

Evaluación del impacto de la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) en diferentes preparaciones gastronómicas
Evaluation of the impact of Chiliangua (*Eryngium foetidum*) and Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) in different gastronomic preparations

Ing. Sánchez Albán Marilyn Cecibel, Mtr.; Ing. Felipe Sebastián Espinoza Ordóñez; Lic. Jonathan Javier Mina Reyes, Mgs; Lic. Lyndon Sánchez Guazumba, MSc.; Lic. Marilin Isabel Enríquez Sarango, MSc

**INVESTIGACIÓN Y
DESARROLLO TECNOLÓGICO**

**Julio - diciembre, V°4-N°2;
2023**

- ✓ **Recibido:** 03/10/2023
- ✓ **Aceptado:** 28/10/2023
- ✓ **Publicado:** 30/12/2023

PAÍS

- 📁 Ecuador – Santo Domingo
- 📁 Ecuador – Santo Domingo
- 📁 Ecuador – Santo Domingo
- 📁 Ecuador – Santo Domingo
- 📁 Ecuador – Santo Domingo

INSTITUCIÓN

- Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila
- Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila
- Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila
- Unidad Educativa Stephen Hawking
- Unidad Educativa Stephen Hawking

CORREO:

- ✉ marilysanchez@tsachila.edu.ec
- ✉ felipeespinoza@tsachila.edu.ec
- ✉ jonathanmina@tsachila.edu.ec
- ✉ linsan642013@hotmail.com
- ✉ marienriquez_1980@hotmail.com

ORCID:

- <https://orcid.org/0000-0003-4335-1268>
- <https://orcid.org/0000-0001-8856-3091>
- <https://orcid.org/0009-0002-2081-6077>
- <https://orcid.org/0009-0008-9410-0286>
- <https://orcid.org/0009-0000-9658-2516>

FORMATO DE CITA APA.

Sánchez, M. Espinoza, F. Mina, J. Guazumba, L. Enríquez, M. (2023). Evaluación del impacto de la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) en diferentes preparaciones gastronómicas. Revista G-ner@ndo, V°4 (N°2). 637 – 651.

Resumen

Tomando en cuenta el desconocimiento de la gran cantidad de especias que se puede encontrar en la provincia Tsa'chila se ha visto la necesidad de estudiar el impacto que éstas pueden generar ya que han sido utilizadas en su estado natural, mayormente frescas, dando resultados positivos que permiten realzar el sabor y fortalecer la sazón de diversas preparaciones gastronómicas. Estas plantas son un símbolo de identidad, son productos típicos ancestrales, ya que los antepasados las utilizaban de manera más frecuente en sus preparaciones alimenticias. Al ser hierbas de crecimiento silvestre no necesitan ser cultivadas, por ello es muy fácil de tener alguna de estas especies en casa para usarlas en preparaciones tradicionales, pero con una gran desventaja, no se les ha dado una verdadera importancia gastronómica. Es por ello que se busca profundizar conocimientos a través de investigaciones en el campo de la gastronomía dando a conocer las realidades existentes y por ende las necesidades que se presentan en este ámbito; por tal motivo se plantea la propuesta de un recetario de autor utilizando plantas no convencionales como la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) localizadas en la provincia de Santo Domingo de los Tsa'chilas en el cual se emplearán diferentes técnicas culinarias con el fin de adecuarlas en preparaciones para rescatar el sabor tradicional y aroma de las mismas.

Palabras clave: chiliangua; oreganón; gastronomía; recetario.

Abstract

Taking into account the lack of knowledge of the large amount of spices that can be found in the Tsa'chila province, the need has been seen to study the impact that these can generate since they have been used in their natural state, mostly fresh, giving positive results. that allow you to enhance the flavor and strengthen the seasoning of various gastronomic preparations. These plants are a symbol of identity, they are typical ancestral products, since the ancestors used them more frequently in their food preparations. As they are wild-growing herbs, they do not need to be cultivated, which is why it is very easy to have some of these species at home to use them in traditional preparations, but with a great disadvantage, they have not been given true gastronomic importance. That is why we seek to deepen knowledge through research in the field of gastronomy, making known the existing realities and therefore the needs that arise in this area; For this reason, the proposal of an author's recipe book is proposed using non-conventional plants such as Chiliangua (*Eryngium foetidum*) and Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) located in the province of Santo Domingo de los Tsa'chilas in which different culinary techniques will be used with in order to adapt them in preparations to rescue their traditional flavor and aroma.

Keywords: chiliangua; oreganon; gastronomy; recipe book.

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la historia hasta la actualidad ha existido una estrecha e importante relación entre especies vegetales y los humanos, tomando en cuenta que, a pesar del desarrollo de la tecnología, los cambios ambientales y el mal uso de los recursos naturales por los mismos humanos, el reino vegetal sigue dando vida, satisfaciendo las necesidades nutricionales más importantes de las personas. (Alanis Flores, 2001).

Santo Domingo de los Tsa'chilas no tiene un único platillo típico que lo distinga, ya que su identidad gastronómica es diversa como su gente, resultado de la mezcla cultural y la sazón de inmigrantes manabitas, lojanos, esmeraldeños, colombianos...que poblaron la provincia desde 1970, surgiendo platillos únicos que hasta hoy deleitan los paladares más exigentes. Estas especies, sobre todo en la gastronomía costeña usa una gran variedad en su estado natural como el achiote, Chiliangua, pimienta, pimienta dulce, ajo, ají, clavo de olor y algunas yerbas variadas como (cilantro, perejil, yerba maggi, Oreganón). (Mantuano Jimenez, 2019) (págs. 4-8).

La Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) son especies alimenticias no convencionales, poco conocidas y empleadas en la cocina ecuatoriana puesto que han sido reemplazadas con productos “tradicionales” dentro de la gastronomía. Es importante promover el cultivo de Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) y también aprovechar las diferentes bondades que tienen estas plantas, rescatando su uso frente a productos alternativos como el perejil y el cilantro en el caso de la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y el empleo de Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) en lugar de orégano tradicional ya sea deshidratado o en hoja fresca. (Arévalo Santamaría, 2017)

Siendo plantas orgánicas, libres de químicos y pesticidas, con excelentes propiedades organolépticas por ello es conveniente incentivar el uso y empleo de las mismas en las diferentes preparaciones gastronómicas típicas del entorno. Es necesario recalcar que son un símbolo de identidad cultural, ya que se usaban con más frecuencia en épocas pasadas. Una de las

características principales de la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) es su incomparable e inigualable aroma y aporte en sabor.

En el artículo de la página Blogger Mi Macetita (2016), afirma que, en el aspecto culinario, el Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) en sabor y aroma es mucho más pronunciado que el orégano común. Se lo puede emplear en su estado normal, fresco, o a su vez seco, picado para sazonar pizzas, pastas, carnes, pescados, ensaladas, sopas y legumbres. (Macetita, 2016).

Al presentarse esta realidad se proyectó el siguiente problema de investigación ¿Cómo se puede usar la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) en las diferentes preparaciones gastronómicas en la ciudad de Santo Domingo? Este cuestionamiento busca investigar en fuentes bibliográficas las propiedades y bondades de estas plantas, el uso de estas especies vegetales como productos innovadores dentro de las distintas preparaciones gastronómicas.

Materiales Y Métodos

La investigación se logró a través de la obtención de información en diferentes ámbitos y bajo diversas perspectivas, por lo cual se realizó encuestas que se llevaron a cabo en el Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila de la ciudad de Santo Domingo, además se realizaron degustaciones y con ello establecimiento de pruebas organolépticas por parte de expertos en el área de gastronomía con el fin de obtener resultados favorables y de crear expectativas diferentes al momento de innovar el uso constante y no tradicional de las plantas no convencionales como la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*).

Se complementó el estudio dando relevancia a su enfoque basado en la investigación teórica de fuentes bibliográficas, manuales, libros que faciliten información detallada y precisa. El uso de las plantas no convencionales tuvo como finalidad la restitución y aplicación de las mismas en las diferentes preparaciones que se enlistarán dentro del apartado de resultados. Por

tal motivo la investigación fue descriptiva y cualitativa ya que se investigaron las características como origen, propiedades, usos y la frecuencia de su utilización, así mismo se obtuvieron datos cualitativos en la encuesta y análisis práctico de las preparaciones gastronómicas. La investigación se realizó en la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas con un total de estudiantes (107) y docentes (5) de la carrera de Tecnología Superior en Gastronomía.

La modalidad de la presente investigación es de carácter cualitativa, ya que no se queda en el diagnóstico facultativo de la problemática detectada, sino que pretende plantear una serie alternativas que tiendan a solucionar el problema detectado, como es precisamente la temática que nos ocupa, la cual busca investigar en fuentes bibliográficas las propiedades y bondades de estas especies vegetales como la Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) como productos innovadores en las distintas preparaciones gastronómicas. La muestra no probabilística se seleccionó de manera intencionada y se conformó por un grupo representativo de estudiantes de ambos géneros de edades comprendidas entre 18 y 30 años y que cursaban los últimos semestres de la carrera de Tecnología Superior en Gastronomía.

Análisis de Resultados

Los datos recopilados a través de las encuestas fueron confiables y representativos lo que permitió sean analizados y procesados de manera rigurosa y objetiva tal como se muestra a continuación:

Tabla 1

Género.

Descripción	Total	Porcentaje
Femenino	56	52,34%
Masculino	51	47,66%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

Se aprecia que el 52,34% de encuestados pertenecen al género femenino, el 47,66% al género masculino, lo cual se puede interpretar que el grupo de segmentación femenina es el de mayor frecuencia en la carrera de gastronomía.

Tabla 2.

Período Académico

Descripción	Total	Porcentaje
Tercero	27	25,23%
Cuarto	28	26,17%
Quinto "A"	28	26,17%
Quinto "B"	24	22,43%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

Se observa que los periodos académicos Cuarto y Quinto "A" son la mayor segmentación para llevar a cabo las encuestas, ya que conforman más del 50% de la población encuestada, representando cada uno el 26,7%, lo que se puede considerar que son estudiantes que conocen de la materia y de la propuesta que se realiza.

Tabla 3.

Frecuencia de uso del cilantro y orégano

Descripción	Total	Porcentaje
Muy frecuente	48	44,86%
Frecuente	35	32,71%
Regularmente	15	14,02%
Poco frecuente	7	6,54%
Nunca	2	1,87%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

El 44,86% de los encuestados utilizan de manera muy frecuente el cilantro y el orégano común en sus comidas diarias, mientras un 32,71% la usa de manera frecuente y un 14,02% de manera regular, el 6,54% lo hace poco frecuente y el 1,87% no utiliza ni cilantro ni orégano en sus preparaciones gastronómicas, se puede apreciar que hay un gran porcentaje de encuestados

que les gusta utilizar especias en sus preparaciones, lo que da paso a ofertar la propuesta vigente.

Tabla 4.

¿Con que frecuencia utiliza la Chiliangua?

Descripción	Total	Porcentaje
Muy frecuente	16	14,95%
Frecuente	30	28,04%
Regularmente	24	22,43%
Poco frecuente	21	19,63%
Nunca	16	14,95%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

Un 28,04% usa la Chiliangua de una manera frecuente, mientras que un 22,43% de manera regular, y de manera poco frecuente un 19,63%, y un porcentaje igualitario del 14,95% entre “nunca” y “muy frecuente” lo que da a entender que hay un porcentaje de segmentación alto que si conoce y ha consumido la Chiliangua.

Tabla 5.

¿Con qué frecuencia utiliza el Oreganón?

Descripción	Total	Porcentaje
Muy frecuente	19	17,76%
Frecuente	37	34,58%
Regularmente	24	22,43%
Poco frecuente	22	20,56%
Nunca	5	4,67%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

El 34,58% de los alumnos encuestados utilizan de manera frecuente el Oreganón en sus comidas, el otro porcentaje significativo es del 22,43% el cual lo realiza regularmente y un 20,56%

lo utiliza muy poco, por lo que se analiza que es una especie conocida por los encuestados y que tiene más apreciación que la Chiliangua.

Tabla 6.

¿Ha probado preparaciones con estas plantas?

Descripción	Total	Porcentaje
Si	87	81,31%
No	20	18,69%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

El análisis de las encuestas arroja como resultado que el 81,31% de los alumnos han probado preparaciones gastronómicas elaboradas con Chiliangua y Oreganón, y un porcentaje mínimo 18,69% responde a que no han probado preparaciones con estas Plantas Alimenticias no Convencionales, lo que se puede analizar es que estas plantas aún pueden ser reintegradas en la dieta diaria de las personas, ya que la muestra que arroja los datos estadísticos son altos.

Tabla 7.

¿Reemplazaría el Cilantro y Orégano por la Chiliangua y Oreganón?

Descripción	Total	Porcentaje
Si	83	77,57%
No	24	22,43%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

El 77,57% de los alumnos encuestados, optaron por reemplazar el cilantro y el orégano por la Chiliangua y Oreganón en sus preparaciones gastronómicas, lo que se puede analizar es que la mayor parte de la población encuestada acepta reemplazar las especias comunes por las propuestas, es decir las plantas alimenticias no convencionales, lo que da a entender que es una buena propuesta la reinserción de estas especias.

Tabla 8.*Sabor y aroma de la Chiliangua y Oreganón*

Descripción	Total	Porcentaje
Excelente	26	24,30%
Muy Bueno	34	31,78%
Bueno	29	27,10%
Regular	6	5,61%
Malo		
Nunca he prob	12	11,21%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

En el recuento de los datos obtenidos se puede concluir que el mayor porcentaje corresponde a la opción “muy Bueno” correspondiente al 31,78% es decir han probado y les ha gustado el sabor y aroma de las plantas alimenticias no convencionales, un 27,10% concuerda que el sabor y aroma es “bueno”. Por ende, se puede analizar que si se realiza preparaciones con estas plantas se tendría gran aceptación en el ámbito gastronómico.

Tabla 9.*Probabilidad de usar Chiliangua y Oreganón*

Descripción	Total	Porcentaje
Muy Probable	51	47,66%
Probable	43	40,19%
Poco Probable	12	11,21%
Nunca	1	0,93%
Total	107	100%

Fuente: Elaboración propia

Dentro de este análisis se concluye que es muy probable que los estudiantes encuestados utilicen Chiliangua y Oreganón en sus preparaciones gastronómicas con un porcentaje representativo del 47,66%, además el 40,19% respondió que es probable que usen estas especias, pudiendo concluir que estas especias si se las puede seguir reintegrando a los condimentos y preparaciones gastronómicas.

Análisis Organoléptico de las diferentes preparaciones utilizando Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) de Chefs docentes del Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila

Tabla 10.

Leche de Tigre

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	4	1			
Sabor	4	1			
Textura	4	1			
Aspecto	4	1			

Fuente: Elaboración propia

En el análisis de los resultados de la degustación de Leche de tigre, se muestran opiniones variadas por parte de los degustadores. En relación al olor, todos los 5 chefs participantes lo calificaron como "Muy Bueno", lo que indica que el uso de la Chiliangua es una buena opción en esta entrada. En cuanto al color, sabor, textura y aspecto, 4 de los 5 degustadores lo calificaron como "Muy Bueno" y 1 como "Bueno". Esto da a entender que debe haber un poco más de protagonismo de la Chiliangua para alcanzar los resultados deseados.

Tabla 11.

Fritada

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	4	1			
Sabor	4	1			
Textura	5				
Aspecto	3	1	1		

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos en la degustación de La Fritada muestran opiniones variadas en relación al olor y textura, todos los 5 chefs participantes lo calificaron como "Muy Bueno", lo que indica que el uso de la Chiliangua y Oreganón se puede emplear como elemento para el aliño. Dando a entender que se debe porcionar de mejor manera la cantidad de Chiliangua y Oreganón para que al momento de degustar la fritada cumpla con los aspectos requeridos.

Tabla 12.

Pan de Oreganón

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	5				
Sabor	5				
Textura	5				
Aspecto	5				

Fuente: Elaboración propia

El dato estadístico de esta degustación señala que es un producto muy acorde en todos los aspectos organolépticos, los 5 Chefs concordaron que el uso del Oreganón en la elaboración de un pan es "Muy Bueno", por lo que cabe recalcar que se puede hacer uso de esta preparación ya que arrojó excelentes resultados.

Tabla 13.

Langostinos con aire de limón y Oreganón

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	4	1			
Color	3	1	1		
Sabor	2	2	1		
Textura	2	2	1		
Aspecto	2	2	1		

Fuente: Elaboración propia

El resultado de esta preparación arroja que, en el aspecto de Olor, los chefs señalan que, si se acentúa los olores a Oreganón en la preparación, dando la opinión de “Muy Bueno”, en color una tonalidad “Muy Bueno”, en sabor, textura y aspecto se puede analizar que es una preparación que necesita ser rediseñada para su elaboración.

Tabla 14.

Degustación de Cariucho

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	4	1			
Color	5				
Sabor	5				
Textura	5				
Aspecto	5				

Fuente: Elaboración propia

Se puede evidenciar que en esta preparación el uso de Chiliangua y Oreganón fueron de mayor protagonismo, debido a que se estableció “Muy Bueno” el color, sabor, textura, aspecto, llegando a concluir que es una receta que se puede sustituir sus especies comunes por las no convencionales.

Tabla 15.

Degustación Pico de Gallo

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	5				
Sabor	5				
Textura	5				
Aspecto	5				

Fuente: Elaboración propia

En esta degustación, la receta cumplió al 100% todas las características que se busca dentro de una preparación, señalando que era “Muy Bueno”, por tal motivo se concluye que es una buena opción reemplazar y usar la Chiliangua y Oreganón dentro de esta receta.

Tabla 16.

Encanutado de pescado

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	5				
Sabor	4	1			
Textura	5				
Aspecto	3	2			

Fuente: Elaboración propia

El color, olor y textura, arrojaron una valoración de “Muy Bueno” donde se pueden sentir los aportes de las plantas no convencionales.

Tabla 17.

Degustación Guatita

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	2	3			
Color	2	3			
Sabor	3	1	1		
Textura	3	1	1		
Aspecto	3	2			

Fuente: Elaboración propia

En este análisis se puede evidenciar que en las características de sabor, textura y aspecto fueron calificadas como “Muy Bueno”. Lo que se puede asimilar es que hay que mejorar en cuanto a la intensidad de aromas de las plantas no convencionales.

Tabla 18.*AjÍ de manÍ con Chiliangua*

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	5				
Sabor	5				
Textura	5				
Aspecto	5				

Fuente: Elaboración propia

Esta preparación tuvo aprobación al 100% a un nivel “Muy Bueno” donde todos los Chefs concordaron que la Chiliangua si se podía implementar en esta preparación sin alterar sus sabores, obteniendo un producto con todas las características que se busca en las preparaciones gastronómicas.

Tabla 19.*Yuyo con láminas de panceta de cerdo*

Características generales	Nivel de agrado				
	Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
Olor	5				
Color	5				
Sabor	5				
Textura	5				
Aspecto	4	1			

Fuente: Elaboración propia

Esta degustación obtuvo un nivel de agrado de “Muy Bueno” en olor, color, sabor y textura por lo que se puede analizar que es una preparación que se la puede acoplar con las plantas antes mencionadas.

Conclusiones

Se realizaron las investigaciones bibliográficas de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC) Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*) sus características organolépticas y beneficios, lo que dio paso a su uso y revalorización. Los resultados de las degustaciones realizadas indican que la utilización de estas plantas en las preparaciones gastronómicas planteadas arrojó resultados positivos, ya que se pudo potenciar aromas y sabores como cualquier especie que se utiliza comúnmente, especialmente se está revalorizando su uso ya que muchas de estas plantas se han quedado en el olvido. Las degustaciones en su mayoría fueron favorables, por lo que se puede sostener que el uso de Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC) son una alternativa dentro del ámbito gastronómico. Finalmente, se elaboraron y estandarizaron las recetas para posteriormente crear un recetario de autor después de haber recopilado y analizado los resultados de la evaluación sensorial por parte de los expertos ya que estos respaldan el uso de Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*). Se elaboró y estandarizó las recetas para posteriormente crear un recetario de autor después de haber recopilado y analizado las evaluaciones degustativas de los Chefs del Instituto Superior Tecnológico “Tsa’chila” ya que los resultados obtenidos de las degustaciones respaldan el uso de Chiliangua (*Eryngium foetidum*) y Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*)

Referencias Bibliográfica

- Alanís Flores, G. (10 de abril de 2001). Plantas Nativas Usadas Como Alimentos, Condimentos Y Bebidas De Las Comunidades Vegetacionales Deserticas O Semideserticas En Nuevo Leon, Mexico. Salud Pública y Nutrición, II(1). Obtenido de <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/56>.
- Almeida Reinoso, R. X. (2019). Estudio De Las Propiedades, Características Y Uso De La Chillangua (*Eryngium Foetidum*) Y Propuesta Gastronómica. Universidad De Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41942/1/BINGQ-GS-19P01.pdf>
- Arévalo Santamaría, J. C. (2017). Creación de una línea de salsas artesanales a base de chillangua. Quito: Universidad de Las Américas. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7432>
- Camilo A. Rosero-Gómez, M. L. (2020). Nomenclatura y usos del culantro de monte (*Eryngium foetidum* L.) en la comunidad de San Antonio de Padua, cantón Quinsaloma, provincia de Los Rios-Ecuador . Blacpma, 334-335
- COLÓN-SINGH, R. Y. (6 de Junio de 2020). ¿Qué es el culantro? Conoce esta hierba caribeña. FINEDINING LOVERS.
- Duarte, N. (2020). Guía de Plantas alimenticias no convencionales en el Chocó Andino - (PANC). Quito. Obtenido de https://fundacionimaymana.org/wp-content/uploads/2020/09/Guia-de-Plantas-Alimenticias-no-Convencionales-en-el-Choco-Andino-Nina-Duarte.pdf?fbclid=IwAR0MdtxYTJ-gwHzvYqT2SN-Vewrlvq2fala2gdzNwFozU9JHJ1_YIP-BAGa
- Gastronomía & Cía. (s.f.). Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2016/02/23/culantro-eryngium-foetidum/?fbclid=IwAR1hJ1TIIN84QRZ6BKMw6JFm7ZEoMkla8cSGAlMuityycTAOn4legi4aOA0>
- Suárez Silva, M. (s.f.). HIVEBLOG. Obtenido de <https://hive.blog/hive-133872/@marlenyaragua/composicion-bioquimica-del-oreganon-plectranthus-amboinicus-y-sus-beneficios-para-la-salud-humana>
- Telma, J. (Mayo de 2013). Espacio de Telma. Obtenido de <https://telmajr.wordpress.com/2013/05/21/oreganon-plectranthus-amboinicus/>
-