

# CHEF Ecuador

VIGÉSIMO PRIMERO



WIKILATE  
By CHEF

Entrevista con  
Felipe Cisneros  
Café Travieza

Visita a la finca  
Perla negra



Camila  
KHALIFÉ

ESPECIAL DE CAFÉ



RENÉ JIJÓN  
Director

La gastronomía como empresa e industria, ha sido fuertemente golpeada durante la pandemia de COVID 19 que estamos pasando en el mundo entero, sin embargo tras todas las dificultades que se han presentado, podemos ver a pequeños y grandes negocios, surgir con la implementación de las más variadas y creativas ideas.

La Gastronomía, no está en peligro, el golpe ha sido para los negocios que forman la cadena productiva, nosotros hacemos votos por la supervivencia de cada uno de estos, pues está claro que los que logren pasar este duro momento, se establecerán como los más fuertes y creativos del medio.



En SERVEI trabajamos para apoyar y ver crecer a nuestros clientes del sector HORECA.

Por eso creamos "**Negocios que Brillan**", una plataforma que pone a tu disposición:

**Capacitaciones de bioseguridad e higiene** que impulsen a cumplir el protocolo de reapertura para establecimientos de alimentos y bebidas.

**Programas de formación** que doten de herramientas de gestión al personal de los negocios: Marketing Gastronómico, nuevos modelos de negocios, Coaching.

**Productos de limpieza** que faciliten la ejecución de los procedimientos de desinfección y sanitización.

**Herramientas tecnológicas** que potencien nuevos canales de venta: conversatorios en línea, administración de redes sociales y tendencias digitales.

*En SERVEI queremos ver nuevamente un Ecuador brillante. SERVEI es Negocios que Brillan.*

Para más información, contáctanos en:  
[www.servei.com.ec](http://www.servei.com.ec) • SERVEI SERVEI.EC SERVEI  
1800 - FABRIL (322-745)

**UIDE**  
Universidad Internacional del Ecuador



ESCUELA DE  
GASTRONOMÍA

ESCUELA DE  
GASTRONOMÍA

*udla*  
25 años



**TRAVIESA**  
ARTESANOS DEL CAFÉ



**VICENTE ORTIZ**  
Consultor

Ronald Benavides

REVISTA  
**CHEF**  
Ecuador

  
**TERAPIA DE  
NEGOCIOS**



**WIKILATE**

By **CHEF**

## UN TRIBUTO AL CAFÉ Y CHOCOLATE ECUATORIANOS

Evento en línea del 21 al 26 de  
septiembre 2020 solicita el enlace  
gratuito [www.chefecuador.org](http://www.chefecuador.org)

Aprende el manejo y preparación  
del café y chocolate de la mano de  
expertos chocolateros, someliers  
y cafetéros en vivo.



**OLGER ROGEL**  
Caficultor Perla Negra



**ANDRÉS COELLO**  
Barista Café Barba Roja



**FELIPE CISNEROS**  
Barista Café Travieza



**ESTEFANÍA MONGE**  
Docente Gastronomía UDLA



**BERNI VARGAS**  
Chef Chocolater Capex



**RONALD BENAVIDES**  
Somelier



**IDALY FARFÁN**  
Chef Chocolater



**JAVIER LASLUISA**  
Docente Gastronomía UDLA



**VICENTE ORTIZ**  
Consultor



**PABLO ANALUISA**  
Docente Gastronomía UIDE

**COLUMBUS**  
CARNES A LA PARRILLA  
Y MUCHO MÁS

**Se renueva  
de la mano  
del Chef  
Martín Carrera**



# CONTENIDO

PAG **8**  
Camila Khalifé



PAG **14**  
Felipe Cisneros



PAG **18**  
Olger Rogel



PAG **22**

Javier Hervás



PAG **28**  
Alvaro Jijón



**Camila Khalifé**  
Café Jurado Calificado

## **REVISTA CHEF ECUADOR**

Es una publicación de FreeLance Diseño

### **DIRECTOR**

René Jijón Palomeque

### **CONSEJO EDITORIAL**

Roberto Sánchez Cazar  
Chef Daniel Ponce  
René Jijón Palomeque

### **CORRECCIÓN DE ESTILO**

Gladys Palomeque Pontón

### **ARTICULISTA INVITADO**

Chef Guido Santamaría  
UTPL Escuela de Gastronomía  
Dr. Álvaro Jijón (Terapia de Negocios)

### **AGRADECIMIENTOS**

A la Chef María Belén Cataña  
por su contribución con su libro  
"Cayambe Ancestral"

### **ENTREVISTAS**

María Elizabeth Acosta  
Martha Tirado

### **CORRESPONSALES**

Anabel Borja Salazar (Europa)

### **FOTOGRAFÍA**

FreeLance Fotografía Profesional

### **ARTE Y DIAGRAMACIÓN**

FreeLance Diseño.

### **COMERCIALIZACIÓN**

Elena Álvarez N.  
Martha Tirado

### **INFORMES Y VENTAS:**

FreeLance Diseño  
Telfs.: 2554599 / 02-5114609 / 0999639280  
chefecuador@gmail.com  
www.chefecuador.org





# Camila KHALIFÉ

**C**amila Khalifé es una profesional del Diseño Gráfico, que ha incurrido en el mundo del café hace aproximadamente 8 años, aprendiendo y dominando técnicas de barismo y luego entrenando a baristas, posteriormente aprendió sobre análisis sensorial, cata y de esta manera, fortaleció su formación dentro del fascinante mundo del café. Hace unos 5 años abrió el Café Botánica como un lugar dedicado al café de especialidad, donde los clientes pueden disfrutar, de una variedad de preparaciones con granos de la más alta calidad, esto además de ser una cafetería, se ha ido convirtiendo en una escuela para Camila, una forma de entrar cada vez más en el conocimiento de los distintos tipos de café y una forma de madurar su expertiz en este producto.

### ***Camila, ¿Qué otros trabajos has desempeñado dentro del mundo del Café?***

El año pasado nos pasamos a este nuevo local y fuimos convirtiéndolo en un laboratorio de café, trabajo mucho, como analista de calidad, con algunos productores y exportadores, hemos dado cursos de cata para aficionados y entusiastas del café.

### ***¿Tú eres un jurado calificado en café?***

Si, obtuve primero mi calificación Q Grader, que es un certificado de catador, dirigido a la calidad de café verde. Es una forma de análisis físico y también de análisis sensorial. He estado muy metida en las competencias de baristas y estoy calificada como juez internacional en el mundial de baristas. He juzgado en Ecuador, en Colombia, Boston, etc. Esto va formando una profesión alrededor del café.

### ***Ecuador ha sido tradicionalmente un País cafetalero, ¿Crees tú que nuestros agricultores han mejorado la calidad de su producto en estos últimos años?***

Creo que igual estamos empezando, pero si, si estamos mejorando, ya se habla de calidad, genética, sobre que tipos de plantas son mejores para cada clima o micro clima. Yo diría que, en la Provincia de Pichincha, están más tecnificadas las plantaciones que en las provincias del sur o la costa. Es posible que, al ser productores nuevos, se han alineado con las nuevas técnicas y conocimiento sobre el cultivo correcto y también el mejor tratamiento para el grano en post cosecha.

### ***¿Existen variedades propias de Ecuador?***

Si, se han desarrollado 2 variedades ecuatorianas, que incluso se está sembrando en Colombia, estas son el Cidra y el Típica Mejorado, estos son híbridos que surgieron en noroccidente de Quito y se adaptaron perfectamente a esas condiciones de suelo y clima.

El panorama de las cafeterías en algunas ciudades del Ecuador ha cambiado, estas se muestran como cafeterías de especialidad en Quito, Cuenca, Manta, Guayaquil, ¿esto muestra una evolución en este negocio? Creo que el tema de las cafeterías de especialidad, ha sido muy manoseado, se ha convertido en un término de



marketing y no siempre está ligado a la calidad del producto, pero para mí el término de cafetería de especialidad, está ligado a las raíces, hacia la finca, la planta, a ser transparente con todos tus procesos, de dónde viene tu café, que variedad es, que tu puedas contarle a tu consumidor quién lo produjo, etc.

### ***Como dueño de cafetería, ¿puedes asegurarte de la calidad del café que obtienes?***

Hay varias formas de hacerlo, una es hacer alianzas con varios protagonistas de la cadena, asegurándote que sean honestos con su trabajo: gente que trille y clasifique, tostadores expertos, moliendas, y gente en toda la cadena productiva que vaya asegurando la calidad del producto que te llevas y ofreces a tus clientes.

### ***¿Cómo ves al Consumidor ecuatoriano?***

Yo creo que a veces subestimamos al Consumidor, pienso que la gente que gusta de tomar café, sí aprecia la calidad del producto y está dispuesto a pagar por él. En ese aspecto



el Consumidor puede ser guiado en nuevas preparaciones o técnicas, sin que esto signifique que le estas dando una cátedra, cuando sólo vino a disfrutar de un buen café. En general el Consumidor debe ser escuchado, pues de su gusto y sensaciones podemos aprender mucho en beneficio de nuestro negocio.

***En el mundo existen varios concursos relacionados al café,  
¿Qué sacamos de todo esto?***

En realidad, existen concursos o torneos en dos partes de la cadena productiva, una es la calidad del producto en cosecha y otra la de preparaciones, es decir concurso de baristas. Los concursos de productores de café, son una forma de mostrar la calidad del producto, o el desarrollo de nuevas variedades, a nivel local o mundial y el torneo de baristas muestran la creatividad en la preparación del producto final, en resumen, estos concursos son una ventana para mostrarse al mundo con el producto café y forman una parte importante del movimiento comercial del café a nivel mundial.





# Felipe Cisneros

TRAVIESA  
CAFÉ DE ORIGEN

---

**F**elipe Cisneros es un prolijo trabajador cafetero, que ha incursionado en el mundo del café, hasta establecer una marca que es sinónimo de calidad y procesos muy cuidadosos del grano.

Café Traviesa comienza en el año 2013, con la primera cafetería y tostaduría de café de especialidad, era el primer establecimiento, donde el cliente podía ver en vivo el proceso del café tostado, mientras degustaba una taza de café de especialidad. A partir de 2013 café Traviesa ha ido evolucionando hasta lo que tenemos hoy, una empresa que se dedica al tostado de café de especialidad, en pequeños y grandes volúmenes y a la distribución de equipamiento para la industria de café, hoy Traviesa es representante y distribuidor de las mejores marcas de equipamiento especializado para esta gran industria.

La idea central, detrás de Café Traviesa, siempre ha sido el conectar al productor agrícola con la industria dentro de las ciudades y centros urba-





nos, como anécdota podemos mencionar que el nombre “Traviesa” es el que se le da a la primera cosecha de café del año, Felipe lo tomó como marca de su empresa y productos para que este nombre cuente la historia del origen del grano.

Para este momento, Traviesa ha logrado conectar una red de aproximadamente 30 productores en 5 Provincias del País, trabajamos con productores de Carchi, Imbabura, Pichincha, Chimborazo y Loja, en este año esperan incorporar a productores de la Provincia de Manabí con 10 productores más que enriquecerán esta red. La razón para trabajar con todos estos productores, es poder seleccionar las mejores cosechas del país y traerla a nuestra tostaduría para finalizar el proceso. El tueste en el café es como dar la vida y sacar los mejores atributos del grano, como pulir un diamante, este es un proceso que demanda un conocimiento y técnica perfecta.

La cultura de consumo de café, en nuestro País, esta en continua evolución y cada vez es más exigente, vivimos en la era de la información y los clientes saben mucho más hoy sobre el proceso de desarrollo del café, las variedades y técnicas implicadas y por supuesto es mucho más exigente que el consumidor de años atrás.

# Olger Rogel



FINCA PERLA NEGRA - NOROCCIDENTE DE QUITO





**E**n el mes de junio de este año, tuvimos una invitación de Olger Rogel, un caficultor de origen Loja, que se ha establecido en la zona de noroccidente de Quito, con una finca cafetera de nombre Perla Negra. Sin pensarlo dos veces, fuimos con un equipo de filmación para conocer más sobre este conocido agricultor, pues nos habían dado muy buenas referencias de su conocimiento y su trabajo con el café.

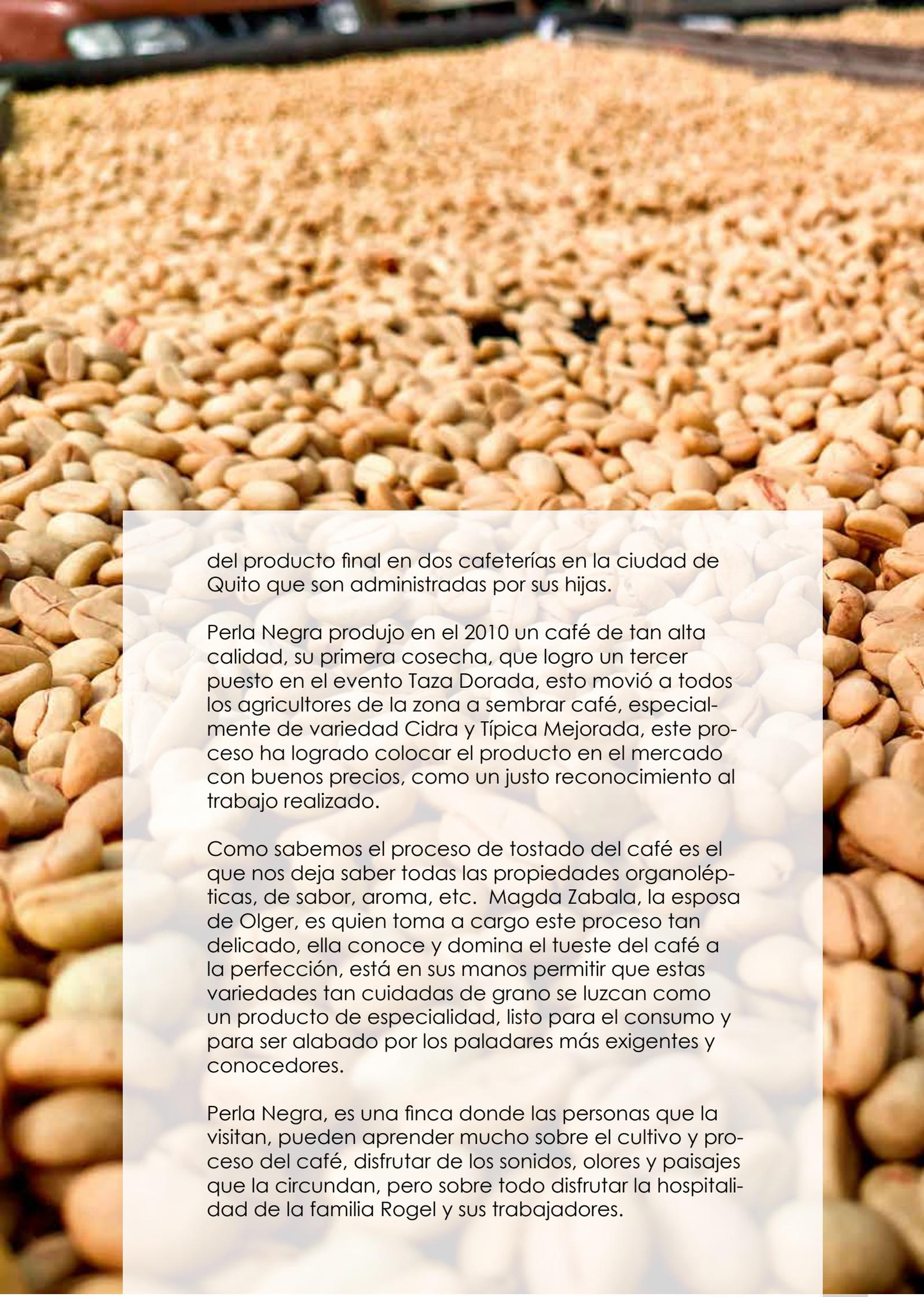
La finca Perla Negra se encuentra enclavada en medio de una zona muy fértil y productiva, a pocos kilómetros de Nanegal. El camino desde la carretera Calacalí - La Independencia, a la altura de Nanegalito, es de menos de una hora y está en un estado aceptable, se puede llegar casi con cualquier tipo de vehículo, el paisaje durante todo el trayecto es hermoso y muy exuberante. Pudimos ver algunas otras fincas cafeteras, que luego nos enteramos, fueron creadas con el asesoramiento de Olger, que es uno de los pioneros en esta zona.



Olger trabaja en esta zona desde el año 2010 con la producción de cafés especiales, como pionero y con la experiencia que traía de trabajo anterior con diferentes tipos de café, ha impulsado a propietarios de otras fincas en la zona, para inicien la producción de café de altura, como se le llama al café de noroccidente, los asesora y provee de las plantas listas para la siembra en distintas variedades.



El manejo de técnicas productivas, adquirido tras la experiencia en empresas de investigación y desarrollo genético, lo ha llevado a ser uno de los productores con mayor conocimiento, Perla Negra produce toda la cadena del café de especialidad, desde el cultivo, desarrollo, cosecha, secado, tostaduría, hasta la venta



del producto final en dos cafeterías en la ciudad de Quito que son administradas por sus hijas.

Perla Negra produjo en el 2010 un café de tan alta calidad, su primera cosecha, que logro un tercer puesto en el evento Taza Dorada, esto movió a todos los agricultores de la zona a sembrar café, especialmente de variedad Cidra y Típica Mejorada, este proceso ha logrado colocar el producto en el mercado con buenos precios, como un justo reconocimiento al trabajo realizado.

Como sabemos el proceso de tostado del café es el que nos deja saber todas las propiedades organolépticas, de sabor, aroma, etc. Magda Zabala, la esposa de Olger, es quien toma a cargo este proceso tan delicado, ella conoce y domina el tueste del café a la perfección, está en sus manos permitir que estas variedades tan cuidadas de grano se luzcan como un producto de especialidad, listo para el consumo y para ser alabado por los paladares más exigentes y conocedores.

Perla Negra, es una finca donde las personas que la visitan, pueden aprender mucho sobre el cultivo y proceso del café, disfrutar de los sonidos, olores y paisajes que la circundan, pero sobre todo disfrutar la hospitalidad de la familia Rogel y sus trabajadores.



**Javier Hervás**  
ENOLOGO - SOMELIER

# EL VINO, LA PERFECTA COMPAÑÍA



"Un vaso de vino en el momento oportuno, vale más que todas las riquezas de la tierra."

**Gustav Mahler**

# A

través de la historia se encuentran elementos forjados en el imaginario socio-cultural como parte indisoluble del quehacer del individuo ya sea en soledad, o en compañía. El pan, símbolo del sustento de la humanidad, resultado de la comunión entre el trabajo arduo y constante con su esencia, su origen, su principio, su fin, su raíz: la tierra.

Como complemento aparece siempre en la religión , en la tradición , en la conciencia , en el diario transitar un bucólico elixir : el vino. Que al igual que el pan requiere el sacrificio, el conocimiento, la entrega de muchos, para transformar un simple racimo de uvas en una bebida singular que ocupa al momento un especial espacio en la convivencia social del mundo.

Cuenta la historia que los semitas domesticaron la vitis vinífera y que el apogeo de la vitivinicultura antigua comenzó con los griegos quienes posteriormente difundieron su consumo por las costas mediterráneas incluido el norte de África y Asia Menor; llegaron hasta Portugal. Fueron ellos, los griegos, quienes llevaron la vid a la actual Francia habitada por los Galos.

El vino ha recorrido muchos caminos , sociedades, culturas, paladares hasta alcanzar al momento un sitio predilecto no solo en la buena mesa, , en actos de especial recordación sino también es el invitado indispensable en una reunión de negocios, una cena romántica o en el silencio del espíritu que busca compañía.

Son innumerables las características y cualidades del vino, como lo son también sus variedades que se configuran dependiendo de muchos factores, desde los genéticos hasta los geográficos , climáticos y procesos de fermentación y almacenamiento . Posee una gama de sabores, colores, y texturas que despiertan en quien los degusta sensaciones, emociones y sentimientos que desbordan magia, creatividad e inspiración , esto ha permitido en todas las épocas científicos, poetas, músicos y cultores de otras artes tenerlo como compañero de grandes emprendimientos.

La ciencia ha demostrado cualidades propias del vino importantes para la salud , no solamente para mantener un equilibrio fisiológico como también para la estimulación neurológica , intelectual y emocional , como bebida de moderación equivalente hasta 300ml diarios.

En las actuales circunstancias , en las que la realidad laboral, personal, familiar y social ha debido someterse a una serie de cambios dentro de un marco de obligatoriedad , el vino es un socio , un amigo, un compañero.

La delicada copa de vino junto a la computadora , en la mesa familiar o en el alféizar de la ventana en la noche lluviosa , es el elemento que completa la reunión o disipa la soledad, aclara ideas , permite construir nuevos sueños, evocar a los ausentes y encontrar una chispa reveladora en la incógnita sin resolver o es simplemente un invitado infaltable en las reuniones virtuales.

Cada instante que decurre en la cotidianidad puede perder monotonía y dejar una experiencia única al paladear, si nos atrevemos a combinar los diferentes tipos de vino – maridaje perfecto- con las actividades , el estado del tiempo , el ánimo , la compañía y por supuesto el plato del día.

En búsqueda de la perfección es posible elegir desde los sabores suaves y ligeros de un vino Blanco, en un día soleado y/o caluroso , que con su propio frescor y acidez despertarán los sentidos con sus aromas cítricos y florales o la aterciopelada sutileza de un Rosé con sus notas cercanas a frutos rojos y silvestres que inspiran a compartir la naturaleza con sensaciones de paz y armonía interior.

La fortaleza y profundidad de color de un Tinto es la mejor opción para contrarrestar un agitado día de trabajo, el bullicioso e implacable sonido de la vida de ciudad, la presión de las horas que fugan ávidas en el calendario dejando una sensación de impotencia por metas incumplidas o labores a medias, amén de la incertidumbre económica producto de la suspensión de actividades. El brillante y delicado cristal teñido de rojo rubí intenso ,tendrá la virtud de convertirse en el confidente mudo que el instante requiere...

Para completar el arco iris de aromas, la magia y el perlage de un Cava será el maridaje ideal y único, en la consecución de un logro personal, el cierre de un negocio importante, una

conmemoración familiar, es decir en toda ocasión irreplicable , la presencia burbujeante de un Cava/Espumante armoniza perfectamente con la emoción , y sentimientos que por esas causas afloran . Es el vino, la perfecta compañía que induce a la paz y el sosiego en instantes de ansiedad; distiende el ánimo, permite que aflore la luz de una sonrisa para disfrutar de compañías más cercanas, íntimas tal vez; promueve y despierta mecanismos intelectivos básicos para la inspiración y creatividad , herramientas esenciales en la competitividad, negociación y el éxito.

“Madrugaremos, iremos a las viñas, veremos si brota ya la vid, si se entreabren las flores...; allí te daré mis amores”  
(Cantar de los Cantares, VII. 12-13)



# UIDE

Universidad Internacional del Ecuador

“YO  
ESTOY  
HECHA  
DE  
*sentidos*”

GASTRONOMÍA



*Beca* **SOLIDARIDAD** 2020

• HASTA EL 40% EN LA COLEGIATURA •

**uide.edu.ec**

[f /uideonline](#) | [t /uide](#) | [s uide](#) | [i uide\\_ec](#)

Av. Jorge Fernández s/n y Av. Simón Bolívar

Contactos: [admisiones@uide.edu.ec](mailto:admisiones@uide.edu.ec)

(02) 298 5600 ext 2493 / 2497 / [098 388 5624](tel:0983885624)

# AHUMADORES<sup>.EC</sup>

Las técnicas de la gastronomía ancestral con la más alta tecnología



Masterbuilt es una de las más prestigiosas marcas de ahumadores en el mundo, en Ecuador la encuentras en:  
Francisco Llangarima N59-104 y Av. Luis Tufiño - Quito  
Telfs.: 0963426319 / 0988132091 / 5135451



Aumadores.ec



Aumadores.ec



0988132091



# Dr. Alvaro Jijón

PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL

## Nueva realidad Nuevas posibilidades

### *¿Qué esperar tras la pandemia?*

**P**ocas veces la humanidad se ha sumido en un momento de recesión como la que viene experimentando los últimos meses, guerras, cataclismos, otras enfermedades pandémicas entre otras, sin embargo, hay algo en común en todos estos sucesos, la humanidad ha dado grandes saltos al desarrollo, debido a la necesidad y sobre todo, a la gran incertidumbre que estos eventos causan en la gente, el perder un patrón de comportamiento, de manera tan súbita y con alcances tan grandes, nos obligan a adaptarnos rápida y repetitivamente, a la nueva realidad.

Hoy quiero compartirles algunas de las cualidades más destacadas y comunes, en las personas que han sabido integrar estos procesos, positivamente.

Felicidad, pese a los graves momentos que todos afrontamos en momentos como estos, hay quie-

nes no pierden su esencia y saben hallar la felicidad en cada mañana, ¿cómo?, lo iremos explicando en el camino.

Inmunidad al agobio, vivimos momentos en los que trabajamos más que nunca y sin embargo, todo parece estar estancado, paralizarte es la última cosa que puedes permitirte, recuerda que estás construyendo en tiempo récord una nueva realidad para ti y para tu entorno.

Relaciones Ganar-Ganar, en estos momentos hay quienes se la pasan hablando de la pandemia, insistir en el problema, es fomentarlo, asegúrate de que solo estás tomando información que aporta algo nuevo y objetivo a lo que ya sabes de la crisis, el resto, es un lastre que te puede llevar a paralizarte por el miedo a la pandemia.

Controlar la inspiración, la información conectada con las necesidades y las acciones que tomes, son la clave para adaptarte rápidamente, la inspiración, por lo tanto, te será útil, en la medida d que te encuentre en acción por tus objetivos e ideas.

Conexión y facilidad, para facilitar que tus ideas se conecten con las nuevas oportunidades, deberás asegurarte de que cuenten con al menos tres componentes, éstas deben serle de utilidad práctica a alguien, deberán también enmarcarse en una o más tendencias del momento y finalmente, tienen que si o ¡sí! Ser rentables para ti.

Transformar tu realidad, Albert Einstein decía que "Locura, es querer nuevos resultados, haciendo lo mismo", aquí te invito a ejercitar mucho tu capacidad de observación, mira lo que pasa y detecta los vacíos, las necesidades no atendidas y aprovéchalas.

Ahora bien, cuando empieces a trabajar en ti mismo, respecto de estas cualidades, te invito a que te hagas esta pregunta...



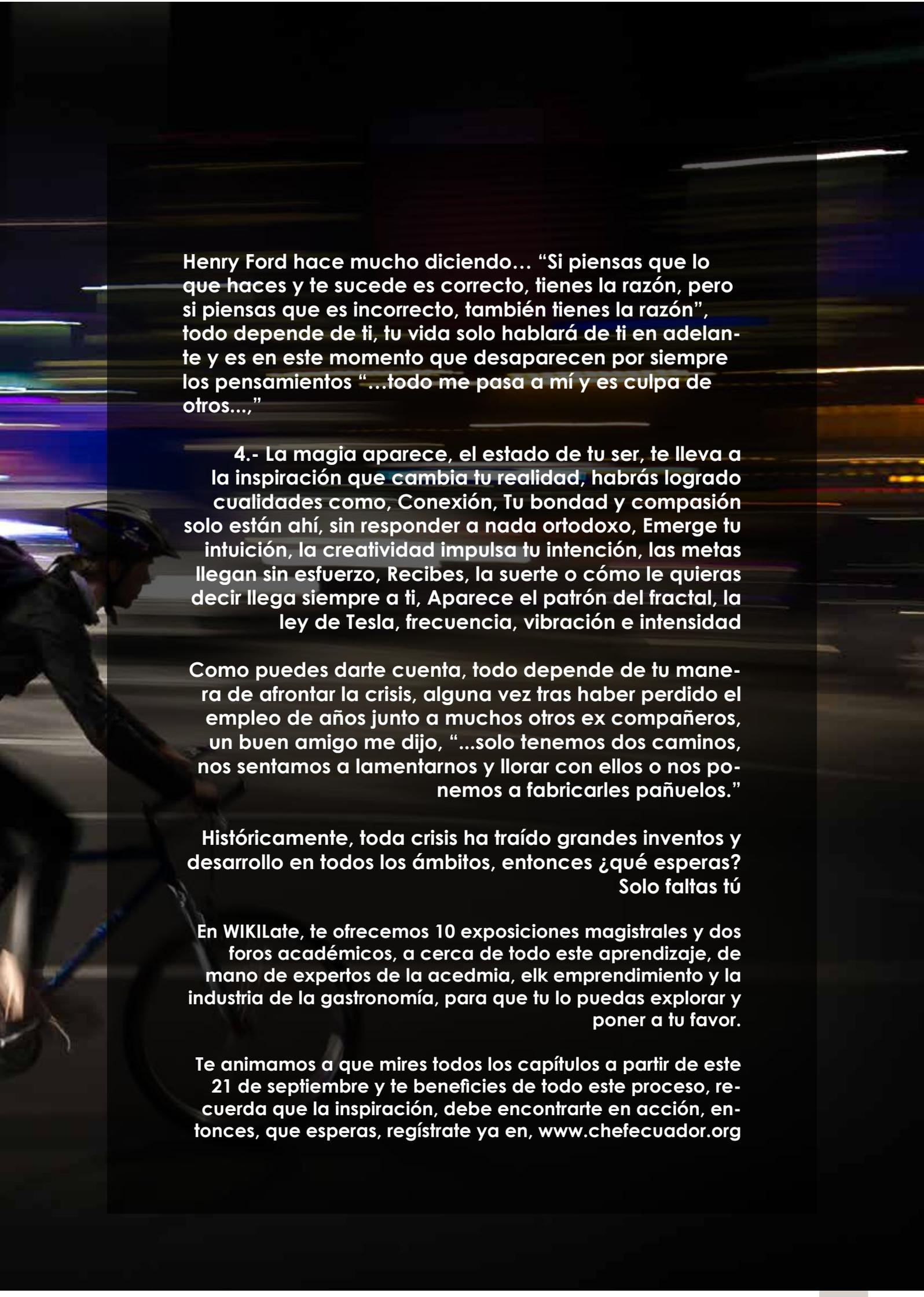
Si tuviera una varita mágica que me permita tener una de estas cualidades sin límites, ¿cuál de ellas pedirías?, para elegir adecuadamente la respuesta correcta, te invito a considerar estos cuatro puntos:

**1.- Conoce tu por qué, la clave es anclar tus esfuerzos a un propósito de vida, así, no sentirás esfuerzo alguno en el camino, pero ojo, recuerda que un propósito es atemporal, al contrario, un objetivo, tiene fecha de caducidad, entonces tu propósito debe ser pensado de manera que se vuelva tu forma de vida y que sola culmina, con la tuya propia.**

**Aquí deben desaparecer cuestionamientos como “... todo me pasa a mí y es culpa de otros...,” deberás asumir todo lo actuado para que puedas recibir con abundancia, es aquí en donde el espacio cultural, el de las creencias limitantes.**

**2.- Una vez que hayas aclarado tu propósito y te hayas decidido a disfrutarlo por el resto de la vida, llegará el despertar de la consciencia, aquí todo parece tener absoluta claridad, las oportunidades parecen por demás evidentes y es en donde debes tener especial cuidado en asegurarte de que la inspiración, te encuentre en medio de la transpiración, ¡¡¡activo, activo, activo!!!**

**3.- Reprogramarte a ti mismo, de manera constante, explorar los estados alterados de tu consciencia es tu siguiente reto, aquí se produce el caos y la destrucción armoniosa de tus creencias limitantes, es aquí en donde estas creencias dejan de serlo y evolucionan contigo para transformarte en tus convicciones, solo así se habrán integrado sanamente a tu vida, la clave la planteó**



Henry Ford hace mucho diciendo... "Si piensas que lo que haces y te sucede es correcto, tienes la razón, pero si piensas que es incorrecto, también tienes la razón", todo depende de ti, tu vida solo hablará de ti en adelante y es en este momento que desaparecen por siempre los pensamientos "...todo me pasa a mí y es culpa de otros..."

4.- La magia aparece, el estado de tu ser, te lleva a la inspiración que cambia tu realidad, habrás logrado cualidades como, Conexión, Tu bondad y compasión solo están ahí, sin responder a nada ortodoxo, Emerge tu intuición, la creatividad impulsa tu intención, las metas llegan sin esfuerzo, Recibes, la suerte o cómo le quieras decir llega siempre a ti, Aparece el patrón del fractal, la ley de Tesla, frecuencia, vibración e intensidad

Como puedes darte cuenta, todo depende de tu manera de afrontar la crisis, alguna vez tras haber perdido el empleo de años junto a muchos otros ex compañeros, un buen amigo me dijo, "...solo tenemos dos caminos, nos sentamos a lamentarnos y llorar con ellos o nos ponemos a fabricarles pañuelos."

Históricamente, toda crisis ha traído grandes inventos y desarrollo en todos los ámbitos, entonces ¿qué esperas?  
Solo faltas tú

En WIKILate, te ofrecemos 10 exposiciones magistrales y dos foros académicos, a cerca de todo este aprendizaje, de mano de expertos de la academia, elk emprendimiento y la industria de la gastronomía, para que tu lo puedas explorar y poner a tu favor.

Te animamos a que mires todos los capítulos a partir de este 21 de septiembre y te beneficies de todo este proceso, recuerda que la inspiración, debe encontrarte en acción, entonces, que esperas, regístrate ya en, [www.chefecuador.org](http://www.chefecuador.org)



Alimentos que ayudan al cuerpo, alma y espíritu...

Has escuchado la famosa frase: "eres lo que comes" Pues sí, los alimentos inciden directamente, en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. En estos tiempos de pandemia, un grupo de mujeres con diferentes talentos, historias, vivencias, enlazando saberes, experiencias, nos juntamos para unir nuestras fuerzas y así crear Amaranto Mujeres Emprendedoras, dónde uno de sus productos es Amaranto Granola Gourmet.

Nuestra granola nace inspirada en una receta familiar, contiene aromas y sabores tradicionales; miel de mandarina extraída de nuestra huerta, higo orgánico sembrado y cosechado con amor por nosotras, que junto con todos sus ingredientes la vuelven gourmet, por tener un sabor delicado y exquisito. Además de ser preparada con amor y cuidar integralmente la salud de quien la consume.

El ingrediente fuerte de nuestra granola es el Amaranto, era conocido por los aztecas como "hualltli", y lo ligaban con sus ritos religiosos. Los Incas lo denominaban "Kiwicha" que quiere decir pequeño gigante, y lo respetaban principalmente por

amar  
GRANOLA

sus poderes curativos. La palabra amaranto viene del griego y significa "planta que no se marchita" y este ingrediente le da la fuerza a nuestra granola, y cobija con su nombre a nuestra labor.

La mejor manera de vivir y relacionarnos es desde el AMOR, y así debemos hacerlo con lo que comemos. Una alimentación saludable y amorosa te proporciona pensamientos y actitud positiva, entusiasmo, energía, pro-actividad, somos creadores de nuestra realidad. Nuestra granola contiene todos los elementos de calidad que necesitas a diario; vitaminas, proteínas, grasas, fibra,

antioxidantes, las obtienes al consumirlos juntos en Amaranto Granola Gourmet; nueces, almendras, pepa de sambo, coco, pasas, arándanos, cacao, higos, quinua, amaranto, y nuestros secretos harán que consigas la salud, la fuerza y la energía que requieres para pasar tu día. Así que la GRANOLA, es el mejor aliado si queremos entrar en esa rutina y oleada de esos reflejos positivos tanto para la mente, cuerpo y espíritu. Te recomendamos probarla también con chocolate, otro producto espiritual, no te lo pierdas en WIKI-Late, este septiembre. ¡En hora Buena!

# aranto

## GOURMET



María Fernanda Carrillo  
Diana Valencia

#LaUdlaNoPara



**10**

semanas de clases virtuales culminadas con éxito



**150**

videos producidos



**120**

horas de clases prácticas filmadas



**28**

docentes especializados



**3000**

horas de clases dictadas



**250**

alumnos beneficiados por el programa de insumos

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

*La Challa*

**Chilena**



*La tradicional empanada chilena  
con el intenso sabor  
de cada uno de sus ingredientes*



*Pedidos: 099 642 8385*





## FOTOGRAFÍA DE ALIMENTOS

La mejor forma de vender tus productos,  
es con una Fotografía Profesional

*René Jizon P*

PHOTOGRAPHY

099 9639 280

