
Temperatura de cocción de relleno 80 °. Cantidad exacta de mantequilla para la masa sino queda muy grasoso.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido) Coccion por homo			Hervido, licuar y hornear		

3.3.3 Helado de Uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
6	Helado de Uvilla			POSTRE	10
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	500	Lavar, licuar y cernir.	1) Lavar la uvilla. 2) licuar y cernir en un colador. 3) Mezclar con leche condensada. 4) Batir crema de leche hasta que se forme consistencia. 5) Batir toda la mezcla. 6) Meter al congelador. Hasta que se forme un helado. 7) Batir otra vez para que sea mas cremoso.	
Leche condensada	gramos	250	Marca la lechera		
crema de leche	militros	250	Batir en una batidora		
PUNTOS CRÍTICOS					
Batido de crema leche que no se sobrepase de la consistencia. Temperatura de congelacion es entre -12 c y -10 c					
METODOS			TÉCNICAS		
Congelar (enfriamiento)			Lavado, Licuado, Batido		

3.3.4 Requesón de Uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA Nº	NOMBRE		CATEGORIA	PORCION	
8	Requeson de Uvilla		POSTRE	1	
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
Requeson	gramos	300	Batir en una batidora	1) Lavar la uvilla. 2) Licuar y cernir con un colador la uvilla. 3) Batir con una batidora el requeson con huevo, uvilla y azucar. 4) Poner molde metalico o frasco de vidrio. 5) Homear a 160 c por 25 min en baño maria con agua. 6) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio con tapas. 7) Envasar y cerrar con tapa en una olla con agua a 100 c por 25 min. 8) Enfriar en agua fria por 20 min.	
huevo	unidades	1	Batir con requeson.		
Uvilla	gramos	250	Lavar, licuar y cernir.		
Azucar blanco	gramos	50			
PUNTOS CRÍTICOS					
Temperatura de homeado 165 c baño maria por 25 min. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad y al homo (hervido)			Lavar, licuar, cernir, batir y homeado.		

3.3.5 Chessecake de uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE Universidad Internacional del Ecuador		ESCUELA DE GASTRONOMÍA	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES		
7	chessecake de uvilla			POSTRE	8 a 16		
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO							
							
MISE EN PLACE							
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD				PROCESO DE PREPARACION	
Queso philadelphia	gramos	250	Batir en una batidora.			1) Lavar la Uvilla y cortar por la mitad. 2) Preparar la compota de uvilla en una olla a fuego bajo poner la uvilla con azucar blanca dejar que se caramelize. 3) Licuar la compota y cernir en un colador. Reserve. 4) Machacar las galletas maria y derretir la mantequilla en microonda o una pequeña olla en fuego bajo. 5) Poner en un molde metalico y hornear a 165 c por 25 min. 6) Disolver la gelatina con un poco de agua tibia. 7) Mezclar batiendo la compota, el queso philadelphia y gelatina, 8) Colocar en el molde metalico encima de la galleta, refrigere por 20 min.	
compota de uvilla	gramos	250	Uvilla caramelizada con azucar blanco				
gelatina sin sabor	gramos	15	Disolver con un poco de agua tibia				
azucar blanca	gramos	100					
masa							
Galletas maria	unidades	25	25 galletas de maria, machacadas y reservar				
mantequilla	gramos	45	Derretir en microonda o una pequeña olla en fuego bajo				
PUNTOS CRÍTICOS							
Temperatura de horno 165 c. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.							
METODOS				TÉCNICAS			
Coccion por humedad y al horno (hervido)				Lavar, licuar, cernir, batido, machacar.			

3.4. Almíbar

3.4.1 Uvilla en almíbar

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
9	Uvilla en Almíbar			POSTRE	5
ARGUMENTACION TECNICA					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
uvilla	gramos	250	Lavar, Cortar en la mitad.	1) Lavar la uvilla. 2) Poner agua en una olla y añadir el azúcar, llevar a ebullición. 3) Dejar que el almíbar espese, luego añadir vinagre. 4) Se corta en mitad a la uvilla. 5) Se agrega la uvilla. Hervir por 10 min. 7) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9) Enfriar en agua fría	
azúcar blanca	gramos	100	Para el almíbar		
agua	mililitros	150	Hervir		
vinagre blanco	mililitros	50	Para el almíbar. Después de las frutas que están en almíbar.		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullición del almíbar a 100 c por 25 min. Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido, ebullición)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.4.2 Uvilla en almíbar con hierbabuena

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
12	Uvilla en almíbar con hierbabuena			POSTRE	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD			PROCESO DE PREPARACION
uvilla	gramos	250	Lavar, Cortar en la mitad.		1) Lavar la uvilla y el cedron. 2) Poner agua en una olla y añadir el azúcar, llevar a ebullicion. 3) Dejar que el almíbar espese, luego añadir vinagre. 4) Se corta en mitad a la uvilla 5) Se agrega la uvilla, con hierbabuena en hojas. 6) Hervir por 10 min. 7) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9) Enfriar en agua fría
azúcar blanca	gramos	100	Para el almíbar		
agua	mililitros	150	Hervir		
vinagre blanco	mililitros	50	Sin especias. Poner después de las frutas, en el almíbar.		
hierbuena	gramos	15	Lavar y sacar las hojas para poner en el almíbar. También se puede utilizar menta.		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullicion del almíbar a 100 c por 25 min. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido, ebullicion)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.4.3 Uvilla en almíbar con jengibre

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
10	Uvilla en almíbar con jengibre			POSTRE	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
uvilla	gramos	250	Lavar, Cortar en la mitad.	1) Lavar la uvilla. 2) Poner agua en una olla y añadir el azúcar, llevar a ebullición. 3) Dejar que el almíbar espese, luego añadir vinagre. 4) Se corta en mitad a la uvilla. 5) Se pela y se corta al jengibre. 6) Se agrega la uvilla y el jengibre Hervir por 10 min. 7) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9) Enfriar en agua fría	
Azucar blanco	gramos	100	Para el almíbar		
agua	mililitros	150	Hervir		
vinagre blanco	mililitros	50	Sin especias. Poner después de las frutas en el almíbar		
jengibre	gramos	10	Pelar y cortar para poner en el almíbar		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullición del almíbar a 100 c por 25 min. Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido, ebullición)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.4.4 Uvilla en almíbar con rocoto

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
11	Uvilla en almíbar con rocoto			POSTRE	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	PROCESO DE PREPARACION		
uvilla	gramos	250	Lavar, Cortar en la mitad.	1) Lavar la uvilla y el rocoto. 2) Poner agua en una olla y añadir el azúcar, llevar a ebullicion. 3) Dejar que el almíbar espese, luego añadir vinagre. 4) Se corta en mitad a la uvilla. 5) Se corta el rocoto en rodajas. 6) Se agrega la uvilla y el rocoto. Hervir por 10 min. 7) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9) Enfriar en agua fría	
azucar blanca	gramos	100	Para el almíbar		
agua	mililitros	150	Hervir		
vinagre blanco	mililitros	50	Sin especias. Poner después de las frutas		
rocoto	gramos	10	Lavar y cortar para el almíbar		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullicion del almíbar a 100 c por 25 min. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido, ebullicion)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.4.5 Uvilla en almíbar con manzana y canela

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
13	Uvilla con manzana en almíbar			POSTRE	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD			PROCESO DE PREPARACION
uvilla	gramos	250	Lavar la uvilla. Cortar en mitad		1)Lavar la uvilla y la manzana. 2)Poner agua en una olla y añadir el azúcar, llevar a ebullicion. 3)Dejar que el almíbar espese, luego añadir vinagre. 4)Se corta en mitad a la uvilla 5)Se pela y se corta en 6 lados a la manzana sin pepas. 6)Se agrega la uvilla, con la manzana y canela. Hervir por 10 min. 7)Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8)Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9)Enfriar en agua fría
azucar blanco	gramos	100	Para almíbar con agua		
agua	mililitros	150	Hervir con azúcar		
vinagre blnaco	mililitros	50	Agregar despues que este listo el almíbar.		
manzana verde	unidades	4	Lavar, pelar y cortar en 6 lados sin pepas		
canela ramas	gramos	25	Canela en ramas.		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullicion del almíbar a 100 c por 25 min. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido, ebullicion)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.5. Mermeladas, compotas y salsas

3.5.1. Mermelada de uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE Universidad Internacional del Ecuador		ESCUELA DE GASTRONOMÍA	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES		
2	Mermelada de Uvilla			POSTRE	6		
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO							
							
MISE EN PLACE							
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones			PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	Gramos	450	Lavar sin la funda que cubre a la fruta. Licuar con licuadora y cernir.			1) Lavar la uvilla 2) licuar la Uvilla. 3) Cernir en un colador 4) Poner en una olla al fuego con el azúcar. Dejar hervir por 1 hora hasta que se convierta en mermelada. 5) Lavar los frascos de vidrios y hervir en una olla con agua. 5 min maximo 6) Envasar caliente en frasco de vidrio y cerrar tapa. 7) Dejar que se enfrie	
Azúcar Blanca	Gramos	225	Poner azúcar en la uvilla y dejar reposar por 10 min. antes de meter al fuego				
PUNTOS CRÍTICOS							
Lavado y esterilizado los frascos de vidrios y tapas. Temperatura de cocción 95 c° de la mermelada. Lavar bien la fruta uvilla							
METODOS				TÉCNICAS			
Coccion por humedad (hervido)				Lavado de fruta, licuar, cernir y hervir.			

3.5.2. Mermelada de uvilla con hierbabuena

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
3	Mermelada de uvilla con hierbabuena			POSTRE	4
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones		PROCESO DE PREPARACION
Uvilla	gramos	450	Lavar la fruta, licuar y cernir .		Lavar y licuar la Uvilla con hierbabuena y pasar por un colador. Poner en una olla al fuego junto el azucar y dejar este a punto de mermelada. Envasar caliente
Azucar blanca	gramos	225	Poner en la fruta y dejar reposar por 30 min		
Hierbabuena	gramos	15	Utilizar solo las hojas y lavar.		
PUNTOS CRÍTICOS					
Temperatura de cocción 95 c°					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido)			Hervir y Espesar		

3.5.3. Mermelada de uvilla con rocoto

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
14	Mermelada de uvilla picante			POSTRE	6
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observacion	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	G	450	Lavar, licuar y hervir	1)Lavar la uvilla y el rocoto. 2)Cortar el rocot y separar las pepas negras. 3)Licuar la Uvilla con rocoto. 4)Poner en una olla al fuego junto el azúcar y dejar que esté a punto de mermelada. 100 c por 45 min. 5)Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 6)Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 7)Enfriar en agua fria	
Azúcar blanco	G	225	Agregar en la uvilla.		
Rocoto	G	20	Lavar y separar las pepas negras. Licuar con uvilla		
PUNTOS CRÍTICOS					
Temperatura de cocción 95 c°. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido, ebullicion)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.5.4. Compota de Uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
16	compota de uvilla			POSTRE	4
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	250	Lavar y secar.	1)Lavar la Uvilla. 2)En una olla poner la Uvilla con azúcar y dejar reposar por 1 hora para que trabaje el azúcar sobre la Uvilla. 3)Hervir por 25 min en fuego bajo. 4)Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 5)Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 6)Enfriar en agua fria	
Azúcar blanco	gramos	200	Poner en la uvilla y hervir con el jugo de la uvilla en fuego bajo		
PUNTOS CRÍTICOS					
Ebullicion del almibar a 100 c por 25 min. Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedad (hervido, ebullicion)			Lavar, cortar, pelar y hervido		

3.5.5. Dip de Chochos con Uvilla

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE Universidad Internacional del Ecuador		ESCUELA DE GASTRONOMÍA	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES		
1	Dip de chochos con uvilla			POSTRE	4		
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO							
							
MISE EN PLACE							
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION			
chochos	Gramo	150	Pelar, lavar en agua, cocinar con agual y sal. Licuar en una trituradora.	1)Pelar los chochos y lavar en agua para que esten completamente limpios y tenga un sabor neutro 2)Cocinar los chochos en una olla con agua y sal a 85 °c por 15 min. 3)sacar, cernir los chochos y nuevamente enjuagar con agua fria. 4)Licuar los chochos con aceite en 15 ml con un poco de sal. 4)Añadir un poco de agua fria hasta que se forme como crema. 5)Poner la compota de uvilla elaborada con receta anterior. 6)Mezclar en un bowl con espatula.			
Aceite girasol	Militros	15	Mezclar con un poco de sal				
sal	gramo	5	sal blanca normal				
Compota de uvilla	gramo	100	Receta compota de uvilla. Uvilla con azucar blanca en punto caramelo				
PUNTOS CRÍTICOS							
Lavar con agua limpia y pelar los chochos . Cocción de chochos 85 °c en olla con agua.							
METODOS				TÉCNICAS			
Coccion por humedad (hervido)				Lavar, pelar. Cernir y licuar los chochos			

3.5.6. Salsa de Uvilla con mostaza y paprika

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
15	mostaza de uvilla			POSTRE	10
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	G	250	Lavar, licuar y cernir	1) Lavar la uvilla y licuar. 2) Cernir la Uvilla en un colador. 3) Batir a mano en un bowl la mostaza con miel, paprika y uvilla. 4) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 5) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 6) Enfriar en agua fría	
Mostaza	G	150	Salsa de mostaza		
Miel de abeja	G	50	Para la uvilla.		
Paprika	G	5	En polvo		
PUNTOS CRÍTICOS					
Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Coccion por humedar (hervido)			Lavar, licuar, batir		

3.6. Encurtidos

3.6.1. Uvilla asada con ajo y rocoto deshidratado en aceite oliva

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE		CATEGORIA	PORCIONES	
18	Uvilla asada con rocoto		Encurtidos	5	
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observaciones	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	300	Lavar, cortar en la mitad.	1) Lavar la uvilla y el rocoto. 2) Cortar la uvilla por la mitad y el rocoto en rodajas. 3) Poner en una lata antiadherente la Uvilla y el rocoto con sal de ajo. 4) Hornear a 100 °C por 1 hora hasta que se deshidraten. 5) Envasar con aceite de oliva. 6) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 7) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 8) Enfriar en agua fría	
Sal de ajo	gramos	15	Condimentar a la uvilla y rocoto en proceso de homeado.		
Rocoto	gramos	50	Lavar y cortar en slice.		
Aceite de oliva	mililitros	110			
PUNTOS CRÍTICOS					
Temperatura y tiempo de homeado 100 °C por 1 hora. Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 °C.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido) Cocción por horno			Lavar, corte, homeado		

3.6.2. Uvilla deshidratada con pimiento asado en aceite oliva

ESCUELA DE GASTRONOMIA				UIDE	ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
19	encurtido de uvilla con pimiento salteado			Encurtidos	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD		PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	250	Saltear con aceite de oliva y sal de ajo	1) Lavar la uvilla y los pimientos rojos. 2) Asar los pimientos en fuego hasta que se quemé la piel, poner una funda y reservar. 3) Cortar en mitad a las uvillas. 4) Saltear las uvillas con aceite de oliva y sal de ajo. 5) Pelar la piel de los pimientos y cortar en juliana. 6) Poner en frasco de vidrio con la uvilla y añadir el aceite de oliva. 7) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 8) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 9) Enfriar en agua fría	
Pimientos rojos	unidades	4	Lavar, asar en fuego, pelar la piel con humedad.		
Sal	gramos	5	Sal normal		
Aceite de oliva	ml	150	Extra virgen.		
sal de ajo	gramos	5	condimentar a la uvilla en salteado		
PUNTOS CRÍTICOS					
eratura y tiempo de homeado 100 ° por 1 hora. Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido) Cocción por horno			Lavar, corte, homeado		

3.6.3. Puré de uvilla con mango, cebolla y zanahoria

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
20	pure de uvilla con mango			Encurtido	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observacion	PROCESO DE PREPARACION	
uvilla	gramos	250	Lavar, licuar.	1) Lavar la uvilla, cebolla, mango, zanahoria y pimiento rojo. 2) Cortar la cebolla perla en pluma, pimientos rojo en juliana y rallar la zanahoria con un rallador. 3) Licuar la uvilla con mango sin pepa y cemir en un colador. 4) En una olla calentar el vinagre con cebolla, zanahoria, pimiento rojo y la uvilla. Hacer la reduccion. 5) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 6) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 7) Enfriar en agua fria	
mango	unidades	1	Lavar, pelar, licuar		
cebolla perla	gramos	85	Cortar en pluma		
zanahoria	gramos	85	Rallar en un rallador		
vinagre blanco	mililitros	100	Sin especias		
pimientos rojo	unidades	2	Lavar, cortar en juliana		
pimienta negra	gramos	5	Negra en polvo.		
sal	gramos	5	Sal normal		
PUNTOS CRÍTICOS					
Esterilizacion de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 c.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido) Coccion a la brasa y estofado			Lavar, corte, horneado		

3.6.4. Uvilla deshidratada

ESCUELA DE GASTRONOMIA				 	
FICHA N°	NOMBRE			CATEGORIA	PORCIONES
17	uvilla deshidratada			Encurtidos	5
FOTOGRAFIA DEL PLATO MONTADO					
					
MISE EN PLACE					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Observacion	PROCESO DE PREPARACION	
Uvilla	gramos	450	Lavar, secar y cortar por la mitad.	1) Lavar las uvillas. 2) Cortar en la mitad. 3) Poner en una lata antiadherente. 4) Hornear a 100 °C hasta que se deshidraten. 4) Lavar y esterilizar los frascos de vidrio. 5) Envasar en una olla con agua por 25 min a 100 con tapa cerrada. 6) Enfriar en agua fría	
PUNTOS CRÍTICOS					
Temperatura y tiempo de hornado 100 °C por 1 hora. Esterilización de los frascos de vidrio y tapas. Tiempo de envasado 25 min y temperatura a 100 °C.					
METODOS			TÉCNICAS		
Cocción por humedad (hervido) Cocción por horno			Lavar, corte, hornado		

Conclusiones y Recomendaciones

La Uvilla es fácil de conseguir en el mercado y supermercado. Es una excelente opción de fruta. Gracias a su sabor agridulce que se puede preparar en variedades de platos.

BIBLIOGRAFÍA

Acres. (1998). Uvilla Alternativa de exportación para la Sierra ecuatoriana. *FOCET*, 1-20.

Agribusiness, A. A. (1992). Manual Técnico del cultivo de la uvilla. Quito, Ecuador.

Altamirano. (2010). *Estudio de la cadena productiva de la uvilla (Physalis peruviana L.) en la sierra norte del Ecuador*. Obtenido de: <file:///C:/Users/HP/OneDrive/Documents/TESIS%20ELIAS/EJEMPLO%20%20UVILLA.pdf>

Andrade. (2009). *Tesis de Agro Forestal del Colegio Fiscomisional a Distancia Monseñor Leonidas Proaño*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bistream>

Brito. (2002). *Producción de la Uvilla de Exportación*. FEDETA.

Brito, B., Espin, S., Villacres, E., Vaillant, F., Medina, G., & Arias, J. (2008). *Uvilla (Physalis peruviana L.). Características físicas y nutricionales de la fruta importantes en la investigación y desarrollo de productos deshidratados, cristalizados y chips*. Quito: INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Departamento de Nutrición y Calidad.

Diario El Comercio. (05 de Junio de 2015). *El Comercio*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/uvilla-comida-gastronomia-fruto-cualidades.html>

El Telégrafo. (2013). La uvilla. *Patrimonio Alimentario*, 3-6.

Fischer. (2002). Efecto de la altitud sobre el crecimiento y desarrollo vegetativo de la uchuva. *Revista Comalfi*, 1-10.

Fischer, Gerard, Miranda. (2005). Avances Cultivo. pos cosecha y exportación de la uchuva. Colombia: Universidad Nacional de Colombia.

jcontrerasr. (2014). *Características del Aguaymanto*. Obtenido de <https://ecograins.wordpress.com/category/frutales-andinos/>

Juntamay, R. (2010). *Evaluación nutricional de la uvilla deshidratada, a tres temperaturas, mediante un deshidratador de Bandejas*. . Riobamba: Universidad Politécnica de Chimborazo. .

La Hora. (03 de 06 de 2011). *La Uvilla se acomoda en mercado internacioal*. Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1101167341/la-uvilla-se-acomoda-en-el-mercado-internacional>

López. (1978). Un nuevo cultivo de alta rentabilidad la uvilla o uchuva. *Revista Esso Agrícola*, 21-28.

Magap. (30 de 06 de 2012). *La Hora*. Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1101369363/la-uvilla-gana-mercado-dentro-y-fuera-del-pas>

Medina. (1991). El cultivo de la Uchuva tipo exportación. *Revista de Agricultura Tropical*, 55-58.

Ministerio de Agricultura y Ganadería. Convenio Mag. (2001). Obtenido de http://www.sica.gov.ec/agronegocios/biblioteca/Convenio%20MAG%20Ica/productos/uvilla_mag.pdf

Montoya. (18 de diciembre de 2015). *El Colombiano*. Obtenido de Qué es la cocina de Autor: <https://www.elcolombiano.com/tendencias/que-es-la-cocina-de-autor-FD3306227>

Moreta. (2012). Manejo del cultivo de la Uvilla. *Tierra Aentro*, 1-4.

Olaya, C. (1991). *Frutas de América tropical y subtropical*. Colombia.

Perez, J., & Gardey, A. (2017). *Definicion de analitico*. Obtenido de <https://definicion.de/analitico/>

Pérez, J., & Merino, M. (2012). *Definición. De*. Obtenido de <https://definicion.de/metodo-inductivo/>

Portilla. (2017). *Beneficios de la Uvilla*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/362239271/Beneficios-de-La-Uvilla>

Proaño. (2003). *Proyecto de la factibilidad para la creación de una empresa productora y comercializadora de uvilla*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu/bitstream/123456789/3796/2/06%20GAS%20030%20>

Ramirez, J. (2019). *Método Histórico: Características, Etapas, Ejemplos*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/metodo-historico/>

Robles, D. (2019). *¿Qué es el método científico experimental?* Obtenido de <https://investigacioncientifica.org/que-es-el-metodo-cientifico-experimental/>

Romero, L. V. (2 de Mayo de 2016). *FM MUNDO*. Obtenido de <https://fmmundo.com/propiedades-la-uvilla/>

Toledano. (2015). *La cocina de autor o cómo educamos como comensales*. Obtenido de <http://www.animalgourmet.com/2015/01/30/la-cocina-de-autor-o-como-educarnos-como-comensales/>

Torres, E. (2019). *Manuales de cocina de la Universidad Internacional del Ecuador. Escuela de Gastronomía*. Quito: Manuales de cocina de la Universidad Internacional del Ecuador. Escuela de Gastronomía.

Manejo de la cosecha de fruta de carozo - Dr. Carlos H. Crisosto
(University

of California, Davis, Pomology Department, Kearney Agricultural Center) -

Ing. Kevin R. Day (University of California, Cooperative Extension).

Reglamento Técnico Mercosur sobre las Condiciones Higiénico Sanitarias
y

de Buenas Prácticas de Elaboración para Establecimientos Elaboradores
Industrializadores de Alimentos.

Lineamientos para la industria: Guía para reducir al mínimo el riesgo
microbiano en los alimentos, en el caso de frutas y hortalizas. U.S.

Department of Health and Human Services. Food and Drug
Administration.

Center for Food Safety and Applied Nutrition (CFSAN).

o Code of Federal Regulations. Título 21. Parte 110. Current Good
Manufacturing Practice in Manufacturing, Packing, or Holding Human
Food.

Office of the Federal Register National Archives and Records
Administration.

Directiva 93/43/CEE del Consejo de 14 de junio de 1993 relativa a la
higiene

de productos alimenticios. Diario Oficial de las Comunidades Europeas
relativa a la higiene de los productos alimenticios.

Código de Prácticas de Higiene para Alimentos Poco Acidos Elaborados
y

Envasados Asépticamente. Codex Alimentarius. Sección 7.3. Volumen 1

-

Supl. 1 - 1993.

Guía de Recomendaciones del Codex sobre Residuos de Plaguicidas.

Codex Alimentarius. CAC/PR 1-1984.