



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

“TRADICIONES Y COSTUMBRES GASTRONÓMICAS DE LA PARROQUIA CACHA, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO”

Trabajo de titulación

Tipo: Etnografías

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

AUTOR: LUIS GUSTAVO CHULLI HIPO

DIRECTORA: LCDA. JESSICA ALEXANDRA ROBALINO VALLEJO, MBA.

Riobamba- Ecuador

2020

©2020, Luis Gustavo Chulli Hipo

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo LUIS GUSTAVO CHULLI HIPO, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autor asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.


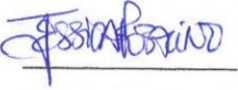
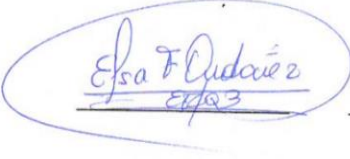
Riobamba 06 de febrero de 2020.

Luis Gustavo Chulli Hipo

060495779-5

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE GASTRONOMÍA

El tribunal de trabajo de titulación certifica que: El trabajo de titulación tipo: Etnografías, “**TRADICIONES Y COSTUMBRES GASTRONÓMICAS DE LA PARROQUIA CACHA, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO**”, realizado por el señor: **LUIS GUSTAVO CHULLI HIPO**, ha sido minuciosamente revisado por los miembros del tribunal del trabajo de titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Dra. Paulina Robalino Valdivieso Mg.Sc. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		<u>06-02-2020</u>
Lcda. Jessica Robalino Vallejo, MBA. DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>06-02-2020</u>
Ing. Elsa Ordoñez Bravo, Mgs. MIEMBRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>06-02-2020</u>

DEDICATORIA

A mi madre a la cual admiro mucho que con su esfuerzo y amor me apoyó en el trascurso de mi formación profesional por haberme forjado la persona que soy, por enseñarme valores y humildad, a mis hermanos que siempre me brindaron su apoyo.

Gustavo

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento se dirige a quienes han forjado junto a mí el deseo de superación, a Dios por haberme dado la vida por nunca abandonarme y siempre estar conmigo, a mi madre por ser mi principal apoyo enseñándome que con perseverancia y esfuerzo se logra lo anhelado, a mis queridos hermanos que siempre me apoyaron, a mis maestros quienes compartieron conmigo sus conocimientos necesarios para ser un buen profesional, a mis compañeros por compartir junto a ellos muchas experiencias; siendo así todos partícipes de este sueño logrado.

Gustavo

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	3
Objetivo General	3
Objetivos Específicos	3
MARCO TEÓRICO	4

SECCIÓN A: ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Etnografía	6
Parroquia Cacha	6
<i>Historia</i>	<i>6</i>
<i>Ubicación geográfica</i>	<i>10</i>
<i>División política</i>	<i>10</i>
Demografía	11
Clima	11
Componente biofísico	12
Relieve	12
Geología	13
Suelo	13
Agua	13
Costumbres y cosmovisión	14
Tradiciones y fiestas	15
Tradiciones (kutikuy)	15
Karay (Regalo)	16
Sawari (boda)	16
Saludo	17
Wañuy (velorio)	17
Agricultura	17
Gastronomía	18

SECCIÓN B: MARCO CONCEPTUAL

Tradición y costumbre.....	19
Cultura.....	19
Patrimonio	19
Patrimonio cultural.....	19
Patrimonio cultural inmaterial.....	20
Patrimonio alimentario.....	20
Entrevista.....	21
Encuesta.....	21
Revista.....	21
Endémico.....	21

SECCIÓN C: METODOLOGÍA

Localización y temporización.....	23
Variable.....	23
<i>Identificación.....</i>	23
<i>Definición de Variables.....</i>	24
Operacionalización.....	24
Tipo y diseño de estudio.....	25
<i>Desarrollo de la investigación.....</i>	25
Tipo de investigación.....	25
<i>Investigación exploratoria</i>	25
<i>Investigación descriptiva.....</i>	25
<i>Investigación documental</i>	25
<i>Investigación de campo.....</i>	26
Técnicas.....	26
<i>Encuesta.....</i>	26
<i>Entrevista.....</i>	26
<i>Técnicas Bibliográficas.....</i>	26
Métodos.....	26
<i>Método inductivo y deductivo</i>	27
<i>Método analítico.....</i>	27
Población y muestra.....	27
Diagrama de procesos.....	29
<i>Descripción de procesos.....</i>	29

SECCIÓN D: RESULTADOS

Información bibliográfica de las tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha.....	32
<i>Costumbres y cultura gastronómica de la parroquia Cacha del Cantón Riobamba.</i>	<i>34</i>
Productos autóctonos de la parroquia Cacha, los métodos, técnicas, utensilios utilizados en sus preparaciones tradicionales.	36
<i>Productos autóctonos de la parroquia Cacha</i>	<i>36</i>
<i>Métodos, técnicas y utensilios utilizados en las preparaciones tradicionales de Cacha.....</i>	<i>39</i>
<i>Preparaciones tradicionales de la parroquia Cacha.....</i>	<i>42</i>
Estandarización de las recetas de los platos tradicionales de la parroquia Cacha	47
Publicación de la gastronomía, tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha mediante una revista digital.....	70
<i>Introducción de la parroquia.....</i>	<i>70</i>
<i>Platos tradicionales</i>	<i>70</i>
<i>Glosario.. ..</i>	<i>70</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>70</i>
Instrumento aplicados para la recopilación de la información de la parroquia Cacha	71
<i>Encuesta.</i>	<i>71</i>
<i>Entrevista.....</i>	<i>84</i>

SECCIÓN E: PROPUESTA

Presentación.....	106
Introducción	107
Historia.....	107
Celebraciones y tradiciones.....	109
<i>Tradiciones (kutikuy).</i>	<i>109</i>
<i>Karay (Regalo).</i>	<i>109</i>
<i>Sawari (boda).</i>	<i>110</i>
<i>Saludo....</i>	<i>110</i>
<i>Wañuy (velorio).....</i>	<i>110</i>
Vestimenta	111
Gastronomía tradicional.....	113
<i>Entrada.....</i>	<i>114</i>

<i>Sopas</i>	115
<i>Plato fuerte</i>	117
<i>Bebidas</i>	117
<i>Métodos, técnicas</i>	119
<i>Utensilios</i>	120
Agradecimiento	121
CONCLUSIONES	123
RECOMENDACIONES	124
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-1:	Datos generales de la parroquia.....	10
Tabla 2-1:	Población parroquial por sexo en el cantón Riobamba y parroquia Cacha censo 2010	11
Tabla 3-3:	Localización del sitio de estudio	23
Tabla 4-3:	Operacionalización de las variables.	24
Tabla 5-3:	Proyección de crecimiento demográfico de la parroquia Cacha al 2019.....	27
Tabla 6-3:	Clasificación de habitantes según su edad.....	28
Tabla 1-4:	Tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha.	32
Tabla 2-4:	Costumbres y cultura gastronómica de la parroquia Cacha.....	34
Tabla 3-4:	Productos autóctonos de la parroquia Cacha.....	36
Tabla 4-4:	Métodos, Técnicas de Cocción y Utensilios.....	40
Tabla 5-4:	Utensilios utilizados en las preparaciones ancestrales.....	41
Tabla 6-4:	Preparaciones tradicionales Cacha (Entrada).	42
Tabla 7-4:	Preparaciones tradicionales Cacha (Sopas).....	43
Tabla 8-4:	Preparaciones tradicionales Cacha (Plato fuerte)	45
Tabla 9-4:	Preparaciones tradicionales Cacha (Bebidas).....	45
Tabla 10-4:	Ashku kaka (tostado con panela).....	47
Tabla 11-4:	Kamcha.....	48
Tabla 12-4:	Tashnu	49
Tabla 13-4:	Machka	50
Tabla 14-4:	Timbu	51
Tabla 15-4:	Ají de piedra	52
Tabla 16-4:	Timbushca	53
Tabla 17-4:	Sopa de Quinoa	54
Tabla 18-4:	Colada de Haba	55
Tabla 19-4:	Colada de Arveja	56
Tabla 20-4:	Colada de Maíz.....	57
Tabla 21-4:	Llushpa	58
Tabla 22-4:	Locro de Zambo	59
Tabla 23-4:	Locro de Cuy	60
Tabla 24-4:	Locro de Mashua y Oca.....	61
Tabla 25-4:	Mondongo	62
Tabla 26-4:	Papas con Cuy	63
Tabla 27-4:	Cerdo con Mote	64

Tabla 28-4: Chica dulce de jora	65
Tabla 29-4: Jucho.....	66
Tabla 30-4: Colada Morada	67
Tabla 31-4: Dulce de Zambo	68
Tabla 32-4: Dulce de Zapallo.....	69
Tabla 33-4: Edad de los encuestados	71
Tabla 34-4: Género de los encuestados.....	72
Tabla 35-4: Tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha	74
Tabla 36-4: Pérdida de las tradiciones gastronómicas de Cacha	75
Tabla 37-4: Alimentos consumidos con más frecuencia	76
Tabla 38-4: Cultivo de propios alimentos.....	78
Tabla 39-4: Métodos de cocción utiliza en la cocción de sus alimentos.....	79
Tabla 40-4: Prácticas culinarias importantes como parte de las tradiciones de Cacha	80
Tabla 41-4: Eventos importantes en las tradiciones de Cacha.....	81
Tabla 42-4: Utensilios de barro y madera en las preparaciones de sus alimentos	82
Tabla 43-4: Preparaciones Tradicionales (Ashku kaka)	91
Tabla 44-4: Preparaciones Tradicionales (Kamcha)	91
Tabla 45-4: Preparaciones Tradicionales (Tashnu).....	91
Tabla 46-4: Preparaciones Tradicionales (Machka)	92
Tabla 47-4: Preparaciones Tradicionales (Timbu).....	92
Tabla 48-4: Preparaciones Tradicionales (Ají de piedra).....	92
Tabla 49-3: Preparaciones Tradicionales (Timbushca).....	93
Tabla 50-4: Preparaciones Tradicionales (Sopa de Quinua).....	94
Tabla 51-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Haba).....	94
Tabla 52-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Arveja)	95
Tabla 53-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Maíz)	95
Tabla 54-4: Preparaciones Tradicionales (Lushpa)	96
Tabla 55-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Zambo).....	96
Tabla 56-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Cuy)	97
Tabla 57-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Mashua y Oca).....	97
Tabla 58-4: Preparaciones Tradicionales (Mondongo).....	98
Tabla 59-4: Preparaciones Tradicionales (Papas con Cuy).....	99
Tabla 60-4: Preparaciones Tradicionales (Cerdo con Mote)	99
Tabla 61-4: Preparaciones Tradicionales (Carne de cordero con papas y achiote molido)	100
Tabla 62-4: Preparaciones Tradicionales (Chicha dulce)	101
Tabla 63-4: Preparaciones Tradicionales (Jucho).....	101
Tabla 64-4: Preparaciones Tradicionales (Colada Morada).....	102

Tabla 65-4: Preparaciones Tradicionales (Dulce de Zambo).....	102
Tabla 66-4: Preparaciones Tradicionales (Dulce de Zapallo).....	102
Tabla 67-4: Preparaciones Tradicionales (Chicha Dulce)	103
Tabla 1-5: Productos autóctonos de la parroquia Cacha.....	111

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfico 1-2:	diagrama de procesos	29
Gráfico 1-3:	Edad de los encuestados	71
Gráfico 2-3:	Género de los encuestados.....	72
Gráfico 3-3:	Tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha	74
Gráfico 4-3:	Perdida de las tradiciones gastronómicas de Cacha	75
Gráfico 5-3;	Alimento consumidos con más frecuencia	77
Gráfico 6-3:	Cultivo de propios alimentos.....	78
Gráfico 7-3:	Métodos de cocción utiliza en la cocción de sus alimentos	79
Gráfico 8-3:	Prácticas culinarias importantes como parte de las	80
Gráfico 9-3:	Eventos importantes en las tradiciones de Cacha.....	81
Gráfico 10-3:	Utensilios de barro y madera en las preparaciones.....	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1-1. Parroquia Cacha	6
Figura 2-2. Costumbres y cosmovisión.....	14
Figura 3-1. Tradiciones y fiestas.....	15
Figura 1-3. Vestimenta Mujer.....	84
Figura 2-3. Vestimenta Hombre.....	85

ÍNDICE DE ANEXOS

- ANEXO A:** Encuesta realizada a los habitantes de la parroquia Cacha.
- ANEXO B:** Entrevista realizada a los habitantes de la parroquia Cacha.
- ANEXO C:** Oficio dirigido al presidente del GAD parroquial Cacha.
- ANEXO D:** Fiestas de la parroquia Cacha
- ANEXO E:** Utensilios y herramientas
- ANEXO F:** Vestimenta y Artesanías de la parroquia Cacha
- ANEXO G:** Habitantes de la parroquia Cacha
- ANEXO H:** Gastronomía de la parroquia Cacha

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tipo Etnografía tiene como objetivo estudiar las tradiciones, costumbres y gastronomía de la parroquia Cacha, del cantón Riobamba Provincia de Chimborazo, para la investigación de este proyecto se utilizó un diseño metodológico tipo descriptivo, bibliográfico y no experimental el cual permitió puntualizar las características de un pueblo ancestral, seleccionando información de tradiciones propias del pueblo, así como la realización y utilización de esquemas donde se depositó ideas importantes para posteriormente ser analizados y plasmados. Se utilizó dos tipos de instrumentos, encuesta y entrevista, Se aplicó la encuesta a 89 personas, 30 de ellas en el rango de 60 a 75 años, 45 de ellas en el rango de 76 a 85 años, 14 de ellas en el rango de más de 85 años, cuyos resultados obtenidos fueron de gran importancia para la identificación de sus costumbres gastronómicas con sus productos más consumidos como: habas 11%, choclo 6%, melloco 5%, arroz de cebada 11%, quinua 18%, machica 22%, amaranto 2%, oca y mashua 11%, papa 11%. Su gastronomía está basada en la elaboración de sus platos con productos de la misma zona por tal razón sus aromas, texturas y sabor son únicos, las preparaciones tradicionales de la parroquia Cacha ha sufrido diferentes cambios y se han adaptado a la actualidad, tomando en cuenta sus métodos y técnicas, unas en riesgo como: ahumado, cocción en leña, unas extintas como; pachamanca, canallas, tiesto, molienda en piedra, utensilios en riesgo como: platos de barro, tambo, canallas, batya, utensilios extintos como: ollas de barro, cucharas de madera, takana rumi, pilche, sus usos generalmente son escasos y en peligro de desaparición. Por ende este trabajo de investigación, se socializó mediante una revista digital el cual se publicó en la página oficial del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Cacha.

Palabras clave: <TAKANA RUMI (UTENSILIO DE COCINA)>, <TRADICIÓN>, <COSTUMBRE>, <GASTRONOMÍA TRADICIONAL>, <CACHA (PARROQUIA)>, <PACHAMANCA (TÉCNICA DE COCCIÓN)>

REVISADO

20 ENE 2020

Ing. Jhonatan Parreño Ugullas, M.B.
(ANALISTA DE BIBLIOTECA)


SUMMARY

The objective of this Ethnography research project was, to study the traditions, customs and gastronomy of the Cacha parish, in the Riobamba canton of Chimborazo province, for the investigation of this project a descriptive, bibliographic and non-experimental methodological design was used which allowed Point out the characteristics of an ancestral town, selecting information from the town's own traditions, as well as the realization and use of schemes where important ideas were deposited and subsequently analyzed and captured. Two types of instruments were used, survey and interview, The survey was applied to 89 people, 30 of them in the range of 60 to 75 years, 45 of those in the range of 76 to 85 years, 14 of them in the range of more than 85 years, whose results were of great importance for the identification of their gastronomic customs with their most consumed products such as: beans 11%, com 6%, melloco 5%, barley rice 11%, quinoa 18%, machica22% , amaranth 2%, oca and mashua 11%, potato 11%. Its gastronomy is based on the elaboration of its dishes with products from the same area for this reason its aromas, textures and flavor are unique. The traditional preparations of the parish Cacha has undergone different changes and adapting to the present, taking into account a methods and techniques at risk: smoked, firewood, extinct methods and techniques; Pachamanca, scoundrels, pottery, stone grinding utensils at risk: clay dishes, tambo, scoundrels, Batya, extinct utensils: clay pots, wooden spoons, Takana rumi, pilche. Their uses are generally scarce therefore they are in danger of disappearance. Therefore, this research work was socialized through a digital magazine which was published on the page of the Decentralized Autonomous Government of La Parroquia Cacha.

Keywords: <TAKANA RUMI (KITCHEN UTENSIL)>, <TRADITION>, <COSTUMBER>, <TRADITIONAL GASTRONOMY>, <CACHA (PARISH)>, <PACHAMANCA (COOKING TECHNIQUE)>.



INTRODUCCIÓN

La parroquia Cacha es un pueblo milenario constituido como la primera parroquia rural en el mandato del Presidente Jaime Roldos Aguilera este pueblo no solo es conocido por dicho acto histórico también resalta por su gente, cultura, costumbres y gastronomía, la misma que se ha visto afectada drásticamente con el pasar del tiempo sin embargo cabe recalcar que existen personas que mantienen dichas tradiciones, costumbres y gastronomía. Esta riqueza cultural enriquece cada día más al país incrementando así la afluencia de turistas externos como internos los cuales quieren admirar y conocer las maravillas que brinda el Ecuador plurinacional así como su flora, fauna y gastronomía brindadas por todos los pueblos ancestrales.

Chimborazo una de las provincias del Ecuador, cuna de la nacionalidad Puruhá, conformada por diferentes atractivos turísticos uno de ellos el nevado Chimborazo el cual es considerado el punto más cercano al sol desde el centro de la tierra, la laguna de Colta, la iglesia de Balvanera, la puerta al sol en Cacha entre otros; la gastronomía tradicional y costumbres está identificada con cada pueblo resaltando lo más bello de ellos.

Riobamba la ciudad bonita es uno de los diez cantones de Chimborazo, llena de hermosos lugares y gente amable, su nombre es debido a una confusión en la expresión de los antiguos Puruháes quien denominaban a dicha ciudad como “Rio Pampa” que significa llanura grande esto al transcurrir el tiempo se fue uniendo y quedando como Riobamba, aquí se desarrolló la primera Asamblea Constituyente del Ecuador en el colegio milenario Pedro Vicente Maldonado, y así con diferentes renombres e historias, el cantón está conformado por diferentes culturas una de ellas la del Puruha reflejada en la parroquia Cacha, considerado un pueblo ancestral y llena de cultura, tradiciones y costumbres, la historia del nombre de Cacha nace del advenimiento del Shiry XV (1463-1487), considerado un hombre emblemático y guerrero que defendió su pueblo contra los Incas y de ahí su nombre. Cacha se constituyó en el asiento de los Reyes Duchicelas, considerado como la cuna de la nación Puruha, la cual está conformada por 23 comunidades los cuales sus nombres anteponen la palabra Cacha, sus habitantes dedicados principalmente a la artesanía, agricultura, música y turismo comunitario, cultivan, producen y cosechan distintos productos los cuales sirven como forma de subsistencia de los mismo ya así como para su alimentación, también dedicados a la crianza de animales tales como; gallinas, vacas, cerdos, cuy, conejo, borregos, un porcentaje dedicado también a la textilería y creaciones de artesanías y vestimenta propios y originarios de Cacha, entre ellas podemos destacar su poncho de mil colores con el símbolo de la chacana, los diferentes atuendos de sus mujeres como las wallkas (collares) rojas, tupo (prendedor), anaco bayetas,

camisones los cuales son tejidos con lana de borrego, su gastronomía está reflejada en base a sus productos autóctonos donde se crean diferentes platillos tales como la Kamcha, Ashku kaka, coladas, que son en base al maíz cultivado en la zona

Platos fuertes como las papas con cuy, borrego asado, cerdo con mote, con productos y animales de la zona, la Parroquia identificada con un sin número de leyendas y costumbres como el cuento del antun aya, chulla longo, y su atractivo turístico de la puerta al sol ubicada en la cabecera parroquial, llama la atención a personas que la visitan.

Este trabajo de investigación fue con la colaboración con personas netamente oriundas de la parroquia las cuales han convivido en la parroquia desde su niñez aportando así con información de suma importancia por ende cumpliendo los objetivos planteados, y de esta forma dar a conocer las maravillas que puede ocultar los pueblos ancestrales.

Objetivos

Objetivo General.

Investigar las tradiciones y costumbres gastronómicas de la parroquia Cacha, cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.

Objetivos Específicos.

- Recopilar información bibliográfica relacionada a las tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha
- Identificar los productos autóctonos de la parroquia, los métodos, técnicas, utensilios utilizados en sus preparaciones tradicionales.
- Estandarizar recetas de los platos tradicionales de la parroquia Cacha.
- Publicar la gastronomía, tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha mediante una revista digital.

MARCO TEÓRICO

Cacha: Su palabra nace del advenimiento del Shiry XV (1463-1487). Considerado un hombre emblemático y guerrero que defendió su pueblo contra los incas y de ahí su nombre. Cacha se constituyó en el asiento de los reyes Duchicelas, considerado como la cuna de la nación puruha. (Ganan D. A., 2015)

Puruha: Cultura indígena posterior al año 1200 de la era cristiana, asentadas en las provincias de Chimborazo, Tungurahua y Bolívar. Principalmente agricultores que habitaron pequeños poblados cultivando laderas aterrazados de las montañas y valles interandinos. Sus principales dioses, el sol, el taita Chimborazo y la mama Tungurahua. Distinguidos por su bravura y fuerza (Avilés, 2015)

Cultura: Se considera como el conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan a un grupo social que en ella engloba artes, modos de vida, derechos, valores, tradiciones y creencias. (UNESCO, 2001)

Identidad cultural: Engloba un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten y transmiten diversos conocimientos tales como costumbres, valores y creencias (UNESCO, 2001)

Tradiciones: Irradia en su forma de expresión, en su forma de transición, la tradición es una costumbre con raíces socioculturales que son naos de un grupo los cuales se apoyan en antecedentes históricos que son transmitidos de generación en generación. (Arias E. , 2018)

Patrimonio: Es un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan el pasado. Se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su propio beneficio. , (UNESCO, 2001)

Patrimonio cultural: Son lugares u obras conjuntas del hombre la Naturaleza, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista histórico, estético, etnológico, y antropológico, (UNESCO, 2001)

Vestimenta: Conjunto de prendas o atuendos personales utilizados en todas las culturas desde la prehistoria. La vestimenta es proteger al cuerpo humano, el cual se usa como medio de representación de ideas culturales, sociales y religiosa. (Nelly, Mendoza Andrea y Luna, 2017).

Gastronomía: Se entiende por gastronomía, el conocimiento de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objetivo velar por la conservación del hombre empleando los mejores alimentos. Se incluye todo lo referente a la alimentación, nutrición, higiene alimentaria, además de la preparación, presentación y servicio de alimentos. Lo cual está relacionado con pautas culturales y tradicionales (Garmendia, 2010)

SECCIÓN A: ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Etnografía.

La etnografía fue desarrollada por antropólogos y sociólogos, según Esperanza Morales, es una perspectiva teórica como un método de investigación en las ciencias sociales en la cual el investigador comienza su trabajo con la etapa denominada observación participante, los datos analizados proceden de discursos o interacciones reales, se recoge los datos de manera naturalista realizando un tratamiento posterior de los datos a través del análisis cualitativo. (Morales, 2014).

Parroquia Cacha.

Historia.



Figura 1-1: Parroquia Cacha

Fuente: (CACHA, 2015).

La parroquia Cacha se constituye legalmente el siete de noviembre de 1980, gracias al impulso de la organización FECAIPAC; es inaugurado el 25 de abril de 1981 con la visita del expresidente Abogado Jaime Roldos Aguilera, el nombre de la parroquia nace justamente con el advenimiento del Shiry XV (1463-1487), el Rey Cacha nació en el palacio de madera del lago “Capac Cocha” del anejo Pucará Palacio de la actual parroquia, la importancia que tenía el pueblo de Cacha para los conquistadores hizo que fuera constituido en la primera encomienda del Reino de Quito, organizando así a la parroquia con un carácter eminentemente eclesiástico. Cacha se constituyó en el asiento de los reyes Duchicela, lugar de nacimiento de la última Reina

de Quito, Paccha Duchicela (1487-1525) siendo esta zona la residencia privada de los reyes Duchicelas ya que dotaba de un punto estratégico para la defensa de su pueblo. (CACHA, 2015).

La historia de Cacha se remonta en la era preincaica, cargada de mitología, en la que se dice, estas tierras estaban habitadas por una “raza superior de hombres”, entre los que habían semidioses y seres sabios que eran hijos de la sagrada naturaleza, de los amores entre los principales Dioses, “el taita Chimborazo y la mama Tungurahua”. Los Cachas eran amos y señores de sus tierras, pero desde los periodos del gobierno de los Shirys VII, VIII, IX y X, fueron derrotados por los Puruhá (caras), hasta que en el reinado del Shiry Carán, se domina estratégicamente a los Puruhá, mediante el casamiento de su única hija la princesa Toa con el príncipe Duchicela, hijo del feje máximo de los Puruhá. Consiguiendo así la paz y consolidando relaciones con los pueblos Caras, Cañarís, Paltas, Zarzas, Chimbos, Huanca vilcas, y Saraguro. (CACHA, 2015).

La época Incaica abarca el periodo del Shiry XIV, periodo que inicia por el año 1450, cuando acontece la invasión Inca dirigida por Túpac-Yupanqui, los Incas ingresan por el sur del país, invadiendo las tierras del Chinchansuyo, Hualcopo, junto a otros grandes héroes militares como Eplicachima, Calicuchima y Pintag, enfrentaron a los Incas, resistieron valientemente sin aceptar ningún tipo de negociación con los invasores, pero el poderío militar de los vecinos invasores se impuso, asesinando a sus jefes y a más de 15.000 Puruháes. Ante la muerte de Hualcopo asume el poder Cacha, quien era su hijo mayor que igualmente fue derrotado por Huayna-Cápac, hijo de Túpac- Yupanqui, sin embargo los Incas no lograban doblegar a la nación quiteña que se afianzaba unida cada vez más en la resistencia. (CACHA, 2015).

La hija primogénita de Cacha es la princesa Pacha, que nace en suelo Puruhá y pertenece a este linaje por línea paterna, con el matrimonio de Pacha y Huayna Capac, se afianza la conquista del imperio de los Incas, después del territorio cañarí avanza a la costa y somete a los Punáes, Huancavilcas y a grupos manabitas para luego avanzar hasta la Confederación Quito, Huayna-Cápac con su ejército persigue al Shiry Cacha que se repliega resistientemente en Imbabura (Atuntaqui), donde es alcanzado y acribillado a flechazos. Con la muerte del Shiry Cacha, Pacha es proclamada soberana de Quito y heredera del trono de los Shirys; el Inca Huayna-Cápac, al llegar a Quito, como vencedor, afianza su conquista mediante el pacto diplomático casándose con la princesa Pacha, naciendo de esta alianza, el Shiry-Inca-quiteño Atahualpa, Huayna-Capac gobernó por un periodo de casi 4 décadas el imperio Inca y convirtió a Quito en la capital del mismo. (CACHA, 2015).

Antes de morir Huayna-Capac 1526, distribuye su trono a sus 2 hijos, el Reino de Quito para Atahualpa y el Reino del Cuzco (desde Tumbes hacia el sur) para Huáscar. La Confederación Quiteña reconoce a Atahualpa como Shiry, sin embargo, Huáscar no respeta esta repartición y

declara la guerra a Atahualpa, reivindicando el trono de todo el Imperio. Atahualpa, contó con el apoyo de Rumiñahui, Quisquis, Calicuchima, Razo-Razo y Zopozopanqui, para defender el Reino de Quito, de su hermano; el primer enfrentamiento se dio en Mocha dando el triunfo al pueblo de Atahualpa, quien avanza hasta Tomebamba para destruirla, y, así avanzar por todo el Tahuantinsuyo. Huáscar huyó al sur, tras la derrota en Tomebamba, para ser apresado y condenado a morir al caer el Cuzco en manos de Atahualpa. (CACHA, 2015).

Atahualpa se convierte en el único amo y señor de los Incas, cabe resaltar, que en esa época no existía en América ningún otro Imperio de tanta importancia y organización como lo era el Tahuantinsuyo, para entonces ya se conocía que unos blancos y barbudos se aproximaban. A la llegada de los Españoles al Tahuantinsuyo (1532), este Imperio se encontraba en pleno desarrollo y fortalecimiento, los Incas inicialmente confundieron a los invasores, ya que pensaban que se trataba de la profecía del Dios Viracocha que volvería del mar, confusión que facilitó, a los invasores, la conquista, así como también, la utilización de armas de fuego, el temor y asombro que causó la caballería y el uso de la religión para doblegar a los amerindios. (CACHA, 2015).

Francisco Pizarro, para acabar con Atahualpa, usó el engaño, poniéndole una emboscada haciéndolo prisionero, y, a pesar de que se pagó el rescate solicitado, fue vilmente asesinado. Los españoles invadieron territorio Puruhá o Reino de Quito en 1534, y, progresivamente proceden a fundar las ciudades que van colonizando en todo el país. (CACHA, 2015).

Durante los 280 años de dominio español, se implantó un modelo basado, principalmente, en la sobreexplotación indígena a través de la encomienda y la mita; la encomienda era un sistema para controlar y organizar la producción y concentrar el cobro de tasas y tributos, el monto del tributo de cada indígena fluctuaba entre un poco más de dos hasta tres pesos”, la encomienda implicaba el reparto de tierras e indios a encomenderos, se dice que la primera encomienda del Reino de Quito se instauró en Cacha. Mientras que la mita surge ante la necesidad de los colonizadores de incrementar la producción de riquezas para la corona y contemplaba el trabajo forzado y el trabajo esclavo de la población indígena en actividades agropecuarias, explotación de minas, obrajes y textilera, etc. Este régimen de explotación junto con la mala alimentación y las epidemias, generaron un rápido decrecimiento de la población indígena. (CACHA, 2015).

Es en este contexto, la textilera pasa a ser una de las principales especialidades productivas impuesta por los españoles, el obraje de San Pedro en Cacha, tuvo gran importancia a nivel nacional, se dice que se elaboraban sombreros, jergas, fajas, ponchos, los capisayos (Prenda de vestir corta y abierta que servía de capa y sayo.) y sombreros de lana. (CACHA, 2015).

Los encomenderos además de los Obrajes también eran propietarios de los obrajeros cuya producción era de menor calidad para abastecer al mercado local o para entregar productos

semi-acabados a los obrajes; existían también los chorrillos que eran unidades productivas elementales, de pequeño tamaño, cuyos propietarios eran las familias indígenas, las mismas que se abastecían, de esta manera, de algo de vestuario. En los siguientes años (siglo XVII) los españoles fomentaron la creación de manufacturas, obrajes y sederías, en Riobamba se instauraron varios obrajes de gran importancia como los obrajes de San Pedro de Cacha, de San Andrés, Punín, Macaje, Yaruquíes. Penipe, Cubijés, Guasi, los de Chambo, Licto, Guano, Quimiag, donde se tejía: “paños, bayeta, lienzos de algodón, pabellones y alfombras, que en doce obrajes se labran”. (CACHA, 2015).

Cabe resaltar que Cacha, en el año 1640, sufrió un fenómeno natural desconocido del que no existe mucha información, también se señala que “...se hundió. No parece que se tratara de un fenómeno volcánico, sino de una falla tectónica...Cinco mil habitantes fueron deglutidos por el monstruo” pero el fenómeno fue de tal impacto que generó drásticos cambios en la geografía, causando confusión incluso en la tenencia de las propiedades. (CACHA, 2015).

Este acontecimiento incidió en que este verde valle de hermosas lagunas y vertientes, adopte la topografía actual, posteriormente, el 4 de Febrero 1977 un movimiento telúrico de grandes proporciones afectó a la sierra central causando la muerte de aproximadamente 20.000 personas. Con el acontecimiento de estos fenómenos naturales desaparece, casi en su totalidad, Cacha y con ello también la infraestructura textilera, el obraje de San Pedro que a pesar de ser uno de los más grandes del país también fue afectada por estos demoledores sucesos. (CACHA, 2015).

Las formas de explotación a los indígenas, fueron varias, y, persistieron durante largos años en el país, entre ellas tenemos: el huasipungo, concertaje, diezmos y primicias, el trabajo subsidiario, etc. La batalla del 21 de abril de 1822, le da la independencia a Riobamba, y, el 24 de mayo, de ese mismo año, fue la Batalla del Pichincha; en los años subsiguientes se constituye la región sudamericana de la Gran Colombia, se instaura el Primer Congreso del Ecuador y se elabora La primera Constitución del Ecuador. (CACHA, 2015).

La era Republicana del Ecuador no generó mayores cambios en los niveles precarios de vida de los indígenas y negros, quienes cansados de la explotación protagonizan una de las sublevaciones más importantes, hasta entonces, en el país, la misma que es liderada por Fernando Daquilema y que se debió, principalmente, al rechazo del diezmo y al repudio del trabajo subsidiario: “la sublevación de Cacha comenzó en la tarde del 18 de diciembre de 1871”. (CACHA, 2015).

El oficialismo inculpa a Daquilema, como único responsable de la sublevación, y, ejecuto su sentencia de pena de muerte el 8 de abril de 1872. Este hito histórico, así como su líder, Fernando Daquilema, se han hecho merecedores, hasta la actualidad, de un destacado lugar en la

memoria colectiva de los habitantes de la Parroquia Cacha simbolizando la resistencia y liberación indígena. (CACHA, 2015).

Ubicación geográfica.

Ubicación física: Región sierra centro, Provincia Chimborazo, cantón Riobamba.

Ubicación geográfica: Latitud: -1.7 y Longitud: -78.6667 (America, 2015).

Límite político administrativo:

- **Norte:** Comunidad Chípate Alto
- **Sur:** Comunidades Pardo, San José, Parroquia Santiago de Quito, comunas de Alabado Grande, Monjas Alto.
- **Este:** Las comunidades de Tungurahuilla, Tzalarón y Parroquia de San Luis.
- **Oeste:** Gatazo Chico, Murunguil, Curiquina, Rinconada, Gatazo Zambrano, Alchabug y Santo Domingo de Ugshapamba. (CACHA, 2015).

División política.

La parroquia Cacha está compuesta por 23 comunidades; Amula Shiguiquis, Amula Casaloma, Amula Grande Rayoloma, Cruzada Hualiquiz, Cacha Chuyuc, Cacha Obraje, Cauñag, Cachaton San Francisco, Gaubuc, Huagshi, Lemapamba, Machangara, Pucara Quinche, San Miguel de Quera, San Pedro, San Antonio de Murogallo, San Antonio de Bashug, San Antonio de Shilpala, Verdepamba. (CACHA, 2015).

Tabla 1-1 Datos generales de la parroquia

Parroquia	Creación	Coordenadas geográficas de un punto	Altitud (m.s.n.m.)	Temperatura media anual (Grad. Cent.)	Precipitación media anual (mm.)
CACHA	1980	78°38'54 long. Occd. 1°52'37" lat. Sur.	3.240	12	390

Fuente: (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Demografía.

En el censo del año 2001 se determinó que el cantón Riobamba tenía una población de 193.315 habitantes. Según el censo del año 2010, el cantón Riobamba contaba con 225.741 habitantes, y las proyecciones demográficas del INEC indican que para el año 2014, tendremos una población de 246.861 personas, de las cuales al año del último censo el 52.7% son mujeres y el 47.3% son hombres. (POT Riobamba 2015). (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015)

La Parroquia Cacha para el año 2001 registraba en el informe del censo una población de 3.376 habitantes. Según el Censo del 2010 la población actual de la Parroquia Cacha asciende a 3278 constituyéndose el 1,40% de la población del cantón Riobamba (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Tabla 2-1: Población parroquial por sexo en el cantón Riobamba y parroquia Cacha censo 2010

LUGAR	HOMBRES		MUJERES		TOTAL	
Riobamba	74634	47,62%	82089	52,38%	156723	69,43%
Cacha	1469	44,62%	1618	55,38%	3278	1,40%

Fuente: INEC, censo 2010.

Generalmente las parroquias rurales tienen una población inferior a los 9.000 habitantes, en su gran mayoría por la migración de sus pobladores, teniendo así una constante significativa reducción de su población año tras año, llegando al punto en el que el crecimiento demográfico de Cacha es negativo, con un -2,82%.

Clima.

Las comunidades de Cacha se encuentran en la parte alta de la cuenca hidrográfica del río Pastaza, cuyo afluente principal es el río Chambo. Estas zonas son de precipitaciones variables, mal distribuidas en el año (entre 410 hasta los 615mm de precipitación anual). La mayor cantidad de lluvias se distribuye entre los meses de noviembre a mayo (invierno), mientras que los meses de julio a octubre se caracteriza por una escasa precipitación (verano). La temperatura promedio anual varía entre los 10-15° C. durante el día, mientras que en las noches se

experimenta hasta 5° C. En los meses de agosto, septiembre y diciembre se presentan heladas que pueden ocasionar daños a los cultivos de papa y maíz de la zona. En ésta sección se describirán las principales características climáticas como: períodos de lluvia, sequía, temperatura. Se recomienda, la identificación de amenazas asociadas con eventos climáticos extremos (heladas, sequías, lluvias extremas, vientos huracanados, etc.). (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Componente biofísico.

Las características del suelo y el territorio de la parroquia Cacha son singulares quebradas, pendientes y suelo con significativa distorsión y deforestación. No permite advertir nuevos asentamientos debido a su topografía, y la falta de un suelo productivo minimiza las posibilidades de actividades productivas. La falta de agua no solo afecta la producción sino el fortalecimiento demográfico de la zona. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Relieve.

El área de tierras que conforman la parroquia de Cacha es muy frágil. Son suelos conformados por la depresión central rellena con materiales volcánicos y recubrimientos erosionados. Se caracterizan por mantener una topografía irregular cuyas pendientes oscilan entre el 12% y 60%. La formación geológica de los suelos de Cacha es de origen volcánico terciario. Se los identifica como cankahuas, sin capa negra en zona seca y, en las partes altas, de las comunidades de Chuyug y Rayoloma, con capa negra. Hay que recalcar que la zona se caracteriza por poseer suelos secos, de más de tres meses en el año, con una capa arable de menos de 10cm de profundidad. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

En Cacha predomina la zona de vida el Bosque Seco Montano Bajo (clasificación de Holdridge, 1978). La presencia de especies de flora determinado por zonas es la siguiente: a) zonas de paramo es de 0 especies ya que no existe páramo, b) zonas de ríos y quebradas existen 12 especies, c) zonas de producción agropecuaria existen 24 especies y d) zonas de bosquetes con 8 especies. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

La mayor parte de suelo de la parroquia Cacha es frágil con tendencia a depresiones centrales, la falta de agua en la zona permite una tendencia a la erosión lo que provoca el abandono de las tierras para la producción, de igual forma existe en la comunidad de Shilpala, alto riesgo de deslizamientos de Tierra. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Geología.

Existe una fuerte posibilidad de deslizamientos en el sector de Shilpala, Bashug, Guashig, lo confirma el informe presentado por geólogos del mundo y la Secretaria Técnica de Gestión de Riesgos. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Suelo.

La mayor parte de suelo de la parroquia Cacha es frágil con tendencia a depresiones centrales, Son suelos conformados por la depresión central rellena con materiales volcánicos y recubrimientos erosionados. Se caracterizan por mantener una topografía irregular cuyas pendientes oscilan entre el 12% y 60%. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Agua.

Se describirá y analizarán la red hídrica parroquial, la unidad o unidades hidrográficas a las cuales se pertenece la parroquia (aguas arriba y aguas abajo), composición interna, clasificación(es) de los ríos y cuerpos de agua. Es importante describir los principales usos del agua (incluye formas comunitarias de gestión del recurso para riego y consumo); y, factores que ponen en riesgo o modificarían el recurso (deforestación, deterioro de cauces, contaminación, sobreexplotación, inundaciones y desertificación). Al pie del Chuyug se encuentra la laguna Cápac que no alcanza a abastecer de agua para el consumo humano, peor aún agua de riego. Actualmente la organización de segundo grado FECAIPAC cuenta con la adjudicación oficial para consumo humano (agua entubada) de parte de CODERECH de 35 ltrs/seg. De las vertientes de los páramos de la comunidad de Guangupud; quebradas del Puyal y Majada (aproximadamente a 35 Km. al sur occidente de la parroquia). Adicionalmente existe una pequeña vertiente que a pesar de que no se reporta la sentencia de adjudicación, ni el caudal adjudicado, es aprovechado para riego en la comunidad de San Antonio de Shilpalá. (Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha, 2015).

Costumbres y cosmovisión.



Figura 2-2: Costumbres y cosmovisión

Fuente: (CACHA, 2015).

La identidad se mantiene a través de las fiestas y tradiciones como son el Carnaval, Jaguay, toros de Pueblo, Reyes Magos, Saguari. Existen dos formas de transmisión del conocimiento: la ancestral a través de la enseñanza oral de generación en generación y mediante el mantenimiento de la actividad medicinal a cargo de los yachag; y, la formal que se la imparte a través de los sistemas de educación bilingüe e hispana. (Étnicos, 2013)

Existen algunas costumbres como por ejemplo:

- Barayuc, durante todo el año
- Diciembre, kapak Raymi,
- Febrero Mushuc Pukuy Raymi,
- Pawkar Raymi,
- Junio, Corpus Cristo Inti Raymi
- Septiembre Rosario Cuya Raimi,
- Octubre y noviembre Almas Aya marcay que es la culminación de todos los Raimis. El cerro Chuyug, Alajahuán, son lugares sagrados del Pueblo Cacha, y son considerados como áreas protegidas. (Étnicos, 2013)

La identidad se mantiene a través de las fiestas y tradiciones como son el Carnaval, Jaguay, Toros de Pueblo, Reyes Magos, Saguari. Existen dos formas de transmisión del conocimiento: la ancestral a través de la enseñanza oral de generación en generación y mediante la actividad medicinal a cargo de los yachag; y, la formal que se la imparte a través de los sistemas de educación bilingüe e hispana. (Étnicos, 2013)

Esta tradición de tejer se conserva en algunos lugares, de manera especial en la parroquia de Cacha, perteneciente al cantón Riobamba. Aquí se han instalado talleres, pertenecientes a la comunidad. El uso del telar de cintura, para el tejido de ponchos y fajas, se ha generalizado. Igualmente, se ha rescatado la técnica del ikat para los ponchos típicos de esa zona, los “coco

ponchos”. La lana, se ha vuelto a hilar y se la emplea para diferentes tejidos, en lugar de las fibras acrílicas que se habían impuesto en el mercado. (Étnicos, 2013).

En la región de Cacha, los indígenas han tejido las prendas para su indumentaria: los lienzos para camisas y pantalones, los diferentes tipos de ponchos como la chusma, el poncho de uso diario o jerga, el capisayo o poncho de fiesta teñido con la técnica del ikat, el poncho hualoto, para los hombres, para las mujeres, en cambio se tejían las bayetas para anacos, rebozos, changallas, y llicllas, diversas clases de fajas como la mama chumbi, las guagua chumbi, las cahuiñas y una serie de fajas para amarrarse el pelo, conocidas como cintas. La faja o chumbi en lengua quichua, forma parte de la indumentaria indígena femenina. Se usa envuelta en la cintura sobre otra más ancha, llamada mama chumbi. Las dos sostienen el anaco, pieza de tela de forma rectangular a modo de falda. (Étnicos, 2013).

Las fajas se tejen en telar de cintura, llamado ARMA en la zona de Cacha, que es un “primitivo instrumento sin marcos ni lienzos, que se coloca en un pilar de la casa por uno de los extremos de la urdiembre, mientras el otro está sujeto a la cintura del tejedor, quien ejerce la debida tensión para permitir el cruzamiento de la trama entre las dos capas de hilos, los pares y los impares, alternativamente” Técnicamente, a las fajas tejidas en Cacha debemos dividir las en cuatro clases: Las que tienen hilos suplementarios; las cahuiñas; las cintas para el pelo y las mama chumbi. (Étnicos, 2013).

Tradiciones y fiestas.



Figura 3-1: Tradiciones y fiestas

Fuente: (CACHA, 2015).

Las diferentes fiestas (Raymi) que se llevan a cabo dependiendo de cada situación y estación del año en donde se realizan diferentes actividades.

Tradiciones (kutikuy).

El pueblo de Cacha tiene tradiciones que se llevan de generación en generación, pero a medida de que pasa el tiempo esto va cambiando ya sea por la migración de personas y llegada de nuevas costumbres o a su vez su fusión.

Karay (Regalo).

El pueblo indígena del pueblo de Cacha siempre ha existido la solidaridad, en diversas formas, para ellos una forma de demostrar respeto y solidaridad es a través de compartir lo mucho o poco que ellos tienen, ya sea en una reunión familiar, boda, velorio, siembra, cosecha, la compartición de comida va a ser mutua.

Sawari (boda).

Unas de las tradiciones que se mantienen intactas hasta los días presentes se podría decir que son las bodas, es algo q se ha llevado de generación en generación, todo comienza con el pedido de mano de la novia en el cual los familiares del novio acuden al domicilio de la novia con diferentes regalos, estos pueden ser fruta de distinta variedad, pan, gallinas, bebidas y sin faltar el típico hornado. El Sawari es una fiesta tan importante que los indígenas tratan de hacerlo que sea inolvidable dando lo mejor de lo mejor, después de gran regalo que le hace el novio a la novia se espera el sí de parte de ella para el matrimonio, luego de esto ellos celebran y comen juntos todos los alimentos.

Sawari siempre se lleva a cabo un día domingo en el cual están invitados todo tipo de personas, todo empieza con la llegada de la novia vestido, de su traje típico que consta de bayeta rosa clavel, anaco negro, chumbi de colores, un camisón blanco y alpargatas y con la llegada del novio que viste de pantalón blanco, camisa blanca, poncho multicolor y alpargatas, entran juntos a la iglesia para llevar su amor y unión frente a un ser supremo, en el acto del matrimonio todos celebran y cantan al igual que los esposos reciben muchos regalos de parte de todos los invitados presentes ahí, la celebración final se lo realiza en la casa del novio donde se quedaran a vivir y celebran con varios alimentos.

Sirichi esto se realiza después del matrimonio como un símbolo de la creación de una familia en el cual los novios son introducidos en una choza creada de paja, donde hay espectadores que gritan karita (hombre) o warmita (mujer), como símbolo de aumento de la familia y como progreso de la misma.

Saludo.

El pueblo de Cacha ha llevado una tradición que padres inculcan desde pequeños a sus hijos, en la antigüedad se tenía un respeto máximo, a personas de avanzada edad que eran considerados como sabios en el cual se les saludaba inclinando la cabeza o con un beso en la mano, en la actualidad el saludo es con un apretón de manos ya sea o no la persona.

Wañuy (velorio).

En este suceso todos los vecinos se compadecen de la familia del fallecido, llegan a su casa con diferentes ayudas. Las tradiciones que se llevan en este caso son un tipo de juegos que se llama wayru esto está elaborado con la parte de un hueso de un niño donde tiene marcado diferentes números. En esto pueden jugar de 2 a 6 personas el que logra parar el hueso castiga a los demás participantes con un fuerte golpe en las venas de las muñeca.

Agricultura.

En el ámbito de la agricultura, Cacha esta proporcionado en su mayoría de suelo arenoso debido a la erosión de sus tierras y a las pocas precipitaciones que se presentan en el lugar, sin embargo estas tierras son aprovechadas en su totalidad, en esta parroquia aun en la actualidad se practican costumbres y tradiciones en el ámbito de la agricultura, así como el arado de sus tierras con la ayuda de una yunta que consta en el trabajo de la tierra a través de un yugo e impulsado por dos toros. El uso de herramientas como el azadón, pico.

Según Carlos Hipo, nativo de Cacha la agricultura fue fundamental para él, relata que en la antigüedad cuando él era pequeño se realizaban las denominadas “chalias”, (pedido), en el cual participaban varias personas ya sea en la siembra, aporcamiento o cosecha del alimento, a cambio de esto ellos como parte de pago recibían una parte de la cosecha y así iban reuniendo varios alimentos y semillas. Relata que eran épocas de mucha unión en donde personas llegaban a sembrar varias hectáreas de terreno en un solo día, los alimentos sembrados eran puros y naturales. (Hipo C. , 2019).

La siembra de la mashua y oca eran fundamentales el proceso para su obtención casi no era muy sencillo, desde la semilla que debía estar en perfecto estado y al igual que un suelo muy nutritivo. Se empezaba desde muy temprano preparando el terreno con las yuntas, poco a poco se iba realizando los surcos en la tierra, la encargada de la siembra debía tener un cálculo entre cada semilla de 30 cm alrededor de un paso, para que la futura planta extienda sus raíces y de unos excelentes frutos, detrás de ella venia otra personas que se encargaba de abonar la semilla con estiércol de cuy y posteriormente lo tapaba, el primer aporcamiento de la plata se daba a los

dos meses ya cuando la planta tenía suficiente altura. Y se dejaba que la planta madure durante 6 a 7 meses, la cosecha de este alimento era muy sencillo. Una cierta cantidad del producto cosechado se consumía mientras que la otra mitad se le secaba al sol para endulzarlo y así posteriormente tener otras preparaciones. (Hipo C. , 2019).

Según Margarita Hipo, la agricultura era muy sagrada en la antigüedad, por lo que al ingresar antes a un terreno se le pedía permiso, "Mañay", realizando una pequeña oración, en el cual pedían al ser supremo que bendijera su siembra y le piden una buena cosecha. Margarita nos relata que en una siembra si alguien le pregunta que es lo que va a sembrar no se le dice el producto, al contrario se le dice sembrare de todo un poco como un símbolo de suerte, y al terminar la siembra de los ahí presentes tan solo deben retirarse sin mencionar la palabra "vamos" o "retirémonos" ya que si se lo dice la semilla se siente sola y no crecerá adecuadamente. Con esto se puede decir que la agricultura más allá que solo una simple siembra es un rito sagrado en el cual hay una comunión entre la persona y la madre naturaleza. (Hipo M. , 2019).

Gastronomía.

La gastronomía de Cacha es milenaria, desde los inicios del asentamiento del pueblo puruha muchos de sus alimentos eran cultivados en su misma tierra, así como; el melloco, mashua, oca, maíz, quinua, papa, poco a poco estos alimentos se fueron fusionando con técnicas e ingredientes impartidos por los españoles, como por ejemplo de la cebada, se crea la máchica un alimento fundamental en el consumo de todos los indígenas del Ecuador.

SECCIÓN B: MARCO CONCEPTUAL

Tradición y costumbre.

Según (Arias E. , 2018), La costumbre y tradición irradia en su forma de expresión, en su forma de transición, en la cantidad de las personas que lo adoptan y el tiempo como se considera como tal, la costumbre en su aspecto se asocia a una rutina cotidiana o habito individual adquiridos por inclinación particulares o familiares por otro aspecto la tradición es un costumbre con raíces socioculturales que son natos de un grupo, las tradiciones se apoyan en antecedentes históricos que son transmitidos de generación en generación. Las tradiciones y costumbres forman parte de una identidad cultural que puede ser de posición comunitaria, regional, estatal, nacional, y global.

Cultura.

La cultura según (UNESCO, 2001). Se considera como el conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social en ella engloba artes, modos de vida, derechos, valores, tradiciones y creencias.

Patrimonio

El patrimonio según (UNESCO, 2001), En su más amplio sentido es a la vez un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan del pasado. Se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su propio beneficio reconociendo que no solo abarca el patrimonio material si no también el patrimonio natural e inmaterial.

Patrimonio cultural.

los monumentos obras arquitectónicas, de escultura o de pintura monumentales, elementos o estructuras de carácter arqueológico, inscripciones, cavernas y grupos de elementos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia; los

conjuntos: grupos de construcciones, aisladas o reunidas, cuya arquitectura, unidad e integración en el paisaje les dé un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia; los lugares: obras del hombre u obras conjuntas del hombre y la naturaleza, así como las zonas, incluidos los lugares arqueológicos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista histórico, estético, etnológico o antropológico. (UNESCO, 2001).

Patrimonio cultural inmaterial.

Se entiende por patrimonio inmaterial "todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y la creatividad humana". (UNESCO, 2001).

Las tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial.

- Las artes del espectáculo.
- Los usos sociales, rituales y actos festivos.
- Los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.
- Las técnicas ancestrales tradicionales. (UNESCO, 2001).

Patrimonio alimentario.

El patrimonio cultural alimentario se refiere a todos los alimentos preparados que tienen una importancia cultural, simbólica e identitaria. Es decir que se trata de comidas, muchas veces consideradas como platos típicos, que tienen una historia y un valor importante para un país, una ciudad o una comunidad, que se han transmitido de generación en generación, junto con los conocimientos y prácticas necesarios para su elaboración, y a los cuales los miembros de la comunidad, ciudad o país reconocen como propios. (Patrimonio, 2010)

Esta noción se complementa con la de patrimonio natural alimentario, que se refiere en cambio a los productos naturales con los que se prepara la comida, como por ejemplo la quinua o el maíz. Así, mientras los ingredientes de un plato pueden ser parte del patrimonio natural alimentario, todo lo que se refiere a la preparación y al conocimiento y tradición para elaborar el

plato, además del plato mismo, se considera como patrimonio cultural alimentario. (Patrimonio, 2010).

Entrevista.

La entrevista según Felipe, es la técnica de obtención de información a través del dialogo entre dos personas de los cuales uno es el entrevistador y otro el entrevistado mediante la utilización o no de un cuestionario estructurado. (Pardinas, 2005).

Encuesta.

La encuesta según francisco Alvira, se fundamenta en un cuestionario básicamente con preguntas abiertas, recogiendo información objetiva o sobre hechos, recurre a informantes, y utiliza censos o muestras intencionadas. Los cuestionarios se van estandarizando y surge la idea de recabar la información directamente de las unidades de análisis, siendo la encuesta el conjunto del interés y necesidad por recoger información directamente de la persona entrevistada utilizando muestras de la población objeto del estudio. (Martín, 2001).

Revista.

Se denominan comúnmente revistas a las publicaciones que se realizan en forma periódica, sobre uno o varios temas, de interés general o entretenimiento, que generalmente se hallan ilustradas. Cuentan muchas veces con publicidad, para poder costear los gastos de producción, a cargo de editoriales. Recopilan informaciones teóricas con conclusiones inéditas, permitiendo dar a conocer los hallazgos o conclusiones que posibilitan el avance en dicha materia. Están sujetas a proceso de revisión (Diccionario, conceptos, 2010).

Endémico.

La palabra endémico proviene del vocablo griego. Y es que así se comprueba al analizar la estructura que posee: el prefijo “en-“, que es sinónimo de “dentro”; el sustantivo “demos”, que puede traducirse como “pueblo”; y finalmente el sufijo “ico”, que viene a significar “relativo a”.

Es aquella que se distribuye en un ámbito geográfico reducido y que no se encuentra de forma natural en otras partes del mundo. (Diccionario, URL://www.definicion.de.com, 2008).

Definición de Variables.

Gastronomía

La gastronomía es un término que según su etimología proviene del griego “gastros”, que significa “estomago o vientre” y “nomos” que significa “ley”. La gastronomía es el estudio del vínculo que existe entre los individuos, la comida y el medio ambiente. Lo cual no solo implica solamente un cúmulo de técnicas de cocción, sino el nexo que las personas sostienen con el medio que los rodea, del cual reciben sus recursos alimenticios, en la forma en la que lo utilizan y todos aquellos aspectos culturales y sociales que guardan relación con la degustación de las preparaciones culinarias. (Concepto de la ciencia, 2018)

Tradición y costumbre.

Según (Arias E., 2018), La costumbre y tradición irradia en su forma de expresión, en su forma de transición, en la cantidad de las personas que lo adoptan y el tiempo como se considera como tal, la costumbre en su aspecto se asocia a una rutina cotidiana o hábito individual adquiridos por inclinación particulares o familiares por otro aspecto la tradición es un hábito con raíces socioculturales que son natos de un grupo, las tradiciones se apoyan en antecedentes históricos que son transmitidos de generación en generación. Las tradiciones y costumbres forman parte de una identidad cultural que puede ser de posición comunitaria, regional, estatal, nacional, y global.

Operacionalización

Tabla 4-3: Operacionalización de las variables.

Variable	Categoría	Indicador
Dependiente: Gastronomía de la parroquia Cacha	Productos	<ul style="list-style-type: none">• Autóctonos• Introducidos
	Preparaciones	<ul style="list-style-type: none">• Tradicional
	Técnicas y métodos	<ul style="list-style-type: none">• En Peligro• Extintas
	Evento	<ul style="list-style-type: none">• Festivos• Religiosos
Independiente: Tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha	Patrimonio cultural inmaterial	<ul style="list-style-type: none">• Historia• Festividades• Vestimenta• Tradiciones
	Concesión de saberes	<ul style="list-style-type: none">• Familiar• Educacional

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tipo y diseño de estudio.

Desarrollo de la investigación.

El presente trabajo de investigación se basó en una metodología participativa en conjunto con el investigador y las comunidades de la parroquia Cacha. Las técnicas e instrumentos utilizados en el presente proyecto fueron una base fundamental, los mismos que están representados en los anexos, permitiéndonos así con la recopilación de información para el posterior análisis, y que ha sido emparejado coordinadamente con la parte teórica.

En el contenido de la investigación se llevó a cabo actividades de carácter participativo con el objetivo de obtener información y fomentando así el interés sobre el tema a investigar, mediante el dialogo con los adultos mayores de dicha parroquia.

Tipo de investigación.

Investigación exploratoria

Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada a dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos. (Arias F. G., 2012).

Investigación descriptiva

Consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. (Arias F. G., 2012).

Investigación documental

Es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes

documentos: impresas, audiovisuales, o electrónicas, el aporte de este diseño es el de nuevos conocimientos. (Arias F. G., 2012).

Investigación de campo

Es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene información existente. De allí su carácter de investigación no experimental. (Arias F. G., 2012).

Técnicas.

Encuesta

Se diseñó un formulario con preguntas acorde al tema, aplicando el mismo a los adultos mayores de 60 años de la parroquia Cacha, quienes proporcionaron con información clara y concisa acerca del problema que es objeto de estudio.

Entrevista

Se le aplicó un cierto número de preguntas a personas consideradas sabias de la parroquia ya sea por su reconocimiento o longevidad en dicho lugar

Técnicas Bibliográficas

Con el fin de recopilar información de fuentes secundarias encontrados en libros, periódicos, páginas web, revistas.

Métodos.

El desarrollo de la investigación fue fundamental partir de la ordenanza, clasificación y utilización de diferentes métodos, técnicas e instrumentos.

Método inductivo y deductivo

Fue utilizado para identificar la problemática en el cual está impregnado el objeto de estudio, realizando diversos estudios en base a lo teórico, llegando a obtener así resultados en este proceso investigativo. Dicho método ayudo a conocer la realidad del problema, comenzando de lo básico a lo complejo.

Método analítico

Proceso por el cual se realizó el análisis y comparaciones de la información obtenida en la presente investigación.

Método sintético

Es el cual permite realizar de forma concisa y clara las conclusiones y recomendaciones mediante la información recopilada.

Población y muestra.

Mediante el registro de población presentado por el instituto Nacional de Estadística y censos (INEC), la parroquia Cacha, para el año 2001 registraba en el informe del censo una población de 3.376 habitantes. Según el censo del 2010 la población actual de la parroquia Cacha desciende a 3.278 habitantes. (Ganan J. , 2015).

Las parroquias rurales tienen una población inferior a los 9.000 habitantes, e incluso por la expulsión constante de población, esta se va reduciendo significativamente año tras año, al punto que el crecimiento demográfico es negativo en la parroquia Cacha con el 2,82% negativo cada año.

Tabla 5-3: Proyección de crecimiento demográfico de la parroquia Cacha al 2019.

Parroquia	Proyección (número de habitantes)					
	Año 2010	Año 2015	Año 2016	Año 2017	Año 2018	Año 2019
Cacha	3278	2841	2761	2683	2607	2533

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: INEC, Junta Parroquial Cacha, 2015.

La proyección según el INEC, para el año 2019 la parroquia Cacha tendrá una población de 2533 habitantes.

Tabla 6-3: Clasificación de habitantes según su edad.

CLASIFICACIÓN DE HABITANTES SEGÚN SU EDAD								
Habitantes 2010	Jóvenes y niños	%	Adulto menores de 60 años	%	Adultos mayores de 60 años	%	Total habitantes	Total %
3278	1475	(44.6%)	1016	(31,1%)	787	(24,3%)	3278	100%

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: INEC.

Mediante el último registro de población por grupos de edad presentada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), nos presenta el total de 787 pobladores de 60 años en adelante en el ámbito rural de la parroquia Cacha.

La cifra mencionada de pobladores fue tomada para la aplicación de la presente fórmula obteniendo así el número de encuestas a aplicar.

$$n = \frac{m}{e^2 (m - 1) + 1}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra de estudio.

m= Tamaño de la población.

e= Error admisible (10%).

$$n = \frac{787}{0,10^2 (787 - 1) + 1} \longrightarrow \boxed{\text{Universo}}$$

$$n = \frac{787}{8,86}$$

$$n = 88,83 \longrightarrow \boxed{\text{Muestra}}$$

En base a la fórmula aplicada anteriormente, a la población definida de la parroquia Cacha, comprendida en la edad de 60 años en adelante se tuvo como resultado 89 números de encuestas que fueron aplicadas en dicha parroquia.

Diagrama de procesos

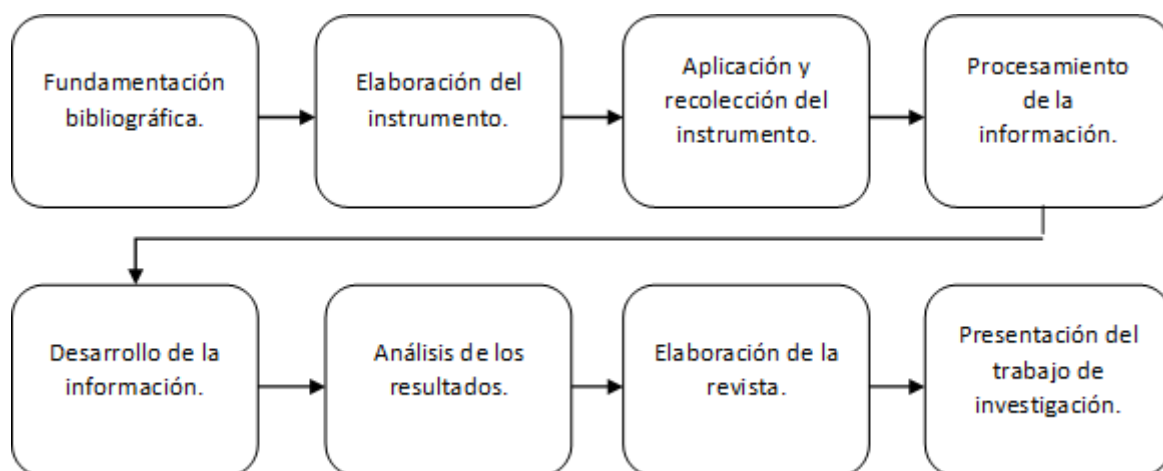


Gráfico 1-2: Diagrama de procesos

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Descripción de procesos.

Fundamentación bibliográfica.

En el proceso se desarrolló la recopilación de información trascendental e histórica, bibliográfica. Así como en el ámbito cultural, obteniendo información necesaria para establecer las diferentes tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha.

Elaboración del instrumento.

Las encuestas se aplicaron a los habitantes de la parroquia Cacha de 60 años en adelante. La entrevista fue una de las herramientas fundamentales para la ejecución de la investigación ya que mediante esta se obtuvo información clara, verídica y concisa la cual fue aplicada a moradores trascendentales o mayor longevidad del lugar.

Aplicación y recolección del instrumento.

Se aplicó los instrumentos a personas de 60 años en adelante los cuales brindaron información clara y concisa.

Procesamiento de la información.

Este proceso se llevó a cabo mediante el análisis de los resultados obtenidos, realzando en si lo destacado de lo obtenido de cada información, y a la vez que estén a la par con los objetivos planteados en la investigación.

Dicho proceso se lo realizo de forma manual y electrónica ingresando los datos obtenidos en una base de datos, posteriormente se interpretó los resultados, respectivamente sustentado con el marco teórico, información necesaria que sirvieron de base para plantear conclusiones y recomendaciones.

Desarrollo de la información.

El trabajo de investigación se llevó a cabo mediante la utilización de una metodología participativa con los habitantes adultos mayores en la parroquia Cacha, en la entrevista participaron personas con gran conocimiento del cual se pudo obtener información exacta para la investigación. Las encuestas y entrevistas fueron técnicas e instrumentos de suma importancia que nos permitieron la recopilación de información necesaria para el análisis.

Análisis de los resultados.

Para la presente investigación, se aplicó 89 encuestas, con preguntas que tienen relación directa con la temática titulada. **“TRADICIONES Y COSTUMBRES GASTRONÓMICAS DE LA PARROQUIA CACHA, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO”**, la encuesta y la entrevista se aplicó a adultos mayores de las 23 comunidades de la parroquia Cacha, obteniendo así a través de este estudio conocimiento amplio y detallado de diferentes

culturas de alimentación que hoy en la actualidad se van perdiendo, y mediante este estudio brindar alternativas gastronómicas sustentables para la Parroquia.

Elaboración de la revista.

Mediante la información obtenida en la investigación, se realizó la revista, el cual está conformado con los productos más representativos de la zona y a la vez con su reseña histórica.

Presentación del trabajo de investigación.

Presentación del documento impreso de la investigación etnográfica con el tema: **“TRADICIONES Y COSTUMBRES GASTRONÓMICAS DE LA PARROQUIA CACHA, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO”**, y la revista para el sitio web GAD Parroquial de Cacha, al tribunal de defensa.

SECCIÓN D: RESULTADOS

Para mejorar la ilustración de los resultados obtenidos, se dividió mediante cuadros de identificadores de frecuencia y porcentajes, que constan en cuadros y gráficos.

Información bibliográfica de las tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha.

Se realizó una revisión bibliográfica de las tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha, mediante la utilización de libros, revistas, páginas web, obteniendo información, que a continuación se detalla.

Tabla 1-4: Tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha.

AUTOR	DETALLE
(Ganan D. A., 2015)	Cacha: Su palabra nace del advenimiento del Shiry XV (1463-1487). Considerado un hombre emblemático y guerrero que defendió su pueblo contra los incas y de ahí su nombre. Cacha se constituyó en el asiento de los reyes Duchicelas, considerado como la cuna de la nación puruha.
(Avilés, 2015)	Puruha: Cultura indígena posterior al año 1200 de la era cristiana, asentadas en las provincias de Chimborazo, Tungurahua y Bolívar. Principalmente agricultores que habitaron pequeños poblados cultivando laderas aterrazadas de las montañas y valles interandinos. Sus principales dioses, el sol, el taita Chimborazo y la mama Tungurahua. Distinguidos por su bravura y fuerza
(UNESCO, 2001)	Cultura: Se considera como el conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan a un grupo social que en ella engloba artes, modos de vida, derechos, valores, tradiciones y creencias.
(UNESCO, 2001)	Identidad cultural: engloba un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten y transmiten diversos conocimientos tales como costumbres, valores y creencias

(Arias E. , 2018)	<p>Tradiciones:</p> <p>Irradia en su forma de expresión, en su forma de transición, la tradición es una costumbre con raíces socioculturales que son naos de un grupo los cuales se apoyan en antecedentes históricos que son transmitidos de generación en generación.</p>
(UNESCO, 2001)	<p>Patrimonio:</p> <p>Es un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan el pasado. Se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su propio beneficio.</p>
(UNESCO, 2001)	<p>Patrimonio cultural:</p> <p>Son lugares u obras conjuntas del hombre la Naturaleza, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista histórico, estético, etnológico, y antropológico.</p>
(Nelly, Mendoza Andrea y Luna, 2017)	<p>Vestimenta:</p> <p>Conjunto de prendas o atuendos personales utilizados en todas las culturas desde la prehistoria. La vestimenta es proteger al cuerpo humano, el cual se usa como medio de representación de ideas culturales, sociales y religiosa.</p>
Real academia española	<p>Fiestas:</p> <p>Las fiestas vienen del latín festa, de festum, son días donde conmemoran, recuerdan o celebran alguna solemnidad nacional, día donde la iglesia celebra en memoria de un santo, días de diversión, regocijo de un grupo de personas o u pueblo.</p>
(Garmendia, 2010)	<p>Gastronomía:</p> <p>Se entiende por gastronomía, el conocimiento de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objetivo velar por la conservación del hombre empleando los mejore alimentos. Se incluye todo lo referente a la alimentación, nutrición, higiene alimentaria, además de la preparación, presentación y servicio de alimentos. Lo cual está relacionado con pautas culturales y tradicionales.</p>

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Costumbres y cultura gastronómica de la parroquia Cacha del Cantón Riobamba.

En base a la entrevista realizada se obtuvo información sobre la cultura y gastronomía de la parroquia Cacha, siendo como tema principal su historia, vestimenta, gastronomía, agrícola y artesanía, que a continuación se especifica.

Tabla 2-4: Costumbres y cultura gastronómica de la parroquia Cacha.

Cacha	Detalle
Historia	Historia: La parroquia Cacha, constituye legalmente el siete de noviembre de 1980, gracias al impulso de la organización FECAIPAC; es inaugurado el 25 de abril de 1981, con la visita del expresidente Abogado Jaime Roldos Aguilera. Constituyéndose así como la primera parroquia indígena del Ecuador, la cual en ese entonces fue conformada por 23 comunidades.
Vestimenta	Hombres: Calzón blanco (pantalón ancho), alpargata, camisa blanca, poncho multicolor con símbolo de la chacana, muchico (sombrero) con cinta multicolor, chumbi. Mujer: Anaco azul oscuro de lana de borrego, camión blanco con hermosos bordados, bayeta de colores vivos, tupo, chumbi, alpargata, mama chumbi, cawiña, muchico, Washkas (gargantillas) rojas grandes, manillas rojas, orejeras, shikra.
Fiestas	Kapak Raymi: Esta celebración se lo realiza en el mes de diciembre como celebración del nacimiento del sol y el inicio de un nuevo ciclo de siembra. Realizado en la plaza central de la parroquia en donde se simboliza a la chacana y se le ofrece productos a la pachamama. Pawkar Raymi: Fiesta celebrada en el mes de febrero, celebrando el florecimiento de los sembríos o también conocido como sisay pacha, generalmente esta fecha coincide

	<p>con la fiesta del carnaval siendo así una celebración masiva.</p> <p>Inti Raymi:</p> <p>Fiesta celebrada en el mes de junio en el cual se celebra el final del ciclo de vida de los cultivos en donde la pachamama da los esperados frutos y empieza la época de la cosecha, en donde se reúnen granos para la alimentación de su población. Siendo así la fiesta más grande celebrada por los indígenas.</p> <p>Almas Aya Karay:</p> <p>Fiesta celebrada en los meses de octubre y noviembre en donde se elabora la tradicional colada morada en donde se tiene la tradición de comer con los difuntos en los cementerios teniendo la creencia de que ellos están presentes en ese día esta festividad es la culminación de todos los raymis.</p>
Agricultura	<p>La agricultura en Cacha con el pasar del tiempo ha ido perdiendo su auge, debido a la migración de su población y en su mayoría por las condiciones climáticas, sin embargo sus habitantes sacan el mayor provecho de sus tierras y siembran productos como: papas, habas, maíz, melloco, mashua, quinua, amaranto, arveja, frejol, chocho, zambo.</p>
Artesanías	<p>Cacha es un pueblo con una diversidad enorme, y una de ellas son las artesanías que en ella se elaboran tales como manillas de colores Washkas (gargantillas), chubis, shikras, ponchos.</p>
Gastronomía	<p>La gastronomía en este pueblo ha sido muy fundamental para cumplir con sus funciones diarias tales como:</p> <p>Entrada: Ashku kaka (tostado con panela), Kamcha (tostado), Tashnu (habas cocinadas), Machka (machica con mapawira), Timbu (papa, melloco, haba, choclo).</p> <p>Sopas: Timbushca (sopa de cauca), Sopa de quinua Colada de haba, Colada de arveja, Colada de maíz, Llushpa (sopa de bolas de maíz), Locro de zambo, Locro de cuy, Locro de oca y mashua, mondongo.</p> <p>Fuertes: Papas con cuy, Cerdo con mote, Carne de borrego con papas y achiote molido.</p>

	Bebidas: Chicha dulce, Jucho, Colada morada, Dulce de zambo, Dulce de zapallo, Chicha de quinua.
--	---

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Productos autóctonos de la parroquia Cacha, los métodos, técnicas, utensilios utilizados en sus preparaciones tradicionales.

Productos autóctonos de la parroquia Cacha

Los productos que siembra, cosecha y consume la parroquia Cacha van desde tiempos antiguos, mucho antes de la invasión de los blancos, como un ejemplo significativo se podría dar el maíz, considerado en el tiempo antiguo como el grano o pepa de oro ya que era considerado como moneda o principal producto para realizar el trueque (intercambio de productos con precio similar). Ya que con un costalito pequeño de maíz se podía intercambiar por un animal doméstico, terreno o material de trabajo, en su dieta constaba principalmente cereales, tubérculos, plantas, aves, bovinos, porcino, ovino y roedores.

A continuación se especificara los productos su siembra cuidado y cosecha que se han llevado consumiendo desde tiempos remotos en la parroquia:

Tabla 3-4: Productos autóctonos de la parroquia Cacha

Producto	Detalles
Maíz	se realiza surcos de 40 cm de distancia entre cada uno, el grano va de a par y abonado con estiércol de animal, alrededor de dos meses se realiza el aporcamiento, quitando toda hierva mala y reforzándolo con tierra para su desarrollo, el siguiente aporcamiento se refuerza de surco en surco para evitar que las plantas tiendan a torcerse por fuertes vientos al quinto o sexto mes llega la cosecha, en donde la mazorca esta tierna, si se opta a tener la semilla se lo deja secar completamente en la misma planta.
Oca	Este alimento generalmente se consumía en un alto porcentaje, su sabor es característico un poco picante y dulce, consumido generalmente en locros y salsas también es consumido como chicha ya que tiene un buen porcentaje de almidón el cual mediante la fermentación del mismo da vida a una singular bebida tradicional de los andes. Su cultivo es similar al de la papa, crece en temperaturas frescas de entre 11 y 24°C, son cultivadas a finales de verano y su cosecha en invierno.
Mashua	Su sabor es característico agridulce, consumido generalmente en locros, salsas, Timbushca también es consumido en su gran mayoría como bebida. Por su

	<p>singular sabor y poder curativo que genera en los hombres. Este alimento generalmente se consumía acompañado de la oca, haba y papa.</p> <p>Su cultivo se lo realiza en tierra fértil y negra con una temperatura entre 11 y 24°C, son cultivadas a finales de verano y su cosecha en invierno.</p>
Quinua	<p>Este alimento desde tiempos remotos ha sido irremplazable ya sea por su invaluable valor nutricional y su singular sabor, con la misma se puede preparar distintos platos ya sea locros, cremas, sopas, platos fuertes, ensaladas y bebidas Su cultivo se lo realiza alrededor de la cordillera andina, la época de su siembra es a finales de verano la siembra específicamente en lugares que almacenaron humedad durante la temporada de invierno, su siembra son generalmente en las laderas de los cerros en pequeños hoyos colocando de 30 a 50 semillas de una distancia de 8cm entre un hoyo y el otro, cubierta generalmente de una pequeña capa de ceniza, al cabo de la primera lluvia o dos días comenzaran a germinar, su cosecha se realizara entre 110 a 140 días.</p>
Amaranto	<p>Este alimento crece perfectamente en altitud y con una temperatura de 6 a 15°C junto con la quinua este alimento es de alto rendimiento ya sea por su valor nutricional o su singular sabor, Su cultivo se lo realiza a laderas de la cordillera andina, su siembra es específicamente a finales del verano en lugares que almacenaron humedad durante la temporada de invierno, sembradas en pequeños hoyos colocando de 30 a 50 semillas de una distancia de 8cm entre un hoyo y el otro, cubierta generalmente de una pequeña capa de ceniza, al cabo de la primera lluvia o dos días comenzaran a germinar, su cosecha se realizara entre 110 a 140 días.</p>
Melloco	<p>Generalmente considerado como el segundo tubérculo más consumido en la zona indígena de Cacha, este alimento está conformado por un cuerpo carnoso y de sabor un poco picante y babosa, consumida principalmente en locros, Timbushca. Para la siembra de este tubérculo el suelo debe estar bien tratado, se debe quitar por completo la mala hierba y abonarlo con abono natural luego se realiza surcos de 50 a 80cm entre si sembrando de 3 a 5 semillas y con una distancia de 20 a 40 cm, el primer aporcamiento se lo realiza de 45 a 60 días donde el brote de la planta ha alcanzado unos 15cm, su cultivo es similar al de la papa extrayendo únicamente los bulbos que es el alimento.</p>
Arveja	<p>Por lo general este alimento en esta zona se lo ha consumido tostado en canallas, el clima ideal para su cultivo es templado frio, por lo general se lo siembra a mediados del invierno donde las lluvias sean constantes pero no fuertes generalmente se lo siembran junto con otras plantas como habas y Tawri, su siembra se lo realiza en surcos de 30 a 40 cm y de 60cm entre plantas, cuando haya brotado la vaina se realiza el primer aporcamiento, hasta que la planta alcance unos 15 cm y comience a dar fruto su cosecha se puede hacer en verde para consumir sus frutos en caldos o guisos, o secos.</p>
Capulí	<p>Es un fruto de un singular sabor e ingrediente principal de uno de los platos emblemáticos del Ecuador que es el Jucho, esta planta generalmente crece entre los 1200 a 3400 metro de altitud donde puede llegar a medir 12 metros de altura, esta planta produce sus deliciosos frutos solo una vez al año el árbol el</p>

	frondoso y de sus ramas se cuelgan los racimos de frutos los cuales principalmente es cosechado a finales de enero la fruta es de color negro o rojo de forma redonda.
Zambo	Es una planta rastrera por lo que para su cultivo necesita de bastante espacio el color de su fruto es verde pálido, sirve para preparaciones de sal y dulce en las de sal ayuda a sopas a dar consistencia al líquido, sus semillas también son bien aprovechadas con las cuales se pueden obtener salsas,
Papa	En la actualidad es el alimento más consumido en la parroquia Cacha, es un tubérculo de forma redonda su estructura es subterránea donde alimenta el alimento y sus nutrientes , generalmente su siembra se lo realiza a principios de marzo se realiza surcos de 80 cm entre sí, en cada surco se va coloca de 2 a 3 papas con una porción moderada de papa y de unos 40 cm entre porción de papa, se lo aporca al mes tratando de remover alrededor de la planta de las malas hiervas esto se realiza tres veces, su cosecha es sencilla donde se volteada por completo la planta con una herramienta agrícola (azadón) y se obtiene los bubos que es el alimento.
Tawri (chocho)	Producto originario de la parte andina, esta planta por lo general crece a una altitud de 2500 a 3800 metros de altura en ambientes de clima frío, esta planta se siembra en tierras secas y arenosas de tierras amarillas aproximadamente en los meses de diciembre a marzo, desde el tiempo de cultivo hasta su cosecha esta entre los 6 a 8 meses, por lo para su desarrollo no necesita de mucha humedad pero si hay marchitamiento por sequias consecutivas, su cosecha es determinada al notar que sus hojas comienzan a amarillarse por lo cual el grano es separado de la vaina y se seca. Las diferentes preparaciones que se puede realizar con este alimento son muy nutritivas y de gran sabor como loco de chochos ají de chocho ensaladas etc.
Cebada	La cebada por lo general crece en alturas igual o superiores a 2000 m sobre el nivel del mar, en un ambiente frío húmedo su siembra se lo realiza en terreno fértil donde su semilla es esparcidas en el terreno para luego ser todas por herramientas de la zona como el azadón, por lo general este alimento es utilizado en diferentes preparaciones tales como la machica sopa de arroz de cebada.
Habas	Las habas por lo general crecen en ambientes templados y fríos el terreno en que se va a realizar la siembra tiene que tener humedad y gran cantidad de humus, para la siembra se debe realizar surcos de 25 a 40 cm y a la vez aprovechar su profundidad para abonarlo bien, el primer aporcamiento se lo realiza a los dos meses aporcando de lado a lado el segundo aporcamiento a los 3 meses, su cosecha se lo realiza al 4 o 5 mes. Su consumo en la parroquia Cacha ha sido de mucha importancia ya que es uno de los alimentos más consumidos ya sea solo a acompañado como locros, Timbushca y tostado.

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Métodos, técnicas y utensilios utilizados en las preparaciones tradicionales de Cacha

Métodos y Técnicas

Los métodos y técnicas de cocción utilizadas en las preparaciones tradicionales vienen adquiriéndose de tiempos remotos, tales como la cocción en leña, pachamanca, así como los métodos de conservación como el ahumado y el salado de alimentos.

Utensilios

Los utensilios han sido eje fundamental en la elaboración de los diferentes tipos de preparaciones cumpliendo así diferentes funciones en la misma de los más relevantes se podría nombrar al barril de laurel donde se fermentaba la chicha para los eventos grandes como matrimonio, las canallas donde se realizaba los tuestes de diferentes granos para luego ser molidos, la piedra de moles donde molían los granos para elaborar sus propias harinas.

Mediante las entrevistas realizadas, la información obtenida dio resultados sobre pérdida constante de saberes gastronómicos, y en caso extremo hasta la desaparición de los mismos, ya que el intercambio de cultura impuesta de los invasores españoles fue un cambio drástico y hoy en la actualidad las nuevas tendencias, equipos, utensilios han cambiado en su mayoría a las preparaciones típicas de Cacha, dejando así en el total olvido muchas técnicas de cocción, materiales y utensilios, perdiendo así sabores característicos, texturas, identidad y aspecto gastronómico.

Entre algunos métodos, técnicas de cocción y utensilios se detallaría de la siguiente forma.

Tabla 4-4: Métodos, Técnicas de Cocción y Utensilios

	En riesgo	Extintas
Métodos y técnicas de cocción	<p>Ahumado: Proceso de conservación de alimentos cada menos ocupadas por los habitantes especialmente por la sustitución de este método por congeladora, refrigeradoras. Los hogares en donde habitan personas de 70 años en adelante y por una u otra razón viven solas utilizan este método en donde el humo que causa el fogón de sus cocinas les ayuda con este proceso.</p>	<p>Pachamanca: Pérdida de conocimientos ancestrales, se ha dejado de practicar juntos con la muerte de los más antiguos habitantes de la zona en donde calentaban piedras en un fogón para luego introducirlas en un hueco en la tierra junto con alimentos, hoy en la actualidad solo se lo hace en ritos del inti Raymi.</p>
	<p>Cocción indirecto (leña): Práctica que se va perdiendo poco a poco, debido a la introducción de cocinas a gas e inducción y así se va dejando a un lado prácticas culinarias ancestrales. Como los guisos sopas, coladas en donde su característico sabor aportado por la leña se va perdiendo.</p>	<p>Cocción directo, seco (canallas, tiestos): Los habitantes de Cacha, sus alimentos eran muy saludables ricos en carbohidratos y proteínas y a la vez bajas en grasas, en especial por su cocción en tiestos para las elaboraciones tortillas de maíz y tuestes de diferentes productos.</p>
	<p>Cocción directo, seco (leña): Poco a poco este proceso ha sido reemplazado por métodos modernizados como cocinas a horno y demás, sin embargo algunos lugares aun lo practican especialmente las personas adultas mayores, en donde mantienen sus orígenes, preparando alimentos como el cuy asado plato emblemático de este lugar.</p>	<p>Molienda en piedra: Esta técnica se ha dado totalmente de baja debido al reemplazo por equipos como por ejemplo la licuadora, los molinos etc. Los hogares en la antigüedad los productos que cosechaban los tostaban y molían para luego ser consumidos, pero con el pasar del tiempo todo se ha ido modernizando.</p>

Elaborado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Tabla 5-4: Utensilios utilizados en las preparaciones ancestrales

	En riesgo	Extintas
utensilios	<p>Platos de barro: Son fuentes en donde se sirven los alimentos, atractivos por su singular forma y su variedad de color, en la actualidad ya son menos utilizados o con más exactitud son más utilizados en ritos, bodas o celebraciones importantes del lugar.</p>	<p>Ollas de barro: En la actualidad este utensilio solo lo podemos observar en el museo de la localidad, quedada totalmente en el olvido, perdiendo con ella sabores únicos q esta brindaba junto a su cocción con leña</p>
	<p>Tambo (barril): Este es un artículo fundamental para el almacenamiento de grandes cantidades de bebida (chicha) para su óptimo almacenaje y fermentación, utilizada especialmente para festividades y celebraciones grandes del pueblo, la cual está hecha de madera (laurel) que da un sabor especial a la fermentación de la bebida, en la actualidad ha sido remplazada por contenedores de plástico perdiendo así su sabor característico.</p>	<p>Cucharas de madera: Se ha perdido en la actualidad este utensilio debido a su duración e higiene, siendo remplazados por utensilios de acero inoxidable.</p>
	<p>Canallas (tiestos): Utensilios principalmente utilizado en tuestes para granos y harinas, que son preparadas a leña, que va perdiendo importancia en la actualidad siendo olvidada por la nueva generación que prefiere utilizar otras opciones como sartenes.</p>	<p>Takana rumi (piedra de moler): Este instrumento era utilizado principalmente para la elaboración de acompañados de comidas como el ají y salsas. Pero sin embargo eso ha quedado atrás y se lo ha remplazado por métodos nuevos y fáciles.</p>
	<p>Batya (batea): Fuente de madera que es solamente utilizado para banquetes de importancia, que es utilizado como ofrenda para alguien de gran importancia, en donde se sirve solamente platos fuertes que contenga granos, papas o cuy.</p>	<p>Pilche, wakra kachu (corteza de coco, cacho de toro): Este es un instrumento que se utilizaba en las celebraciones para repartir la chicha. Estaba está elaborado de la corteza dura de un coco cortado por la mitad y secado.</p>

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Preparaciones tradicionales de la parroquia Cacha

Interpretación: La gastronomía ancestral de Cacha, según los resultados demuestran que poco a poco se van perdiendo y están en peligro de desaparecer, debido a la migración de su población y la falta de enseñanza de los mismos a sus futuros pobladores, falta de interés e información son la primer causa y teniendo como consecuencia una alimentación sin ningún carácter nutritivo mucho menos cultural.

Entradas

Tabla 6-4: Preparaciones tradicionales Cacha (Entrada).

Preparación	Detalle
Timbu	<p>Esto es una preparación a base de habas, choclo, melloco, y papa los cuales son cocinados en agua y acompañados de uchu rumi (ají de piedra).</p> <p>Modo de preparación:</p> <p>Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar los ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro. Acompañar el Timbu con ají y cebolla asada.</p>
Caca de perro (Ashku Kaka)	<p>Alimento consumido principalmente como colación en las mañanas, generalmente se lo elaboraba para ser consumidos en jornadas largas de trabajo en el campo ya que es un alimento con un alto contenido de carbohidrato.</p> <p>Preparación:</p> <p>Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, en otro caso realizar un almíbar con la panela e incorporarlo a la preparación anterior, enfriar y servir.</p>
Máchica (Machka)	<p>Alimento consumido principalmente para largas caminatas, donde se llevaba este producto en una sikra.</p> <p>Preparación:</p> <p>Tostar la machica en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, se puede acompañar con plátano.</p>
Tostado (Kamcha)	<p>Alimento que era consumido entre media mañana cuando se procedía hacer las labores de campo.</p> <p>Preparación:</p> <p>Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, luego incorporar cebolla blanca picada.</p>

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Sopas

Tabla 7-4: Preparaciones tradicionales Cacha (Sopas)

Preparación	Detalle
Timbushca	<p>Alimento principalmente consumido en eventos grandes donde la gente consumía principalmente el mote y la carne de cerdo por ende quisieron combinar los dos alimentos añadiéndole agua y deferentes ingredientes obtuvieron el Timbushca.</p> <p>Modo de preparación: Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar el mote y los diferentes ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Añadir nabo de chacra y la carne de cerdo desmenuzada, Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro.</p>
Sopa de Quinua	<p>Alimento consumido por lo general en todas las estaciones del año debido a la abundancia de este ingrediente, alimento consumido de diferentes formas ya sea en harinas, bebidas, sopas etc.</p> <p>Preparación: Remojar la quinua y lavarla muy bien hasta eliminar por completo los bagazos y el amargor posteriormente realizar un refrito de cebolla, ajo y comino sancocharlo con la papa luego incorporar la quinua al finalizar colocar un poco de col crespa.</p>
Colada de haba	<p>Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia</p> <p>Preparación: Tostar la harina de haba en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejititas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.</p>
Colada de arveja	<p>Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia</p> <p>Preparación: Tostar la harina de arveja en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejititas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.</p>
Locro de oca y mashua	<p>Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.</p> <p>Preparación: Realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo, pelar la oca y la mashua, luego incorporar al refrito y colocar agua, dejar que se cocine durante 20 min incorporar col picada y hierbita.</p>
Locro de cuy	<p>Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.</p>

	<p>Preparación:</p> <p>Pelar y desvicerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.</p>
Colada de maíz	<p>Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia</p> <p>Preparación:</p> <p>Tostar la harina de Maíz en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejitas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.</p>
Llushpa	<p>Alimento elaborado más para reunión familiar donde para la elaboración de dicho plato ayudaban todos, las bolitas de maíz y harina de trigo era lo esencial en esta preparación.</p> <p>Preparación:</p> <p>Realizar un fondo con costilla de res, realizar una masa de harina de trigo y harina de maíz con un poco de fondo de res y cocinarlo en el caldo junto con nabo de chacra, arvejitas y zanahoria al final incorporar un poco de leche.</p>
Locro de zambo	<p>Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.</p> <p>Preparación:</p> <p>Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.</p>
Mondongo	<p>Alimento consumido en ocasiones especiales o cuando se sacrificaba a borregos donde se aprovechaba en su totalidad la carne.</p> <p>Preparación:</p> <p>Lavar y Porcionar la cabeza y extremidades del borrego, luego cocinarlos hasta que su carne este suave luego incorporar mote un poco de leche y condimentos.</p>
Sopa de arroz de cebada	<p>Este alimento era uno de los más consumidos ya que era uno de los que nunca faltaban en todas las estaciones del año y tenía un sabor singular.</p> <p>Preparación:</p> <p>Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar flor de nabo de chacra.</p>

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Platos fuertes

Tabla 8-4: Preparaciones tradicionales Cacha (Plato fuerte)

Preparación	Detalle
Cerdo con mote	Alimento consumido generalmente en eventos donde hay mucha afluencia de personas tales como; matrimonios, bautizos, fiestas. Modo de preparación: Faenar, limpiar, Porcionar y cocinar la carne de cerdo junto con la chicha de jora, cebolla y panela, cocinar el mote y mezclarlo con un poco de cilantro. Servirlo con un poco de tostado y cariucho.
Carne de borrego con papas y achiote molido	Alimento consumido principalmente como agradecimiento de las cosechas consumido en el inti Raymi acompañado con chicha dulce. Preparación: Porcionar y cocinar a las brasas la carne de cordero solamente con sal en grano, pelar y cocinar las papas, moler el achiote junto con un poco de grasa de cerdo.
Papas con cuy	Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas. Preparación: Pelar y desviscerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote, pelar papa y cocinarla, asar el cuy en carbón utilizando como aliño solo cebolla y sal, mezclar las papas cocinadas con el refrito y acompañarlo con el cuy.

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Bebidas

Tabla 9-4: Preparaciones tradicionales Cacha (Bebidas)

Preparación	Detalle
Chicha dulce de jora	Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel. Modo de preparación: Hervir agua junto con las especias y jugo de piña luego de 10 min incorporar la jora y dejar hervir luego colar y dejar macerar
Jucho	Este alimento se realizaba solamente en la temporada de capulí por el mes de marzo Preparación: Hervir agua y aromatizarla con las especias dulces luego incorporar el capulí y durazno en gajos al igual que la panela espesarla con fécula de maíz
Colada morada	Este alimento se preparaba con el fin de compartir un alimento con las personas que habían fallecido teniendo la creencia que este alimento podían degustar de la misma Preparación:

	Hervir agua y aromatizarlo con las especias dulces, realizar almíbar con las fresas, Babaco y piña y apartarlas, espesar el líquido con la harina de maíz negro y cocinar, añadir la panela y el almíbar
Dulce de zambo	Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi. Preparación: Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir
Dulce de zapallo	Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi. Preparación: Cocinar el zapallo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir
Chicha de quinua	Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel. Preparación: Hervir agua junto con las especias luego de 10 min incorporar la quinua y dejar hervir luego colar y dejar macerar

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Entrevista, Cacha, 2019.

Estandarización de las recetas de los platos tradicionales de la parroquia Cacha

Se tomó mucho en cuenta las expectativas de nuestros encuestados para la realización de las siguientes recetas en el cual se ve reflejado lo nato de nuestros productos.

Tabla 10-4: Ashku kaka (tostado con panela)

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Ashku Kaka				
Tiempo de preparación:	25 minutos				
Método de preparación:	Cocción seca				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Maíz	100	G	Cocción seca	tiesto	remojar el maíz
Panela	50	G	rallar	rallador	rallado fino
Preparación:					
1.- Remojar el maíz durante una hora con agua caliente 2.- Tostar el maíz en el tiesto hasta que el mismo se dore 3.- Rallar la panela 4.- Incorporar la ralladura en el maíz caliente y mezclar					
Recomendaciones:					
Humedecer el maíz antes de tostarlo así quedaran suaves					

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Tabla 11-4: Kamcha

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> </div>  </div>					
Nombre de la preparación:	Kamcha				
Tiempo de preparación:	25 minutos				
Método de preparación:	Cocción seca				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Maíz	100	g	Cocción seca	tiesto	remojarse el maíz
Cebolla Blanca	50	g	brunoise	cuchillo	picado fino
Grasa de Cerdo	100	g			
Preparación:					
1.- Remojar el maíz durante una hora con agua caliente 2.- tostar el maíz en el tiesto hasta que el mismo se dore con la ayuda de la grasa de cerdo 3.- Picar finamente la cebolla 4.- Incorporar la cebolla 2 min antes de retirar el tostado					
Recomendaciones:					
Humedecer el maíz antes de tostarlo así quedarán suaves					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 12-4: Tashnu

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Tashnu				
Tiempo de preparación:	4 horas				
Método de preparación:	Cocción seca, húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Habas Secas	100	G	Cocción seca, húmeda	tiesto	tostar y cocinar
				Olla de barro	
Preparación:					
1.- Tostar las habas secas en un tiesto hasta obtener un color marrón 2.- Cocinarlo a fuego lento por 4 horas					
Recomendaciones:					
Tostar las habas a fuego lento para evitar que se quemen					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 13-4: Machka

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Machka				
Tiempo de preparación:	25 min				
Método de preparación:	Cocción seca				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Machica	100	g	Cocción seca, húmeda	tiesto	tostar
Mapa Wira	80	g		cuchara de madera	tostar
Preparación:					
1.- Tostar la machica con la mapa wira hasta obtener un color dorado					
Recomendaciones:					
Se le puede añadir cebolla blanca picada					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 14-4: Timbu

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Timbu				
Tiempo de preparación:	35 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Haba	80	G	Cocción húmeda	tiesto	
Melloco	80	G	cocción húmeda	cuchara de madera	
Papa	80	G	cocción húmeda	Olla de barro	
Choclo	80	G	cocción húmeda		
Queso	50	G			
Preparación:					
1.- Lavar bien todos los productos 2.- Cocinarlos en una cacerola con agua y un poco de sal					
Recomendaciones:					
Se le puede acompañar con ají de piedra					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 15-4: Ají de piedra

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Ají de piedra				
Tiempo de preparación:	20 min				
Método de preparación:	Cocción se, húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Tomate Árbol	80	g	cocción seca	tiesto	
Cebolla Paiteña	80	g		cuchara de madera	
Cilantro	40	g			
Sal	20	g			
Preparación:					
1.- Lavar bien todos los productos 2.- Asar todos los productos 3.- Molerlos en un mortero					
Recomendaciones:					
Incorporar un poco de aceite al molerlos					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 16-4: Timbushca

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Timbushca				
Tiempo de preparación:	20 min				
Método de preparación:	Cocción se, húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Mote	80	g	cocción seca	Olla de barro	
Costilla de Res	120	g		cuchara de madera	
Hojas de Nabo De Chacra	40	g			
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Mapa Wira	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla ajo y la mapa wira 2.- Sofreír la carne con el refrito he incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar 4.- Cortas las hojas de nabo en chiffon he incorporar 5 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Acompañarlo con ají de piedra					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 17-4: Sopa de Quinua

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Sopa de Quinua				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Quinua	80	G	cocción seca	olla de barro	
Carne de Cerdo	120	G		cuchara de madera	
Col	40	G			
Sal	5	G			
Papa	50	G			
Cebolla Blanca	30	G			
Ajo	15	G			
Arveja	10	G			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Porcionar y sancochar la carne luego incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación 4.- Lavar la quinua sin dejar bagazo he incorporar 5.- Picar la col en chiffon colocarlo 10 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Lavar la quinua con agua caliente					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 18-4: Colada de Haba

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Colada de haba				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción se, húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Harina de Haba	80	G	cocción seca	Olla de barro	
Costilla de Res	120	G		cuchara de madera	
Col	40	G			
Sal	5	G			
Papa	50	G			
Cebolla Blanca	30	G			
Ajo	15	G			
Arveja	10	G			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Porcionar y sancochar la costilla de res, luego incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación 4.- Hidratar la harina de haba he incorporar a la preparación 5.- Picar la col en chiffon colocarlo 10 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Al hidratar la harina no colocar mucha agua					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 19-4: Colada de Arveja

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Colada de arveja				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Harina de Arveja	80	g	cocción seca	Olla de barro	
Carne de Cordero	120	g		cuchara de madera	
Col rizado Verde	40	g			
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Porcionar y sancochar la carne de cordero, luego incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación 4.- Hidratar La harina de arveja he incorporar a la preparación 5.- Picar la col en chiffon colocarlo 10 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Al hidratar la harina no colocar mucha agua					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 20-4: Colada de Maíz

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Colada de maíz				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Harina de Maíz	80	g	cocción seca	Olla de barro	
Costilla de Res	120	g		cuchara de madera	
Col	40	g			
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Porcionar y sancochar la costilla de res, luego incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación 4.- Tostar he hidratar la harina de maíz he incorporar a la preparación 5.- Picar la col en chiffon colocarlo 10 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Al hidratar la harina no colocar mucha agua					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 21-4: Llushpa

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Llushpa				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Harina de Maíz	80	g	cocción seca	Olla de barro	
Harina Flor	80	g		cuchara de madera	
Costilla De Res	120	g			
Col	40	g			
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Porcionar y sancochar la costilla de res, luego incorporar agua 3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación 4.- Realizar bolitas de masa con la harina flor y de maíz y cocerlas en el caldo 5.- Picar la col en chiffón colocarlo 10 min antes de retirarlo					
Recomendaciones:					
Al hidratar la harina no colocar mucha agua					



Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 22-4: Locro de Zambo

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Locro de zambo				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Zambo	80	g	cocción seca	Olla de barro	
Costilla De Res	120	g		cuchara de madera	
Haba	40	g			
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
<p>1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo</p> <p>2.- Porcionar y sancochar la costilla de res, luego incorporar agua</p> <p>3.- Pelar las papas he incorporar a la preparación</p> <p>pelar y Porcionar el zambo y cocinarlo junto con la preparación anterior</p>					
Recomendaciones:					
Pelar muy bien y sacar todas las semillas del zambo					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 23-4: Locro de Cuy

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p>					
Nombre de la preparación:	Locro de cuy				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Cuy	120	g		cuchara de madera	
Orégano	10	g		olla de barro	
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
<p>1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo</p> <p>2.- Sancochar las papas junto con el refrito y otra porción separar hasta obtener la base</p> <p>3.- Luego de obtener la base incorporar el resto de papas y la carne de cuy</p> <p>4.- Aromatizar la preparación un poco de orégano</p>					
Recomendaciones:					
lavar muy bien la carne de cuy					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 24-4: Locro de Mashua y Oca

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Locro de mashua y oca				
Tiempo de preparación:	45 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Oca	80	g		cuchara de madera	
Mashua	80	g			
Orégano	10	g		olla de barro	
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Zanahoria	20	g			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Pelar y Porcionar la papa luego sancocharla y cocinarla hasta obtener una base 3.- Pelar y picar la oca y mashua he incorporar a la preparación 4.- incorporar la zanahoria y arveja 5.- Aromatizar la preparación con un poco de orégano					
Recomendaciones:					
De preferencia utilizar oca dulce					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 25-4: Mondongo

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Mondongo				
Tiempo de preparación:	70 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Cabeza de Borrego	120	g		cuchara de madera	
Hierba Buena	80	g			
Orégano	10	g		olla de barro	
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Leche	50	ml			
Ajo	15	g			
Arveja	10	g			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo 2.- Lavar y Porcionar la cabeza de borrego en la preparación anterior hasta que estén suaves 3.- Pelar y picar la oca y mashua he incorporar a la preparación 4.- Incorporar la zanahoria y arveja 5.- Lavar, pelar y cortar en cubos las papas y cocinarlas en el caldo 5.- Aromatizar la preparación con un poco de orégano y hierba buena					
Recomendaciones:					
De preferencia utilizar oca dulce					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 26-4: Papas con Cuy

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Papas con cuy				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Cuy	120	g		cuchara de madera	
Cilantro	5	g		olla de barro	
Sal	5	g			
Papa	50	g			
Mapa Wira	10	g			
Cebolla Blanca	30	g			
Ajo	15	g			
Preparación:					
1.- Picar finamente la cebolla blanca al igual que el ajo 2.- Lavar y condimentar el cuy con la cebolla, ajo y sal 3.- Asar el cuy y pintarlo con achiote 4.- Lavar y cocinar las papas luego untarlas con mapa wira					
Recomendaciones:					
Bañarlo con achiote para que este crocante					


Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 27-4: Cerdo con Mote

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR 					
Nombre de la preparación:	Cerdo con mote				
Tiempo de preparación:	75 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Carne de Cerdo	120	g		cuchara de madera	
Mote	80	g		plato de barro	
Orégano	5	g		olla de barro	
Sal	5	g			
Cilantro	5	g			
Cebolla Blanca	10	g			
Tostado	20	ml			
Lechuga	20	g			
Tomate	20	g			
Naranja	30	g			
Ajo	5	g			
Chicha	50	ml			
Achiote	10	ml			
Preparación:					
1.- Realizar un refrito con la cebolla y ajo y naranja 2.- Lavar y Porcionar la carne de cerdo y cocerla en la preparación anterior con chicha 3.- Realizar una ensalada con la lechuga y tomate 4.- Servir el cerdo con mote, tostado y ensalada.					
Recomendaciones:					
Acompañar con ají de piedra					



Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 28-4: Chicha dulce de jora

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR					
Nombre de la preparación:	Chicha dulce de Jora				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Jora	40	g		olla de barro	
Especias Dulces	20	g		cuchara de madera	
Piña	40	g			
Panela	20	g			
Preparación:					
1.- Hervir agua junto con las especias dulces 2.- Pelar y cortar la piña he introducirla en la preparación 3.- Colocar la jora y hervir por 30 min 4.- Dejarla enfriar en un barril de roble 5.- Cernir y servir					
Recomendaciones:					
Aromatizar el agua con diferentes especias					




Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 29-4: Jucho

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Jucho				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Capulí	40	g		olla de barro	
Durazno	40	g		cuchara de madera	
Panela	20	g			
Fécula de maíz	10	g			
Especias dulces	10	g			
Preparación:					
1.- Hervir agua junto con las especias dulces 2.- lavar y pelar el durazno he incorporar a la preparación 3.- Lavar he incorporar el capulí a la preparación 4.- Incorporar la panela y espesar con fécula de maíz					
Recomendaciones:					
Acompañarlo con pan					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 30-4: Colada Morada

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	colada morada				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Piña	20	g		olla de barro	
Fresa	20	g		cuchara de madera	
Babaco	20	g		tamiz	
Mora	20	g			
Mortiño	10	g			
Panela	20	g			
Harina de maíz negro	15	g			
Especias dulces	10	g			
Preparación:					
1.- Hervir agua junto con las especias dulces 2.- Realizar almíbar con la fresa, Babaco y piña 3.- Espesar el líquido con harina de maíz negro y cocinarla por 30 min 4.- Luego añadir la panela y incorporar los almibares					
Recomendaciones:					
acompañarlo con guaguas de pan					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 31-4: Dulce de Zambo

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Dulce de zambo				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Zambo Maduro	40	g		olla de barro	
Panela	10	g		cuchara de madera	
Especias Dulces	10	g			
Leche	50	ml			
Preparación:					
1.- Hervir agua junto con las especias dulces 2.- Pelar y cortar en cubos el zambo y cocinarlo 3.- Incorporar la panela y la leche deja hervir unos 10 min					
Recomendaciones:					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Tabla 32-4: Dulce de Zapallo

 <p style="text-align: center;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</p> 					
Nombre de la preparación:	Dulce de zapallo				
Tiempo de preparación:	50 min				
Método de preparación:	Cocción húmeda				
Número de porciones:	1				
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Técnicas	Utensilios	Observación
Zapallo Maduro	40	g		olla de barro	
Panela	10	g		cuchara de madera	
Espicias Dulces	10	g			
Leche	50	ml			
Preparación:					
1.- Hervir agua junto con las especias dulces 2.- Pelar y cortar en cubos el zapallo y cocinarlo 3.- Incorporar la panela y la leche deja hervir unos 10 min					
Recomendaciones:					

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Publicación de la gastronomía, tradiciones y costumbres de la parroquia Cacha mediante una revista digital.

El presente trabajo de investigación fue publicado de manera digital en el sitio web del GAD Parroquial de Cacha, brindando información acerca de la gastronomía ancestral del mismo, donde el lector tiene posibilidad de conocer los aspectos culturales y tradicionales de Cacha.

Con este trabajo se pretende dar a conocer una de las culturas milenarias que es el Puruhá resaltando su gastronomía en su máximo esplendor.

La revista tipo menú consta de:

Introducción de la parroquia

Información general, presentación, introducción, Productos, Historia, siembra, cosecha.

Platos tradicionales

Recetas, elaboración, productos, tiempo.

Glosario

Términos específicos referentes al contenido.

Agradecimiento

Especificando la colaboración de personas que hicieron parte del proyecto para así poderlo plasmar.

Instrumento aplicados para la recopilación de la información de la parroquia Cacha

Encuesta

A. DATOS GENERALES

Tabla 33-4: Edad de los encuestados

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
60-75 años	30	34%
76-85 años	45	50%
Más de 85 años	14	16%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

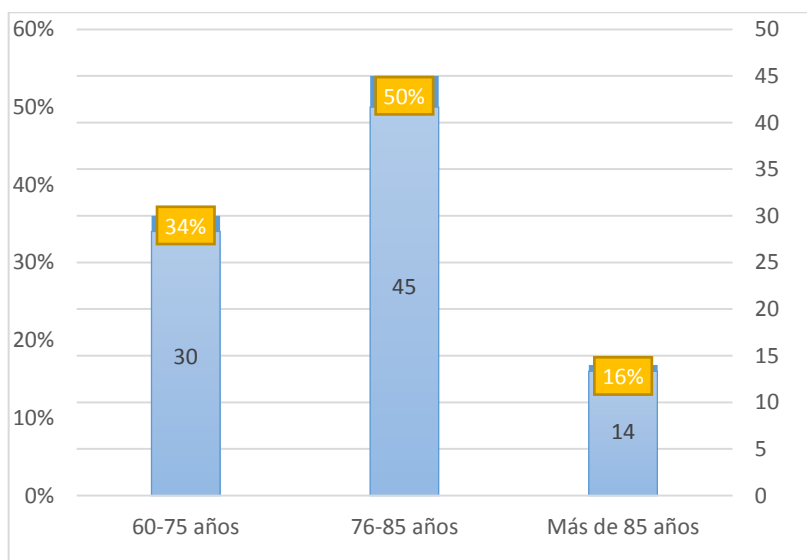


Gráfico 1-3: Edad de los encuestados

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

ANÁLISIS:

Dada que la parroquia Cacha posee una población de 3278 habitantes según el censo para el año 2010, dato muy importante que sirvió de base para realizar el tamaño de muestra de nuestra investigación dando un total de 89 personas encuestadas obteniendo así el 100%.

Se aplicó la encuesta a 89 personas, 30 de ellas en el rango de 60 a 75 años, representando el 34%, 45 de ellas en el rango de 76 a 85 años, representando el 50%, 14 de ellas en el rango de más de 85 años, representando el 16% dándonos un total del 100% de personas encuestadas.

La edad representa un factor importante en cuanto a los encuestados con respecto al conocimiento adquirido a través del tiempo, se aplicó la encuesta en tres diferentes rangos, recopilando así información gastronómica tradicional de Cacha.

B. GENERO:

Tabla 34-4: Género de los encuestados

SEXO	INDICADOR	FECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	60-75 años	10	11%
Masculino	76-85 años	17	19%
Masculino	Más de 85 años	3	3%
Femenino	60-75 años	20	23%
Femenino	76-85 años	28	32%
Femenino	Más de 85 años	11	12%
Total		89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Nota: La encuesta se aplicó a 89 personas dando así un 100% para la realización de este proyecto dividida en tres rangos de edad.

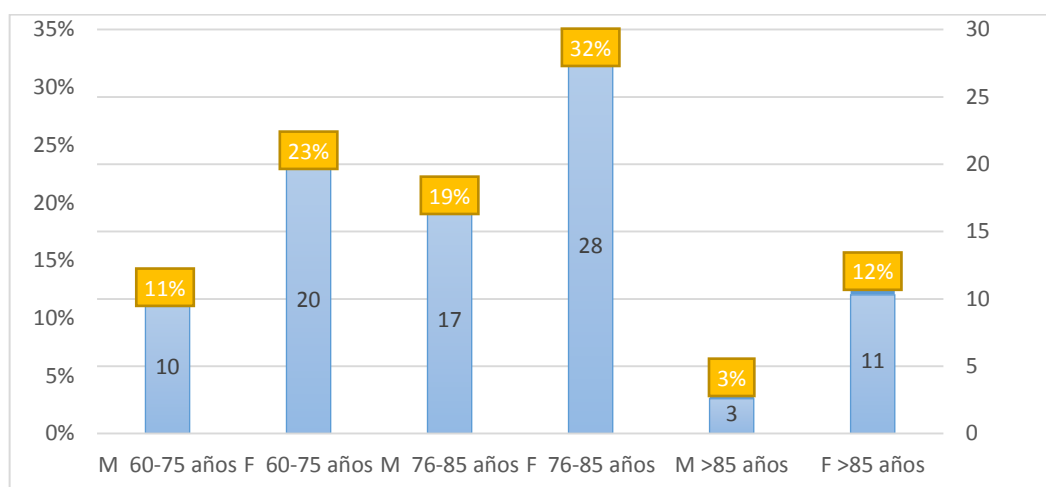


Gráfico 2-3: Género de los encuestados

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Análisis:

Se aplicó la encuesta a 89 personas de las cuales el 33% pertenece al género masculino dividido en tres diferentes rangos, 10 de ellas en el rango de 60 a 75 años, representando el 11%, 17 de ellas en el rango de 76 a 85 años representando el 19%, 3 de ellas en el rango de más de 85 años representando el 3%, el 67% pertenece al género femenino dividió en 3 diferentes rangos, 20 de ellas en el rango de 60 a 75 años representando el 23%, 28 de ellas en el rango de 76 a 85 años representando el 32%, 11 de ellas en el rango de más de 85 años representando el 12%, dándonos así un 100% de encuestados.

De las 89 personas encuestadas se obtuvo un 67% en el género femenino y un 33% en el género masculino, obteniendo así información mayoritaria de las mujeres residentes de Cacha.

C. PREGUNTAS

1.- ¿Usted cree que las tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha se han ido perdiendo?

Tabla 35-4: Tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	79	89%
No	10	11%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

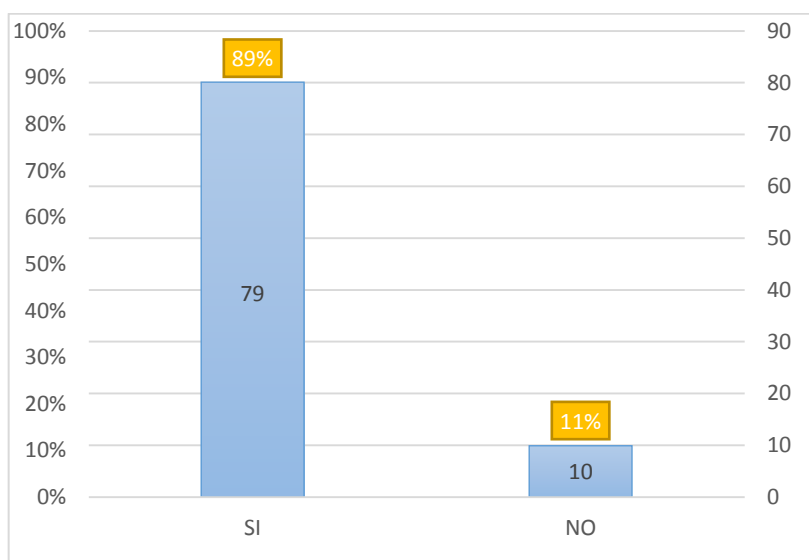


Gráfico 0-3: Tradiciones gastronómicas de la parroquia Cacha

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

Las tradiciones gastronómicas son muy importantes dentro de una cultura, ya que son adquiridas de generación en generación y a la vez es un identificativo dentro de la misma.

De las 89 personas encuestadas, 79 de ellas dijeron que si se perdieron las tradiciones gastronómicas de Cacha durante su estancia, representando el 89%, 10 de ellas dijeron que no se

perdieron las tradiciones gastronómicas de Cacha durante su estancia, representando el 11%, dándonos así un 100% de encuestados.

Las 79 personas que manifestaron la pérdida de la gastronomía tradicional de Cacha indicaron muchos factores una de ellas era el desinterés en las nuevas generaciones y por la falta de transmisión de conocimiento de generación en generación.

2.- ¿Por qué motivo cree usted que se pueden perder las tradiciones gastronómicas de Cacha?

Tabla 36-4: Pérdida de las tradiciones gastronómicas de Cacha

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Por falta de conocimiento	44	49%
Por falta de interés	40	45%
Por falta de ingredientes	5	6%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

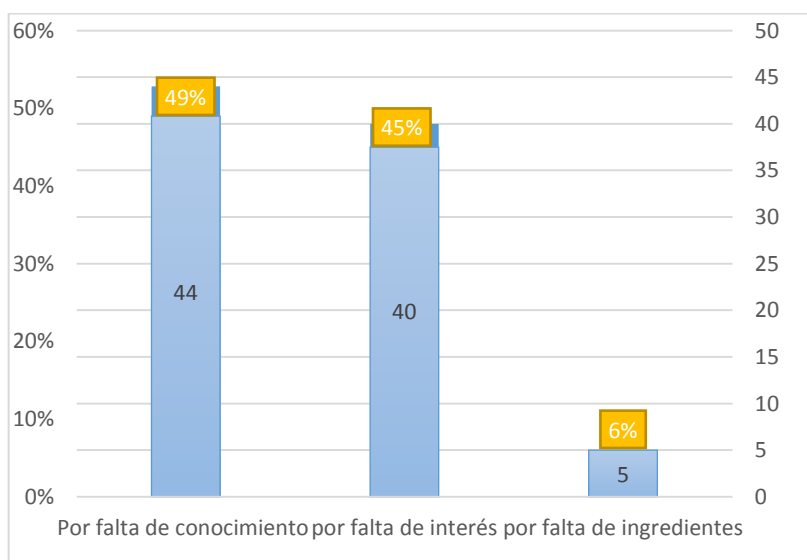


Gráfico 4-3: Pérdida de las tradiciones gastronómicas de Cacha

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

De las 89 personas encuestadas, 44 personas hicieron mención que por falta de conocimiento las tradiciones de Cacha se iban perdiendo, puesto que el conocimiento no se estaba transmitiendo de las generaciones anteriores y simplemente se las dejaba en el olvido, 40 de ellas optaron por la falta de interés en la que hicieron mención a la migración y a la adquisición de las tradiciones no propias de ella, generando así la pérdida de la tradición y aumentando el consumismo de las grandes ciudades que lo generan, 5 de ellas optaron por la falta de ingredientes un factor muy importante de ella son los constantes cambios de clima que se han ido produciendo en el tiempo en los cuales se han ido perdiendo la fertilidad del suelo por ende algunos ingredientes se han perdido casi en su totalidad y a la vez las nuevas generaciones ya no piensan en cultivar su propio alimento.

3.- ESCOJA UNA OPCION: ¿Qué alimento consume con más frecuencia?

Tabla 37-4: Alimento consumidos con más frecuencia

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Habas	10	11%
Choclo	5	6%
Melloco	4	5%
Arroz de cebada	10	11%
Quinoa	16	18%
Machica	20	22%
Amaranto	2	2%
Oca, Mashua	12	14%
Papa	10	11%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

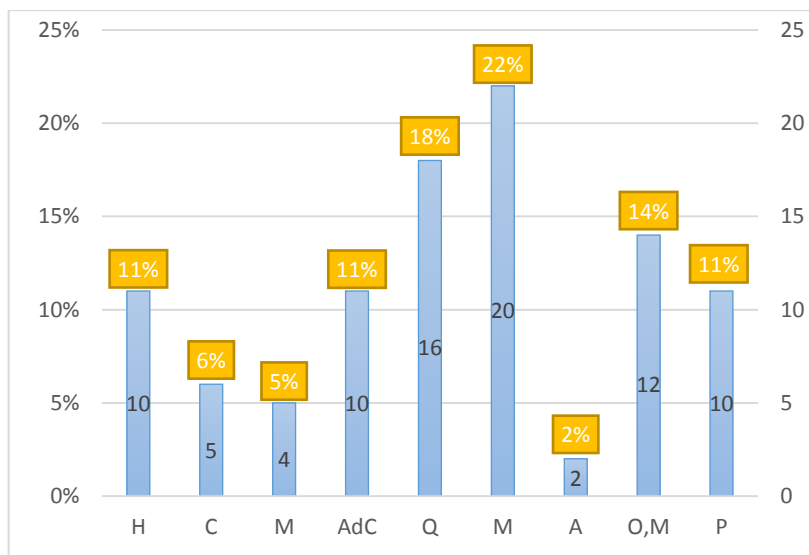


Gráfico 5-3; Alimento consumidos con más frecuencia

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

Los alimentos de más consumo en la parroquia Cacha ha sido un identificativo cable para su gastronomía, en los cuales su propia gente lo cultiva logrando así preparaciones propias de ellos.

De las 89 personas encuestadas, 10 de ellas optaron por el consumo de las habas ya que es un alimento que se puede diversificar en sus preparaciones y consumirlo en distintas formas ya sea solo o combinado con demás ingredientes, representando el 11%, 5 de ellas optaron por el choclo ya que es un alimento que se puede cultivar durante todo ,los periodos del año y es de fácil acceso para todas las comunidades y a la vez se puede consumir solo o acompañado, representando el 6%, 4 de ellas optaron por el melloco ya que este alimento es un poco sensible los cambios de clima de los cuales se puede llegar a perder su cosecha, este alimento generalmente lo consumen en combinación con la papa, el choclo y el ají de piedra, representando el 5%, 10n de ellas optaron por el arroz de cebada ya que es un alimento rico y se le puede diversificar en su preparación y a la vez su cultivo es a corto plazo, representando el 11%, 16 de ellas optaron por la quinua mencionando que este alimento es base fundamental en la dieta de los habitantes de Cacha consumiéndolo así en diferentes formas, siendo el mayor ingrediente cultivado en la misma, representando el 18%, 20 de ellas optaron por la machica donde ratificaron su agrado por este alimento ya que no tiene hora de restricción al momento de su consumo también siendo base y alimento representativo de las tradiciones gastronómicas de Cacha, representando así el 22%, 2 de ellas optaron por el amaranto ya que es un alimento

similar a la quinua pero no es de tan fácil acceso y su preparación no es tan diversificado, representado por el 2%, 12 de ellas optaron por la oca y mashua ya que son alimentos medicinales y de sabor singular, este alimento se ha ido perdiendo con el transcurrir del tiempo y hacer consumido por las nuevas generaciones, representando el 11%, 10 de ellas optaron por la papa ya que es un alimento que se puede variar en sus preparaciones y es de fácil acceso, representando el 11%.

4.- ¿Usted cultiva sus propios productos para su alimentación?

Tabla 38-4: Cultivo de propios alimentos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	65	73%
No	24	27%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

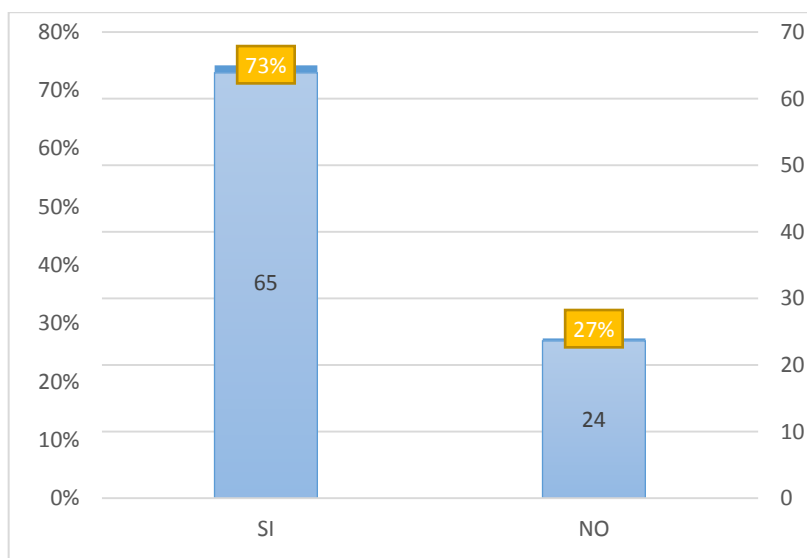


Gráfico 6-3: Cultivo de propios alimentos

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

De las 89 personas encuestadas, 65 de ellas hicieron mención que cultivan sus propios alimentos debido a que muchos habitantes de la parroquia Cacha sobreviven de la agricultura, ganadería y artesanía por ende un 50% de cultivo lo destinan para su consumo, representando el

73%, 24 de ellos dijeron que no debido a que pocos son de escasos recursos y no tienen terrenos para cultivar entre los alimentos que cultivan más son la cebada, maíz, papa, quinua. Optan por trabajar en las ciudades o a la vez por no poseer las fuerzas necesarias para realizar esta laborar.

5.- ¿Qué métodos de cocción utiliza para la cocción de sus alimentos?

Tabla 39-4: Métodos de cocción utiliza en la cocción de sus alimentos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leña	67	75%
Gas	20	22%
Pachamanca	2	3%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

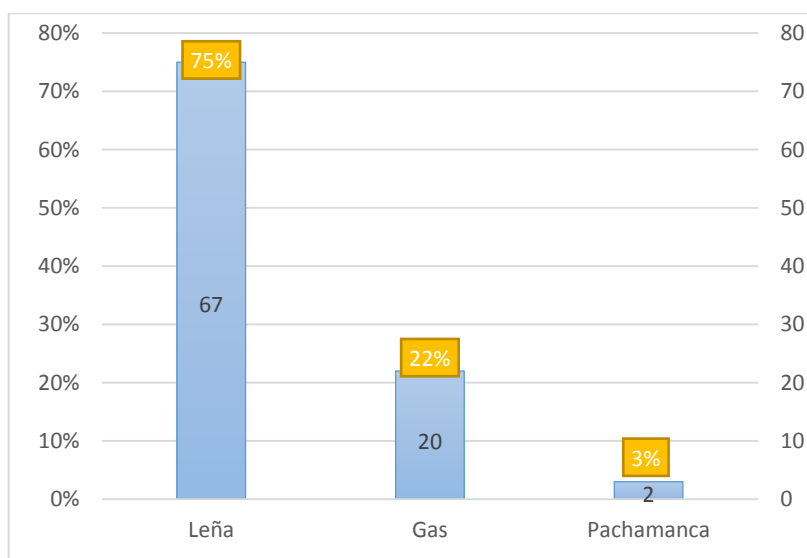


Gráfico 7-3: Métodos de cocción utiliza en la cocción de sus alimentos

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

Los métodos de cocción son muy fundamentales para la elaboración de un plato tradicional ya que de muchas maneras influye en su sabor, aroma y textura.

De las 89 personas encuestadas, 67 de ellas mencionaron que la cocción a leña tiene un sabor único ya que esta costumbre se ha dado a través del tiempo por ende lo siguen realizando en la actualidad, representando el 75%, 20 de ellas optaron por la cocción a gas debido a que la cocción de los alimentos se hacen con mayor rapidez, representando el 22%, 2 de ellas optaron por la pachamanca que es un tipo de cocción generada por piedras calientes y enterradas generalmente este proceso lo realiza la gente que realizan sus cosechas probando así la calidad de su alimento en su mismo campo, representando el 3%.

6.- ¿Las prácticas culinarias son importantes como parte de las tradiciones de Cacha?

Tabla 40-4: Prácticas culinarias importantes como parte de las tradiciones de Cacha

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	89	100%
No	0	%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

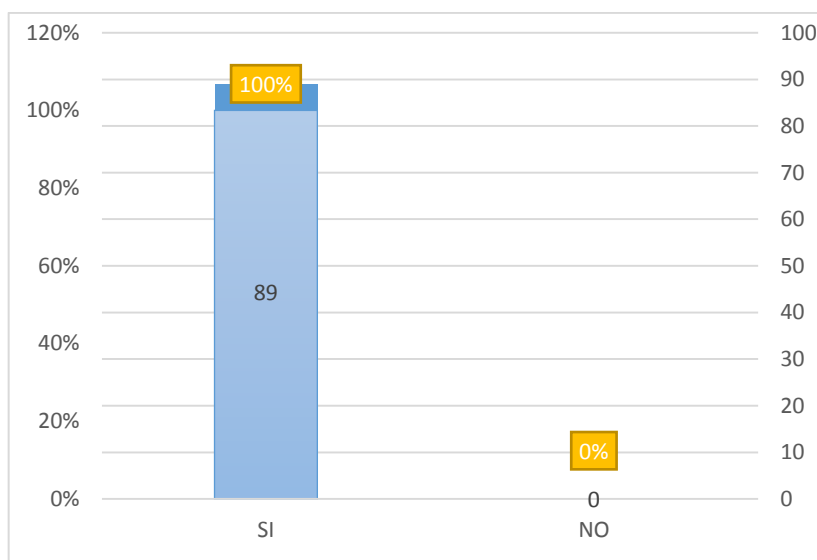


Gráfico 8-3: Prácticas culinarias importantes como parte de las Tradiciones de Cacha

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

La gastronomía tradicional de Cacha se ha visto reflejada en un 100% en los eventos culturales que la misma realiza, se podría tomar como ejemplo la pampa mesa que significa compartir alimentos entre sí, es una de las costumbres que se puede ver hoy en día.

De las 89 personas encuestadas se obtuvo un 100% en la aceptación de que la gastronomía nativa es importante en las tradiciones de cacha debido a que se realizan diferentes preparaciones en cada festividad.

7.- ¿Qué evento es el más importante en las tradiciones de Cacha?

Tabla 41-4: Eventos importantes en las tradiciones de Cacha

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pawkar Raymi	25	28%
Kolla Raymi	4	4%
Inti Raymi	60	68%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

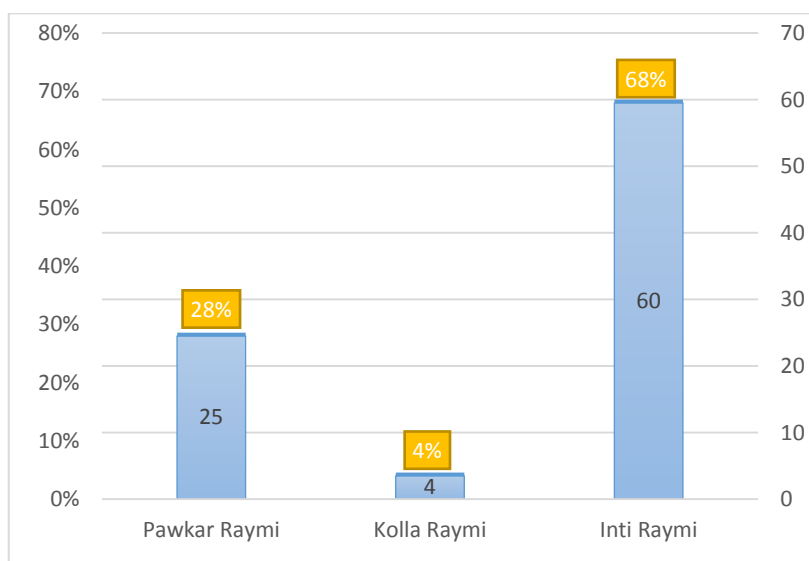


Gráfico 9-3: Eventos importantes en las tradiciones de Cacha

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

Las tradiciones de Cacha se han llevado a cabo desde tiempos remotos dando así a diferentes festividades según el calendario agro festivo en los cuales celebran el inicio, siembra, florecimiento y cosecha de sus productos.

De las 89 personas encuestadas, 25 de ellas se refirió al Pawkar Raymi como una de las fiestas importantes en las tradiciones de Cacha debido a que esta celebración reúne bastante gente para llevar a cabo su celebración, donde se realiza ritos de agradecimientos, comida y baile, celebrando así el florecimiento de sus productos, representando el 28%, 4 de ellas mencionaron que el Kolla Raymi es importante en los eventos tradicionales de Cacha, debido a que en esta celebran el inicio de un nuevo ciclo de siembra pero por lo general esto lo realiza una menor afluencia de personas ya que deciden hacerlo individualmente y en sus propios terrenos donde bendicen la tierra a cultivar, representando el 4%, 60 de ellas mencionaron que el Inti Raymi es un evento de suma importancia en las tradiciones de Cacha, debido que en esta se celebra y se agradece a la madre naturaleza por las cosechas recibidas, este evento atrae mucha influencia interna como externamente donde los habitantes llevan su cosecha para compartirla entre ellos, representando el 68%.

8.- ¿Cree usted que influye de manera significativa la utilización de utensilios de barro y madera en las preparaciones de sus alimentos?

Tabla 42-4: Utensilios de barro y madera en las preparaciones de sus alimentos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	40	45%
SI	49	55%
Total	89	100%

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

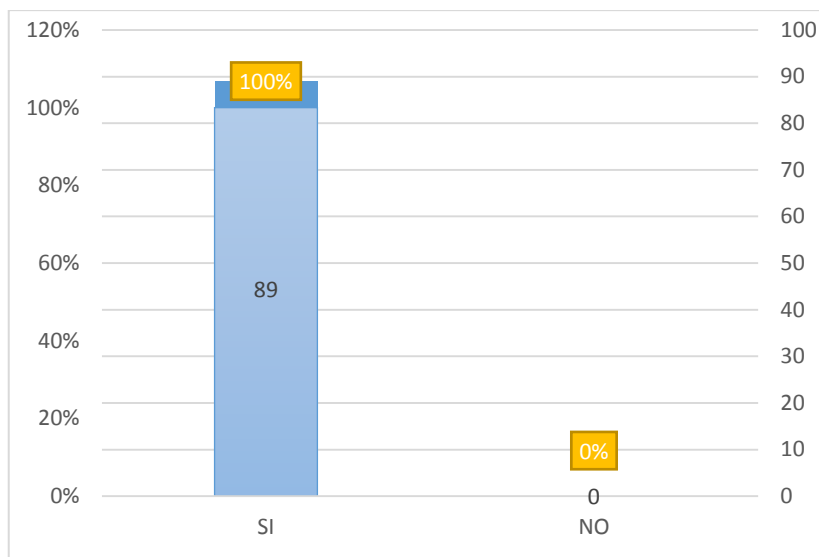


Gráfico 10-3: Utensilios de barro y madera en las preparaciones

De sus alimentos

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Análisis:

Los materiales de cocina usados anteriormente por tradición eran utensilios de madera, vajillas y ollas de barro, hoy en la actualidad ha cambiado por materiales de metal y plástico.

De las 89 personas encuestadas, 49 hicieron mención que a la hora de preparar sus alimentos estos materiales y utensilios da un especial aroma a sus alimentos, representando el 55%, 40 de ellos mencionaron que en cierta manera estos materiales y utensilios se han ido perdiendo con el transcurrir del tiempo y han sido reemplazados por otros materiales por la cual no se ha visto afectada la preparación, representando el 45%.

Entrevista

¿Conoce la historia sobre el nombre de Cacha?

Cacha es considerado cuna de la nacionalidad puruha ya que de ahí emergen grandes guerreros como los Duchicelas, Shirys y el último Guerrero puruha Atahualpa, la parroquia Cacha está situado en un punto estratégico en la zona ya que en ella está la mejor visualización de sus alrededores, su nombre se debe a un joven guerrero llamado Shiry Cacha quien con su valentía defendía su territorio.

¿Conoce la vestimenta de cacha?

La vestimenta de Cacha está relacionado mucho con sus habitantes con lo que hacen día a día,

A. Vestimenta mujeres:



Figura 1-4: Vestimenta Mujer

Fuente: (CACHA, 2015).

- Sombrero con cinta multicolor
- Orejeras
- Collar de perlas rojo
- Camisón (bordado a mano de hilos multicolor)
- Nawa
- Anaco

- Mama chumbi (moldeador)
- Chumbi
- Alpargatas
- Manillas
- Bayeta
- Tupu

B. Vestimenta hombres:



Figura 2-4: Vestimenta Hombre

Fuente: (CACHA, 2015).

- Sombrero con cinta multicolor
- Camisa blanca
- Chumbi
- Calzón (pantalón ancho)
- Alpargatas
- Poncho multicolor con símbolo de chacana
- Asiel

¿Fiestas que se realizaban antiguamente en Cacha?

A. **Kapak Raymi**

Esta celebración se lo realiza en el mes de diciembre como celebración del nacimiento del sol y el inicio de un nuevo ciclo de siembra. Realizado en la plaza central de la parroquia en donde se simboliza a la chacana y se le ofrece productos a la pachamama.

B. Pawkar Raymi

Fiesta celebrada en el mes de febrero, celebrando el florecimiento de los sembríos o también conocido como sisay pacha, generalmente esta fecha coincide con la fiesta del carnaval siendo así una celebración masiva.

C. Inti Raymi

Fiesta celebrada en el mes de junio en el cual se celebra el final del ciclo de vida de los cultivos en donde la pachamama da los esperados frutos y empieza la época de la cosecha, en donde se reúnen granos para la alimentación de su población. Siendo así la fiesta más grande celebrada por los indígenas.

D. Almas Aya Karay

Fiesta celebrada en los meses de octubre y noviembre en donde se elabora la tradicional colada morada en donde se tiene la tradición de comer con los difuntos en los cementerios teniendo la creencia de que ellos están presentes en ese día esta festividad es la culminación de todos los raymis.

¿Cuál es la comida tradicional de Cacha?

A. Entrada

- **Timbu:** Esto es una preparación a base de habas, choclo, melloco, y papa los cuales son cocinados en agua y acompañados de uchu rumi (ají de piedra).
Modo de preparación: Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar los ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro. Acompañar el Timbu con ají y cebolla asada.
- **Ashku kaka (tostado con panela):** Alimento consumido principalmente como colación en las mañanas, generalmente se lo elaboraba para ser consumidos en jornadas largas de trabajo en el campo ya que es un alimento con un alto contenido de carbohidrato.
- **Preparación:** Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, en otro caso realizar un almíbar con la panela e incorporarlo a la preparación anterior, enfriar y servir.

- **Machka (Máchica):** Alimento consumido principalmente para largas caminatas, donde se llevaba este producto en una sikra.
- **Preparación:** Tostar la machica en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, se puede acompañar con plátano.
- **Kamcha (Tostado):** Alimento que era consumido entre media mañana cuando se procedía hacer las labores de campo.
- **Preparación:** Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, luego incorporar cebolla blanca picada.

B. Sopas

- **Locro de oca y mashua:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo, pelar la oca y la mashua, luego incorporar al refrito y colocar agua, dejar que se cocine durante 20 min incorporar col picada y hierbita.
- **Locro de cuy:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.
- **Preparación:** Pelar y desviscerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.
- **Timbushca:** Alimento principalmente consumido en eventos grandes donde la gente consumía principalmente el mote y la carne de cerdo por ende quisieron combinar los dos alimentos añadiéndole agua y diferentes ingredientes obtuvieron el Timbushca.
- **preparación:** Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar el mote y los diferentes ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Añadir nabo de chacra y la carne de cerdo desmenuzada, Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro.
- **Sopa de Quinua:** Alimento consumido por lo general en todas las estaciones del año debido a la abundancia de este ingrediente, alimento consumido de diferentes formas ya sea en harinas, bebidas, sopas etc.

- **Preparación:** Remojar la quinua y lavarla muy bien hasta eliminar por completo los bagazos y el amargor posteriormente realizar un refrito de cebolla, ajo y comino sancocharlo con la papa luego incorporar la quinua al finalizar colocar un poco de col crespita.
- **Colada de Haba:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de haba en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.
- **Colada de Arveja:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de arveja en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.
- **Colada de Maíz:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de maíz en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.
- **Llushpa:** Alimento elaborado más para reunión familiar donde para la elaboración de dicho plato ayudaban todos, las bolitas de maíz y harina de trigo era lo esencial en esta preparación.
- **Preparación:** Realizar un fondo con costilla de res, realizar una masa de harina de trigo y harina de maíz con un poco de fondo de res y cocinarlo en el caldo junto con nabo de chacra, arvejas y zanahoria al final incorporar un poco de leche.
- **Locro de Zambo:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.

- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.
- **Mondongo:** Alimento consumido en ocasiones especiales o cuando se sacrificaba a borregos donde se aprovechaba en su totalidad la carne.
- **Preparación:** Lavar y Porcionar la cabeza y extremidades del borrego, luego cocinarlos hasta que su carne este suave luego incorporar mote un poco de leche y condimentos.
- **Sopa de Arroz de Cebada:** Este alimento era uno de los más consumidos ya que era uno de los que nunca faltaban en todas las estaciones del año y tenía un sabor singular.
- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar flor de nabo de chacra.

C. Platos Fuertes

- **Papas con cuy:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.
- **Preparación:** Pelar y desvicerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote, pelar papa y cocinarla, asar el cuy en carbón utilizando como aliño solo cebolla y sal, mezclar las papas cocinadas con el refrito y acompañarlo con el cuy.
- **Cerdo con Mote:** Alimento consumido generalmente en eventos donde hay mucha afluencia de personas tales como; matrimonios, bautizos, fiestas.
- **Preparación:** Faenar, limpiar, Porcionar y cocinar la carne de cerdo junto con la chicha de jora, cebolla y panela, cocinar el mote y mezclarlo con un poco de cilantro. Servirlo con un poco de tostado y cariucho.
- **Carne de Borrego con papas y achiote molido:** Alimento consumido principalmente como agradecimiento de las cosechas consumido en el inti Raymi acompañado con chicha dulce.
- **Preparación:** Porcionar y cocinar a las brasas la carne de cordero solamente con sal en grano, pelar y cocinar las papas, moler el achiote junto con un poco de grasa de cerdo.

D. Bebidas

- **Chicha dulce de Jora:** Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel.
- **Preparación:** Hervir agua junto con las especias y jugo de piña luego de 10 min incorporar la jora y dejar hervir luego colar y dejar macerar.

- **Jucho:** Este alimento se realizaba solamente en la temporada de capulí por el mes de marzo
- **Preparación:** Hervir agua y aromatizarla con las especias dulces luego incorporar el capulí y durazno en gajos al igual que la panela espesarla con fécula de maíz.

- **Colada morada:** Este alimento se preparaba con el fin de compartir un alimento con las personas que habían fallecido teniendo la creencia que este alimento podía degustar de la misma
- **Preparación:** Hervir agua y aromatizarlo con las especias dulces, realizar almíbar con las fresas, Babaco y piña y apartarlas, espesar el líquido con la harina de maíz negro y cocinar, añadir la panela y el almíbar

- **Dulce de zambo:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir.

- **Dulce de zapallo:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir.

- **Chicha de quinua:** Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel.

- **Preparación:** Hervir agua junto con las especias luego de 10 min incorporar la quinua y dejar hervir luego colar y dejar macerar

¿Qué ingredientes y cuál es la preparación de los platos anteriormente mencionados?

A. Entradas

Tabla 43-4: Preparaciones Tradicionales (Ashku kaka)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Ashku kaka (caca de perro)	Maíz Panela	Tostara el maíz en tiesto y cuando este dorado incorporar la panela hasta que se adhiera	25 min	Tiesto Cuchara de madera	cocción seca

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 44-4: Preparaciones Tradicionales (Kamcha)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Kamcha (tostado)	Maíz Cebolla blanca Grasa de cerdo	Tostara el maíz en tiesto y cuando este dorado incorporar un poco de cebolla picada	25 min	Tiesto Cuchara de madera	cocción seca

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 45-4: Preparaciones Tradicionales (Tashnu)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Tashnu (habas tasnu)	Habas secas	Tostar las habas en un tiesto luego se le cocina a fuego lento hasta que estén suaves	4 horas	Tiesto Cacerola Cucharon	cocción seca cocción húmeda directa

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 46-4: Preparaciones Tradicionales (Machka)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Machka (máchica)	Machica Mapa wira	Tostar la machica con la mapa wira hasta obtener un color dorado	25 min	Cuchara de madera	cocción seca

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 47-4: Preparaciones Tradicionales (Timbu)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Timbu	Papa Melloco Haba choclo	Cocinar todos los ingredientes a fuego medio en una cacerola con agua	35 min	cacerola Cuchara de madera	cocción húmeda directa

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 48-4: Preparaciones Tradicionales (Ají de piedra)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Ají de piedra	Ají Cilantro Cebolla paiteña Tomate de árbol Sal	Asar todos los ingredientes y molerlos en un mortero de piedra	35 min	Mortero Cuchara de madera	cocción húmeda directa

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 49-3: Preparaciones Tradicionales (Timbushca)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Timbushca	Mote Costilla de res Hojas de nabo de chacra Papa Cebolla blanca Ajo Sal	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes y cocinar 10 min antes de retirarlo incorporar las hojas de nabo en chiffon	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

B. Sopas

Tabla 50-4: Preparaciones Tradicionales (Sopa de Quinua)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Sopa de quinua	quinua carne de cerdo Col Papa Cebolla blanca Ajo	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la carne de cerdo en cubos y la papa así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar a quinua y el agua las $\frac{3}{4}$ partes y cocinar 10 min antes de retirarlo incorporar la col en chiffon	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 51-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Haba)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Colada de haba	Harina de haba Costilla de res Col Papa Cebolla blanca Ajo	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes y disolver la harina de haba con un poco de agua he incorporar y 10 min antes de retirarlo incorporar la col en chiffon	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 52-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Arveja)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Colada de arveja	Harina de arveja Carne de cordero Col verde Papa Cebolla blanca Ajo	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes y disolver la harina con un poco de agua he incorporar y 10 min antes de retirarlo incorporar la col en chiffon	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 53-4: Preparaciones Tradicionales (Colada de Maíz)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Colada de maíz	Harina de maíz Costilla de res Col Papa Cebolla blanca Ajo Arveja	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes y disolver la harina con un poco de agua he incorporar y 10 min antes de retirarlo incorporar la col	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

		en chifon			
--	--	-----------	--	--	--

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 54-4: Preparaciones Tradicionales (Llushpa)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Llushpa	Harina de maíz Harina flor Costilla de res Col Papa Cebolla blanca Ajo	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes y realizar una masa con la harina flor y la de maíz con un poco de agua del caldo y realizar bolas he incorporar a la preparación y 10 min antes de retirarlo incorporar la col en chifon y servir	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 55-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Zambo)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Locro de zambo	Zambo Costilla de res Haba Papa Cebolla blanca Ajo	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne y agua las $\frac{3}{4}$ partes, pelar el zambo cortarlo en	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

		cubos he incorporar a la preparación			
--	--	--	--	--	--

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 56-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Cuy)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Locro de cuy	Cuy Zanahoria Arveja Papa Cebolla blanca Ajo Cilantro	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la zanahoria, arveja, papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne de cuy en porciones y agua las $\frac{3}{4}$ partes,	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 57-4: Preparaciones Tradicionales (Locro de Mashua y Oca)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Locro de mashua y oca	Oca Mashua Zanahoria Arveja Papa Cebolla blanca Ajo Cilantro	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la zanahoria, arveja, papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la oca y mashua pelada en porciones y agua las $\frac{3}{4}$ partes,	45 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 58-4: Preparaciones Tradicionales (Mondongo)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Mondongo	Cabeza de borrego Zanahoria arveja Papa Cebolla blanca Ajo Cilantro	Lavar, porcionarlo y cocinar el borrego luego Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la zanahoria, arveja, papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar agua las $\frac{3}{4}$ partes, y servir	70 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

C. Platos fuertes

Tabla 59-4: Preparaciones Tradicionales (Papas con Cuy)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Papas con cuy	Cuy Papa Cebolla blanca Ajo Cilantro Mapa wira	Realizar un refrito con la cebolla y el ajo incorporar la zanahoria, arveja, papa y así sancocharlo conjuntamente con el refrito incorporar la carne de cuy en porciones y agua las $\frac{3}{4}$ partes,	45 min	Cacerola Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 60-4: Preparaciones Tradicionales (Cerdo con Mote)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Cerdo con mote	Cerdo Mote Cebolla blanca Ajo Cilantro tostado Lechuga Tomate Achiote naranja chicha	Se porciona la carne de cerdo y se procede a cocer con la cebolla, ajo, naranja con poco de agua, cocinar el mote realizar un curtido con la cebolla, tomate y lechuga, acompañarlo con tostado.	75 min	Olla de Barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 61-4: Preparaciones Tradicionales (Carne de cordero con papas y achiote molido)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Carne de borrego con papas y achiote molido	Carne de Borrego Papas Cebolla blanca Ajo Cilantro Achiote	Porcionar la carne de borrego y cocerlo a las brasas, cocinar las papas luego moler el achiote y untar	70 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

D. Bebidas

Tabla 62-4: Preparaciones Tradicionales (Chicha dulce)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Chicha dulce	Jora Especias Naranja panela	Hervir agua junto con las especias y jugo de piña luego de 10 min incorporar la jora y dejar hervir luego colar y dejar macerar	80 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 63-4: Preparaciones Tradicionales (Jucho)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Jucho	Capulí Durazno Especias Fécula de maíz panela	Hervir agua y aromatizarla con las especias dulces luego incorporar el capulí y durazno en gajos al igual que la panela espesarla con fécula de maíz	40 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 64-4: Preparaciones Tradicionales (Colada Morada)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Colada morada	Piña Fresa Babaco Mora Mortiño Harina de maíz negro Panela Especias dulce	Hervir agua y aromatizarlo con las especias dulces, realizar almíbar con las fresas, Babaco y piña y apartarlas, espesar el líquido con la harina de maíz negro y cocinar, añadir la panela y el almíbar	80 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 65-4: Preparaciones Tradicionales (Dulce de Zambo)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Dulce de zambo	Leche Zambo maduro Panela Especias dulces	Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir	30 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 66-4: Preparaciones Tradicionales (Dulce de Zapallo)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Dulce de zapallo	Leche Zapallo maduro Panela Especias dulces	Cocinar el zapallo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir	30 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

Tabla 67-4: Preparaciones Tradicionales (Chicha Dulce)

Preparación	Ingredientes	Procedimiento	Tiempo de cocción	Utensilio	Método de cocción
Chicha quinua	Quinua Especias Panela	Hervir agua junto con las especias luego de 10 min incorporar la quinua y dejar hervir luego colar y dejar macerar	80 min	Olla de barro Cuchara de madera	Cocción húmeda

Realizado por: Gustavo Chulli, 2019.

Fuente: Encuesta, Cacha, 2019.

¿Por qué ya no se realizan algunas preparaciones?

Al transcurrir el tiempo las costumbres adquiridas de los ancestros se han visto muy afectadas, los habitantes en su mayoría prefieren la comodidad alimentaria, con esto ellos fueron adaptándose y acostumbrándose a las nuevas tendencias gastronómicas y a la vez al avance tecnológico, dejaron de lado el fogón y el hollín de las ollas, un motivo significativo también sería la pérdida de algunos ingredientes de la zona esto se debe a que sus terrenos en su mayoría ya no son fértiles y no pueden producir.

¿Qué labores realizan las personas que habitan la parroquia Cacha?

Las personas que habitan la parroquia Cacha desde su antigüedad se han dedicado a varias actividades tales como, artesanías, agricultura, música, etc. En su mayoría se dedicaban a la agricultura al cultivo de todo tipo de granos, hortalizas, tubérculos y vegetales, entre ellas el cultivo de habas, choclo, melloco, frejol, Tawri, lenteja, arveja, maíz, quinua, trigo, cebada, centeno, papas, zambo, zapallo, cebolla, frutas como el taxo, tuna, mora, uvilla. También dedicándose a la crianza de animales tales como: gallinas, patos, ganado, borregos, cuy, conejo, chanco. En cuanto a la artesanía tejen ponchos, bayetas, anacos, shikras, y diferentes tipos de bordados, al igual que la música siendo un gran referente de la zona.

SECCIÓN E: **PROPUESTA**



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

PARROQUIA CACHA

TRADICIONES Y COSTUMBRES

AUTOR: Chulli Hipo Luis Gustavo

**Tradiciones y Costumbres Gastronómicas de la Parroquia Cacha, Cantón Riobamba,
Provincia Chimborazo.**

Autor: Luis Gustavo Chulli Hipo.

Tutor: Lcda. Jessica Robalino

Miembro: Ing. Elsa Ordoñez

Fotografía: Gustavo Chulli

Diseño: Ing. Héctor Cuzco

Presentación

Luis Gustavo Chulli Hipo

Nació el 10 de febrero de 1996 en la Parroquia Cacha, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, su padre Luis Francisco Chulli Alcocer (fallecido) y su madre Margarita Hipo Bejarano trabaja de comerciante en la ciudad de Riobamba.

Sus estudios primarios los realizó en la Escuela “Manuela León” ubicado en la comunidad San Francisco de Asís, demostró ser un destacado estudiante, por lo que fue proclamado abanderado. Posteriormente, estudió en el Instituto tecnológico “Shiry Cacha” ubicada en Cacha Obraje, de igual manera, fue proclamado abanderado de la Institución. Sus estudios superiores realizó en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ubicado en la ciudad de Riobamba, desde su adolescencia vio necesidad de ayudar a su familia y a su mamá, por lo que ejerció su carrera desde un inicio trabajando en la marisquería “Brisa marina” como mesero luego por el tiempo de 3 años en el salón de recepciones “Rosen Garden” trabajando como cocinero. En el Centro cultural “Pucara Tambo” trabajó como cocinero por el lapso de 1 año, a la vez ha realizado diferentes prácticas profesionales en cadenas hoteleras reconocidas tales como: “Howard Johnson” Quito, “Hilton Colon” Guayaquil, “JW Marriott” Quito.

En la actualidad, es egresado de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la Facultad Salud Pública, Escuela de Gastronomía y ejerce su profesión en el Hotel JW Marriot en la ciudad de Quito.

Introducción

La parroquia Cacha es un pueblo milenario constituido como la primera parroquia rural en el mandato del Presidente Jaime Roldos Aguilera este pueblo no solo es conocido por dicho acto histórico también resalta por su gente, cultura, costumbres y gastronomía, la misma que se ha visto afectada drásticamente con el pasar del tiempo sin embargo cabe recalcar que existen personas que mantienen dichas tradiciones, costumbres y gastronomía. Esta riqueza cultural enriquece cada día más al país incrementando así la afluencia de turistas externos como internos los cuales quieren admirar y conocer las maravillas que brinda el Ecuador plurinacional así como su flora, fauna y gastronomía brindadas por todos los pueblos ancestrales.

La Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en conjunto con la Carrera de Gastronomía, fomenta el espíritu de desarrollo en todos sus estudiantes con el fin de impulsar trabajos investigativos en beneficio de la colectividad. A raíz del Proyecto de Investigación de la Carrera de Gastronomía de la ESPOCH “Registro de tradiciones culinarias del cantón Riobamba como parte de su Patrimonio Cultural Inmaterial”, se ha complementado la investigación de la Parroquia Cacha con un estudio tipo etnografía. El contenido de este documento forma parte de los resultados de la investigación para la obtención del título de licenciado en Gestión Gastronómica.

Historia

La parroquia Cacha, constituye legalmente el siete de noviembre de 1980, gracias al impulso de la organización FECAIPAC; es inaugurado el 25 de abril de 1981 con la visita del expresidente Abogado Jaime Roldos Aguilera. El nombre de la parroquia nace justamente con el advenimiento del Shiry XV (1463-1487). El rey de Cacha nació en el palacio de madera del lago “Capac Cocha” del anejo Pucará Palacio de la actual parroquia. La importancia que tenía el pueblo de Cacha para los conquistadores hizo que fuera constituido en la primera encomienda del Reino de Quito, organizando así a la parroquia con un carácter eminentemente eclesiástico. Cacha se constituyó en el asiento de los reyes Duchicela, lugar de nacimiento de la última Reina de Quito, Paccha Duchicela (1487-1525) siendo esta zona la residencia privada de los reyes Duchicelas ya que dotaba de un punto estratégico para la defensa de su pueblo. (CACHA, 2015).

La historia de Cacha se remonta en la era preincaica, cargada de mitología, en la que se dice, estas tierras estaban habitadas por una “raza superior de hombres”, entre los que habían semidioses y seres sabios que eran hijos de la sagrada naturaleza, de los amores entre los

principales Dioses, “el taita Chimborazo y la mama Tungurahua”. Los Cachas eran amos y señores de sus tierras, pero desde los periodos del gobierno de los Shirys VII, VIII, IX y X, fueron derrotados por los Puruhá (caras), hasta que en el reinado del Shiry Carán, se domina estratégicamente a los Puruhá, mediante el casamiento de su única hija la princesa Toa con el príncipe Duchicela, hijo del feje máximo de los Puruhá. Consiguiendo así la paz y consolidando relaciones con los pueblos Caras, Cañarís, Paltas, Zarzas, Chimbos, Huanca vilcas, y Saraguro. (CACHA, 2015).

La hija primogénita de Cacha es la princesa Pacha, que nace en suelo Puruhá y pertenece a este linaje por línea paterna, con el matrimonio de Pacha y Huayna Capac, se afianza la conquista del imperio de los Incas, después del territorio cañarí avanza a la costa y somete a los Punáes, Huancavilcas y a grupos manabitas para luego avanzar hasta la Confederación Quito, Huayna-Cápac con su ejército persigue al Shiry Cacha que se repliega resistientemente en Imbabura (Atuntaqui), donde es alcanzado y acribillado a flechazos. Con la muerte del Shiry Cacha, Pacha es proclamada soberana de Quito y heredera del trono de los Shirys; el Inca Huayna-Cápac, al llegar a Quito, como vencedor, afianza su conquista mediante el pacto diplomático casándose con la princesa Pacha, naciendo de esta alianza, el Shiry-Inca-quiteño Atahualpa, Huayna-Capac gobernó por un periodo de casi 4 décadas el imperio Inca y convirtió a Quito en la capital del mismo. (CACHA, 2015).

Cabe resaltar que Cacha, en el año 1640, sufrió un fenómeno natural desconocido del que no existe mucha información, también se señala que “se hundió. No parece que se tratara de un fenómeno volcánico, sino de una falla tectónica... Cinco mil habitantes fueron deglutidos por el monstruo” pero el fenómeno fue de tal impacto que genero drásticos cambios en la geografía, causando confusión incluso en la tenencia de las propiedades. (CACHA, 2015).

Este acontecimiento incidió en que este verde valle de hermosas lagunas y vertientes, adopte la topografía actual, posteriormente, el 4 de Febrero 1977 un movimiento telúrico de grandes proporciones afecto a la sierra central causando la muerte de aproximadamente 20.000 personas. Con el acontecimiento de estos fenómenos naturales desaparece, casi en su totalidad, Cacha y con ello también la infraestructura textilera, el obraje de San Pedro que a pesar de ser uno de los más grandes del país también fue afectada por estos demoledores sucesos. (CACHA, 2015).

Las formas de explotación a los indígenas, fueron varias, y, persistieron durante largos años en el país, entre ellas tenemos: el huasipungo, concertaje, diezmos y primicias, el trabajo subsidiario, etc. La batalla del 21 de abril de 1822, le da la independencia a Riobamba, y, el 24 de mayo, de ese mismo año, fue la Batalla del Pichincha; en los años subsiguientes se constituye la región sudamericana de la Gran Colombia, se instaura el Primer Congreso del Ecuador y se elabora La primera Constitución del Ecuador. (CACHA, 2015).

La era republicana del Ecuador no generó mayores cambios en los niveles precarios de vida de los indígenas y negros, quienes cansados de la explotación protagonizan una de las sublevaciones más importantes, hasta entonces, en el país, la misma que es liderada por Fernando Daquilema y que se debió, principalmente, al rechazo del diezmo y al repudio del trabajo subsidiario: “la sublevación de Cacha comenzó en la tarde del 18 de diciembre de 1871”. (CACHA, 2015).

El oficialismo inculpo a Daquilema, como único responsable de la sublevación, y, ejecuto su sentencia de pena de muerte el 8 de abril de 1872. Este hito histórico, así como su líder, Fernando Daquilema, se han hecho merecedores, hasta la actualidad, de un destacado lugar en la memoria colectiva de los habitantes de la Parroquia Cacha simbolizando la resistencia y liberación indígena. (CACHA, 2015).

Celebraciones y tradiciones

Las diferentes fiestas (Raymi) que se llevan a cabo dependiendo de cada situación y estación del año en donde se realizan diferentes actividades.

Tradiciones (kutikuy).

el pueblo de Cacha tiene tradiciones que se llevan de generación en generación, pero a medida de que pasa el tiempo esto va cambiando ya sea por la migración de personas y llegada de nuevas costumbres o a su vez su fusión.

Karay (Regalo).

El pueblo indígena del pueblo de Cacha siempre ha existido la solidaridad, en diversas formas, para ellos una forma de demostrar respeto y solidaridad es a través de compartir lo mucho o poco que ellos tienen, ya sea en una reunión familiar, boda, velorio, siembra, cosecha, la compartición de comida va a ser mutua.

Sawari (boda).

Unas de las tradiciones que se mantienen intactas hasta los días presentes se podría decir que son las bodas, es algo q se ha llevado de generación en generación, todo comienza con el pedido de mano de la novia en el cual los familiares del novio acuden al domicilio de la novia con diferentes regalos, estos pueden ser fruta de distinta variedad, pan, gallinas, bebidas y sin faltar el típico hornado. El Sawari es una fiesta tan importante que los indígenas tratan de hacerlo que sea inolvidable dando lo mejor de lo mejor, des pues de gran regalo que le hace el novio a la novia se espera el sí de parte de ella para el matrimonio, luego de esto ellos celebran y comen juntos todos los alimentos.

Sawari siempre se lleva a cabo un día domingo en el cual están invitados todo tipo de personas. Todo empieza con la llegada de la novia vestido de su traje típico que consta de bayeta rosa clavel, anaco negro, chumbi de colores, un camión blanco y alpargatas y con la llegada del novio que viste de pantalón blanco, camisa blanca, poncho multicolor y alpargatas, entran juntos a la iglesia para llevar su amor y unión frente a un ser supremo, en el acto del matrimonio todos celebran y cantan al igual que los esposos reciben muchos regalos de parte de todos los invitados presentes ahí, la celebración final se lo realiza en la casa del novio donde se quedaran a vivir y celebran con varios alimentos.

Sirichi esto se realiza después del matrimonio como un símbolo de la creación de una familia en el cual los novios son introducidos en una choza creada de paja, donde hay espectadores que gritan karita (hombre) o warmita (mujer), como símbolo de aumento de la familia y como progreso de la misma.

Saludo.

El pueblo de Cacha ha llevado una tradición que padres inculcan desde pequeños a sus hijos, en la antigüedad se tenía un respeto máximo, a personas de avanzada edad que eran considerados como sabios en el cual se les saludada inclinando la cabeza o con un beso en la mano, en la actualidad el saludo es con un apretón de manos ya sea o no la persona.

Wañuy (velorio).

En este suceso todos los vecinos se compadecen de la familia del fallecido, llegan a su casa con diferentes ayudas. Las tradiciones que se llevan en este caso son un tipo de juegos que se llama wayru esto está elaborado con la parte de una hueso de un niño donde tiene marcado diferentes

números. En esto pueden jugar de 2 a 6 personas el que logra parar el hueso castiga a los demás participantes con un fuerte golpe en las venas de las muñeca.

Vestimenta

- **Hombres:**

Calzón blanco (pantalón ancho), alpargata, camisa blanca, poncho multicolor con símbolo de la chacana, muchico (sombrero) con cinta multicolor, chumbi.

- **Mujer:**

Anaco azul oscuro de lana de borrego, camisón blanco con hermosos bordados, bayeta de colores vivos, tupo, chumbi, alpargata, mama chumbi, cawiña, muchico, Washkas (gargantillas) rojas grandes, manillas rojas, orejeras, shikra.

Productos autóctonos de la parroquia Cacha

Tabla 1-5: Productos autóctonos de la parroquia Cacha

Producto	Detalles
Maíz	se realiza surcos de 40 cm de distancia entre cada uno, el grano va de a par y abonado con estiércol de animal, alrededor de dos meses se realiza el aporcamiento, quitando toda hierva mala y reforzándolo con tierra para su desarrollo, el siguiente aporcamiento se refuerza de surco en surco para evitar que las plantas tiendan a torcerse por fuertes vientos al quinto o sexto mes llega la cosecha, en donde la mazorca esta tierna, si se opta a tener la semilla se lo deja secar completamente en la misma planta.
Oca	Este alimento generalmente se consumía en un alto porcentaje, su sabor es característico un poco picante y dulce, consumido generalmente en locros y salsas también es consumido como chicha ya que tiene un buen porcentaje de almidón el cual mediante la fermentación del mismo da vida a una singular bebida tradicional de los andes. Su cultivo es similar al de la papa, crece en temperaturas frescas de entre 11 y 24°C, son cultivadas a finales de verano y su cosecha en invierno.
Mashua	Su sabor es característico agrisulce, consumido generalmente en locros, salsas, Timbushca también es consumido en su gran mayoría como bebida. Por su singular sabor y poder curativo que genera en los hombres. Este alimento generalmente se consumía acompañado de la oca, haba y papa.

	Su cultivo se lo realiza en tierra fértil y negra con una temperatura entre 11 y 24°C, son cultivadas a finales de verano y su cosecha en invierno.
Quinua	Este alimento desde tiempos remotos ha sido irremplazable ya sea por su invaluable valor nutricional y su singular sabor, con la misma se puede preparar distintos platos ya sea locros, cremas, sopas, platos fuertes, ensaladas y bebidas Su cultivo se lo realiza alrededor de la cordillera andina, la época de su siembra es a finales de verano la siembra específicamente en lugares que almacenaron humedad durante la temporada de invierno, su siembra son generalmente en las laderas de los cerros en pequeños hoyos colocando de 30 a 50 semillas de una distancia de 8cm entre un hoyo y el otro, cubierta generalmente de una pequeña capa de ceniza, al cabo de la primera lluvia o dos días comenzaran a germinar, su cosecha se realizara entre 110 a 140 días.
Amaranto	Este alimento crece perfectamente en altitud y con una temperatura de 6 a 15°C junto con la quinua este alimento es de alto rendimiento ya sea por su valor nutricional o su singular sabor, Su cultivo se lo realiza a laderas de la cordillera andina, su siembra es específicamente a finales del verano en lugares que almacenaron humedad durante la temporada de invierno, sembradas en pequeños hoyos colocando de 30 a 50 semillas de una distancia de 8cm entre un hoyo y el otro, cubierta generalmente de una pequeña capa de ceniza, al cabo de la primera lluvia o dos días comenzaran a germinar, su cosecha se realizara entre 110 a 140 días.
Melloco	Generalmente considerado como el segundo tubérculo más consumido en la zona indígena de Cacha, este alimento está conformado por un cuerpo carnoso y de sabor un poco picante y babosa, consumida principalmente en locros, Timbushca. Para la siembra de este tubérculo el suelo debe estar bien tratado, se debe quitar por completo la mala hierba y abonarlo con abono natural luego se realiza surcos de 50 a 80cm entre si sembrando de 3 a 5 semillas y con una distancia de 20 a 40 cm, el primer aporcamiento se lo realiza de 45 a 60 días donde el brote de la planta ha alcanzado unos 15cm, su cultivo es similar al de la papa extrayendo únicamente los bulbos que es el alimento.
Arveja	Por lo general este alimento en esta zona se lo ha consumido tostado en canallas, el clima ideal para su cultivo es templado frío, por lo general se lo siembra a mediados del invierno donde las lluvias sean constantes pero no fuertes generalmente se lo siembran junto con otras plantas como habas y Tawri, su siembra se lo realiza en surcos de 30 a 40 cm y de 60cm entre plantas, cuando haya brotado la vaina se realiza el primer aporcamiento, hasta que la planta alcance unos 15 cm y comience a dar fruto su cosecha se puede hacer en verde para consumir sus frutos en caldos o guisos, o secos.
Capulí	Es un fruto de un singular sabor e ingrediente principal de uno de los platos emblemáticos del Ecuador que es el Jucho, esta planta generalmente crece entre los 1200 a 3400 metro de altitud donde puede llegar a medir 12 metros de altura, esta planta produce sus deliciosos frutos solo una vez al año el árbol el frondoso y de sus ramas se cuelgan los racimos de frutos los cuales principalmente es cosechado a finales de enero la fruta es de color negro o

	rojo de forma redonda.
Zambo	Es una planta rastrera por lo que para su cultivo necesita de bastante espacio el color de su fruto es verde pálido, sirve para preparaciones de sal y dulce en las de sal ayuda a sopas a dar consistencia al líquido, sus semillas también son bien aprovechadas con las cuales se pueden obtener salsas,
Papa	En la actualidad es el alimento más consumido en la parroquia Cacha, es un tubérculo de forma redonda su estructura es subterránea donde alimenta el alimento y sus nutrientes , generalmente su siembra se lo realiza a principios de marzo se realiza surcos de 80 cm entre sí, en cada surco se va coloca de 2 a 3 papas con una porción moderada de papa y de unos 40 cm entre porción de papa, se lo aporca al mes tratando de remover alrededor de la planta de las malas hiervas esto se realiza tres veces, su cosecha es sencilla donde se volteada por completo la planta con una herramienta agrícola (azadón) y se obtiene los bubos que es el alimento.
Tawri (chocho)	Producto originario de la parte andina, esta planta por lo general crece a una altitud de 2500 a 3800 metros de altura en ambientes de clima frío, esta planta se siembra en tierras secas y arenosas de tierras amarillas aproximadamente en los meses de diciembre a marzo, desde el tiempo de cultivo hasta su cosecha esta entre los 6 a 8 meses, por lo para su desarrollo no necesita de mucha humedad pero si hay marchitamiento por sequias consecutivas, su cosecha es determinada al notar que sus hojas comienzan a amarillarse por lo cual el grano es separado de la vaina y se seca. Las diferentes preparaciones que se puede realizar con este alimento son muy nutritivas y de gran sabor como locro de chochos ají de chocho ensaladas etc.
Cebada	Por lo general crece en alturas igual o superiores a 2000 m sobre el nivel del mar, en un ambiente frío húmedo su siembra se lo realiza en terreno fértil donde su semilla es esparcidas en el terreno para luego ser todas por herramientas de la zona como el azadón, por lo general este alimento es utilizado en diferentes preparaciones tales como la machica sopa de arroz de cebada.
Habas	Esta por lo general crecen en ambientes templados y fríos el terreno en que se va a realizar la siembra tiene que tener humedad y gran cantidad de humus, para la siembra se debe realizar surcos de 25 a 40 cm y a la vez aprovechar su profundidad para abonarlo bien, el primer aporcamiento se lo realiza a los dos meses aporcando de lado a lado el segundo aporcamiento a los 3 meses, su cosecha se lo realiza al 4 o 5 mes. Su consumo en la parroquia Cacha ha sido de mucha importancia ya que es uno de los alimentos más consumidos ya sea solo a acompañado como locros, Timbushca y tostado.

Realizado por: Gustavo Chulli. 2019.

Fuente: entrevista, Cacha, 2019.

Gastronomía tradicional

La gastronomía de Cacha es milenaria, desde los inicios del asentamiento del pueblo puruha muchos de sus alimentos eran cultivados en su misma tierra, así como; el melloco, mashua, oca, maíz, quinua, papa. Poco a poco estos alimentos se fueron fusionando con técnicas e ingredientes impartidos por los españoles, como por ejemplo de la cebada, se crea la machica un alimento fundamental en el consumo de todos los indígenas del Ecuador.

Entrada

- **Timbu:** Esto es una preparación a base de habas, choclo, melloco, y papa los cuales son cocinados en agua y acompañados de uchu rumi (ají de piedra).
Modo de preparación: Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar los ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro. Acompañar el Timbu con ají y cebolla asada.
- **Ashku kaka (tostado con panela):** Alimento consumido principalmente como colación en las mañanas, generalmente se lo elaboraba para ser consumidos en jornadas largas de trabajo en el campo ya que ya que es un alimento con un alto contenido de carbohidrato.
- **Preparación:** Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, en otro caso realizar un almíbar con la panela e incorporarlo a la preparación anterior, enfriar y servir.
- **Machka (máchica):** Alimento consumido principalmente para largas caminatas, donde se llevaba este producto en una sikra.
- **Preparación:** Tostar la machica en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, se puede acompañar con plátano.
- **Kamcha (tostado):** Alimento que era consumido entre media mañana cuando se procedía hacer las labores de campo.
- **Preparación:** Remojar previamente el maíz, luego proceder a tostarlo con un poco de manteca de cerdo, luego incorporar cebolla blanca picada.

Sopas

- **Locro de oca y mashua:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo, pelar la oca y la mashua, luego incorporar al refrito y colocar agua, dejar que se cocine durante 20 min incorporar col picada y hierbita.
- **Locro de cuy:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.
- **Preparación:** Pelar y desviscerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.
- **Timbushca:** Alimento principalmente consumido en eventos grandes donde la gente consumía principalmente el mote y la carne de cerdo por ende quisieron combinar los dos alimentos añadiéndole agua y deferentes ingredientes obtuvieron el Timbushca.
- **preparación:** Lavar previamente los ingredientes, en una olla hervir agua, colocar el mote y los diferentes ingredientes y cocinar por media hora a fuego medio. Añadir nabo de chacra y la carne de cerdo desmenuzada, Para el ají, cocinar en leña dos tomates de árbol luego molerlos en la piedra junto con un ají rocoto, luego incorporar cebolla blanca y cilantro.
- **Sopa de Quinua:** Alimento consumido por lo general en todas las estaciones del año debido a la abundancia de este ingrediente, alimento consumido de diferentes formas ya sea en harinas, bebidas, sopas etc.
- **Preparación:** Remojar la quinua y lavarla muy bien hasta eliminar por completo los bagazos y el amargor posteriormente realizar un refrito de cebolla, ajo y comino sancocharlo con la papa luego incorporar la quinua al finalizar colocar un poco de col crespá.
- **Colada de Haba:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de haba en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un

refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.

- **Colada de Arveja:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de arveja en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.

- **Colada de Maíz:** Alimento consumido principalmente en las mañanas donde se disponía de una larga jornada de trabajo donde se necesitaba alimentos de consistencia
- **Preparación:** Tostar la harina de maíz en un tiesto hasta obtener un color medio marrón, luego incorporar la manteca de cerdo y tostarla por 3 min, en una olla de barro realizar un refrito con cebolla blanca, achiote y ajo incorporar zanahoria ya arvejas y dejar hervir por 20 min se puede incorporar flores y hojas de nabo.

- **Llushpa:** Alimento elaborado más para reunión familiar donde para la elaboración de dicho plato ayudaban todos, las bolitas de maíz y harina de trigo era lo esencial en esta preparación.
- **Preparación:** Realizar un fondo con costilla de res, realizar una masa de harina de trigo y harina de maíz con un poco de fondo de res y cocinarlo en el caldo junto con nabo de chacra, arvejas y zanahoria al final incorporar un poco de leche.

- **Locro de zambo:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.
- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar el cuy previamente troceado, servir con cebolla verde picada.

- **Mondongo:** Alimento consumido en ocasiones especiales o cuando se sacrificaba a borregos donde se aprovechaba en su totalidad la carne.
- **Preparación:** Lavar y Porcionar la cabeza y extremidades del borrego, luego cocinarlos hasta que su carne este suave luego incorporar mote un poco de leche y condimentos.

- **Sopa de arroz de cebada:** Este alimento era uno de los más consumidos ya que era uno de los que nunca faltaban en todas las estaciones del año y tenía un sabor singular.
- **Preparación:** Realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote para luego sancochar las papas y cocinarlas hasta obtener casi un puré, luego incorporar flor de nabo de chacra.

Plato fuerte

- **Papas con cuy:** Alimento principalmente consumido en celebraciones de gran importancia ya que el cuy es considerado como un alimento de lujo, consumido principalmente en el Inti Raymi, bodas.
- **Preparación:** Pelar y desviscerar el cuy, realizar un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote, pelar papa y cocinarla, asar el cuy en carbón utilizando como aliño solo cebolla y sal, mezclar las papas cocinadas con el refrito y acompañarlo con el cuy.
- **Cerdo con mote:** Alimento consumido generalmente en eventos donde hay mucha afluencia de personas tales como; matrimonios, bautizos, fiestas.
- **Preparación:** Faenar, limpiar, Porcionar y cocinar la carne de cerdo junto con la chicha de jora, cebolla y panela, cocinar el mote y mezclarlo con un poco de cilantro. Servirlo con un poco de tostado y cariucho.
- **Carne de borrego con papas y achiote molido:** Alimento consumido principalmente como agradecimiento de las cosechas consumido en el inti Raymi acompañado con chicha dulce.
- **Preparación:** Porcionar y cocinar a las brasas la carne de cordero solamente con sal en grano, pelar y cocinar las papas, moler el achiote junto con un poco de grasa de cerdo.

Bebidas

- **Chicha dulce de Jora:** Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel.
- **Preparación:** Hervir agua junto con las especias y jugo de piña luego de 10 min incorporar la jora y dejar hervir luego colar y dejar macerar.
- **Jucho:** Este alimento se realizaba solamente en la temporada de capulí por el mes de marzo
- **Preparación:** Hervir agua y aromatizarla con las especias dulces luego incorporar el capulí y durazno en gajos al igual que la panela espesarla con fécula de maíz.
- **Colada morada:** Este alimento se preparaba con el fin de compartir un alimento con las personas que habían fallecido teniendo la creencia que este alimento podía degustar de la misma
- **Preparación:** Hervir agua y aromatizarlo con las especias dulces, realizar almíbar con las fresas, Babaco y piña y apartarlas, espesar el líquido con la harina de maíz negro y cocinar, añadir la panela y el almíbar
- **Dulce de zambo:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir.
- **Dulce de zapallo:** Alimento consumido principalmente en el mes de junio exactamente en la celebración del inti Raymi.
- **Preparación:** Cocinar el zambo con las especias dulces luego incorporar la leche y la panela y dejar hervir.
- **Chicha de quinua:** Bebida consumida en eventos grandes, esta bebida en la hora de su elaboración es dulce y puede ser consumida por todo luego se procede a macerar en un barril de laurel.
- **Preparación:** Hervir agua junto con las especias luego de 10 min incorporar la quinua y dejar hervir luego colar y dejar macerar

Métodos, técnicas

A. Peligro

- **Ahumado**

Proceso de conservación de alimentos cada menos ocupadas por los habitantes especialmente por la sustitución de este método por congeladora, refrigeradoras. Los hogares en donde habitan personas de 70 años en adelante y por una u otra razón viven solas utilizan este método en donde el humo que causa el fogón de sus cocinas les ayuda con este proceso.

- **Cocción indirecta (leña):**

Práctica que se va perdiendo poco a poco, debido a la introducción de cocinas a gas e inducción y así se va dejando a un lado prácticas culinarias ancestrales. Como los guisos sopas, coladas en donde su característico sabor aportado por la leña se va perdiendo.

- **Cocción directa, seca (leña):**

Poco a poco este proceso ha sido reemplazado por métodos modernizados como cocinas a horno y demás, sin embargo algunos lugares aun lo practican especialmente las personas adultas mayores, en donde mantienen sus orígenes, preparando alimentos como el cuy asado plato emblemático de este lugar.

B. Extintas

- **Pachamanca:**

Perdida de conocimientos ancestrales, se ha dejado de practicar juntos con la muerte de los más antiguos habitantes de la zona en donde calentaban piedras en un fogón para luego introducirlas en un hueco en la tierra junto con alimentos, hoy en la actualidad solo se lo hace en ritos del inti Raymi

- **Cocción directa, seca (canallas, tiestos):**

Los habitantes de Cacha, sus alimentos eran muy saludable ricos en carbohidratos y proteínas y a la vez bajas en grasas, en especial por su cocción en tiestos para las elaboraciones tortillas de maíz y tuestes de diferentes productos.

- **Molienda en piedra:**

Esta técnica se ha dado totalmente de baja debido al remplazo por equipos como por ejemplo la licuadora, los molinos etc. Los hogares en la antigüedad los productos que cosechaban los tostaban y molían para luego ser consumidos, pero con el pasar del tiempo todo se ha ido modernizando.

Utensilios

A. Peligro

- **Platos de barro:**

Son fuentes en donde se sirven los alimentos, atractivos por su singular forma y su variedad de color, en la actualidad ya son menos utilizados o con más exactitud son más utilizados en ritos, bodas o celebraciones importantes del lugar.

- **Tambo (barril):**

Este es un artículo fundamental para el almacenamiento de grandes cantidades de bebida (chicha) para su óptimo almacenaje y fermentación, utilizada especialmente para festividades y celebraciones grandes del pueblo, la cual está hecha de madera (laurel) que da un sabor especial a la fermentación de la bebida, en la actualidad ha sido remplazada por contenedores de plástico perdiendo así su sabor característico.

- **Canallas (tiestos):**

Utensilios principalmente utilizado en tuestes para granos y harinas, que son preparadas a leña, que va perdiendo importancia en la actualidad siendo olvidada por la nueva generación que prefiere utilizar otras opciones como sartenes.

- **Batya (fuente de madera):**

Utensilio que es solamente utilizado para banquetes de importancia, que es utilizado como ofrenda para alguien de gran importancia, en donde se sirve solamente platos fuertes que contenga granos, papas o cuy.

B. Extintos

- **Ollas de barro**

En la actualidad este utensilio solo lo podemos observar en el museo de la localidad, quedada totalmente en el olvido, perdiendo con ella sabores únicos q esta brindaba junto a su cocción con leña

- **Cucharas de madera**

Se ha perdido en la actualidad este utensilio debido a su duración e higiene, siendo remplazados por utensilios de acero inoxidable.

- **Takana rumi (piedra de moler)**

Este instrumento era utilizado principalmente para la elaboración de acompañados de comidas como el ají y salsas. Pero sin embargo eso ha quedado atrás y se lo ha remplazado por métodos nuevos y fáciles.

1.1. Glosario

- **Chacana:** Símbolo sagrado de los indígenas que representa los meses del año alrededor del sol.
- **Tashnu:** Habas tostadas en tiesto y luego cocinadas para que queden suaves.
- **Pachamanca:** Técnica de cocción aplicada por pueblos milenarios donde calentaban piedras y las enterraban con los alimentos realizando así la cocción de los mismos.
- **Anaco:** Vestimenta utilizada por las mujeres indígenas las cuales están elaboradas con lana de borrego.
- **Yurak Calzón:** Prenda de vestir utilizada en los hombres indígenas el cual tiene una vasta muy ancha.
- **Orejeras:** Accesorio de vestir de la mujer el cual era colgado de la oreja hasta la rodilla.
- **Camisón:** Prenda de Vestir interior de la mujer indígena elaborado de tela fina con bellos bordados.
- **Washkas:** Accesorio de vestir de la mujer indígena denominado como collar los cuales pueden variar de tamaño y color.
- **Shikras:** Bolsas elaboradas a mano con lana de borrego y de diversos colores utilizadas por las mujeres indígenas.
- **Canalla:** Utensilio de barro utilizado principalmente en tuestes de grano.

Agradecimiento

Para la investigación y desarrollo de este trabajo etnográfico se lo realizo con distintos colaboradores y a su vez se lo realizo conjuntamente con los habitantes de la parroquia Cacha, los cuales mediante sus conocimiento nos brindaron información de las tradiciones, costumbres y gastronomía como parte de su patrimonio inmaterial.

Un agradecimiento a todo el equipo del GAD Parroquial de Cacha, quien ayudo con información importante y as su vez con la publicación de la revista en su página web, dando a conocer de mejor manera las tradiciones, costumbres y gastronomía de la parroquia Cacha.

Agradeciendo a su vez por la colaboración brindada.

Lic. José Saquí, Chef Profesional

Sra. Margarita Hipo, Habitante de la parroquia Cacha.

Sr. Pedro Bastidas, Habitante de la parroquia Cacha

Lic. Javier Zea, Chef Profesional

Lic. Jessica Robalino, Tutora de Investigación.

Ing. Héctor Cuzco, Diseño y Diagramación.

Sr. Marcelo Toabanda, Presidente GAD Parroquial de Cacha.

CONCLUSIONES

- Se recopiló información acerca de las tradiciones, costumbres y gastronomía de la Parroquia Cacha, tanto en documentos que reposan en el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Cacha, así como de revisión bibliográfica de varios autores; los mismos que proporcionaron con información importante y precisa sobre las tradiciones, la forma de coexistencia de los pueblos ancestrales resaltando sus tradiciones, costumbres entre otros. Sus festividades son muy atractivas ya sea para propios y extraños donde se podría resaltar las fiestas del inti Raymi donde se agradece los productos recibidos y el Pawkar Raymi en la celebración del florecimiento de sus productos, destacando también su colorida y exótica vestimenta elaborada por sus habitantes,
- Se han identificado los productos autóctonos de la parroquia Cacha: Habas 11%, choclo 6%, melloco 5%, arroz de cebada 11%, quinua 18%, machica 22%, amaranto 2%, oca y mashua 11%, papa 11%, las preparaciones tradicionales de Cacha han sufrido diferentes cambios en las que identifican sus métodos y técnicas en riesgo: ahumado, leña, métodos y técnicas extintas; pachamanca, canallas, tiesto, molienda en piedra, utensilios en riesgo: platos de barro, tambo, canallas, Batya (batea), utensilios extintos: ollas de barro, cucharas de madera, Takana rumi (piedra de moler), pilche, sus usos generalmente son escasos por ende están en peligro de desaparición, su gastronomía está basada en la elaboración de sus platos con productos de la misma zona por tal razón sus aromas, texturas y sabor son únicos tales como: Ashku Kaka (tostado con panela), Kamcha (tostado), Tashnu (habas cocinadas), Machka (machica con mapawira), Timbu (papa, melloco, haba, choclo), **Sopas:** Timbushca (sopa de cauca), sopa de quinua, colada de haba, colada de arveja, colada de maíz, llushpa (sopa de bolas de maíz), locro de zambo, locro de cuy, locro de oca y mashua, mondongo, **Fuertes:** Papas con cuy, cerdo con mote, carne de borrego con papas y achiote molido, **Bebidas:** Chicha dulce, jucho, colada morada, dulce de zambo, dulce de zapallo.
- Se realizó una estandarización de preparaciones que fueron elaborados con los productos característicos de la parroquia Cacha.
- Se publicó las tradiciones y costumbres gastronómicas de la parroquia Cacha, en la página oficial del GAD parroquial de Cacha. <http://www.cacha.gob.ec/>.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la parroquia Cacha, generen documentos tanto físicos como digitales, donde contengan información relacionadas a sus tradiciones, costumbres y gastronomía, facilitando así a personas internas como externas tener fácil acceso con los temas relacionados, de esta manera aportando con conocimiento para futuras generaciones.
- Retomar las prácticas de métodos y técnicas de cocción ancestrales en la gastronomía de Cacha y así fomentar la cultura gastronómica local.
- Mantener las tradiciones y costumbres gastronómicas, incentivando a establecimientos de alimentos y bebidas y planteles educativos de la zona, el conocimiento y expendio de los platos tradicionales, priorizando así lo ancestral en beneficio de Cacha.
- Al Gobierno Autónomo Descentralizado de Cacha, promocionar he incentivar la visita de personas internas como externas a descubrir las maravillas que la Parroquia ofrece, mediante diferentes canales de difusión.

Bibliografía

- America, M.** (2015). *America Mapa*. Obtenido de mapasamerica.dices.net:
<https://mapasamerica.dices.net/ecuador/mapa.php?nombre=Cacha&id=7898>
- Arias, E.** (12 de Enero de 2018). *costumbre y tradicion*. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-costumbre-y-tradicion/>
- Arias, F. G.** (2012). *El proyecto de la investigación, introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Avilés, E.** (2015). *Cultura Puruhá*. Obtenido de *Enciclopedia del Ecuador*:
<http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-puruha/>
- CACHA, G. P.** (21 de noviembre de 2015). *Parroquia Cacha*. Obtenido de <http://www.cacha.gob.ec/index.php/ct-menu-item-16/ct-menu-item-18>
- Conceptodefinicionde.** (2018). *conceptodefinicionde*. Obtenido de conceptodefinicion.de:
<https://conceptodefinicion.de/gastronomia/>
- Diccionario.** (2008). URL://www.definicion.de.com. Obtenido de <https://definicion.de/especie-endemica/endemico>
- Diccionario.** (1 de 12 de 2010). *conceptos*. Obtenido de <https://deconceptos.com/general/revista>
- Étnicos, G.** (8 de octubre de 2013). *grupos étnicos*. Obtenido de <http://etnosguianza.blogspot.com/2013/10/cachas.html>
- Ganan, D. A.** (2015). *HIATORIA CACHA*. En *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL GAD-CACHA 2015* (págs. 19-20). Riobamba.
- Ganan, J.** (21 de Enero de 2015). *ACTUALIZACIÓN DEL PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA CACHA*. Riobamba , Chimborazo, Ecuador. Obtenido de http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/0660820590001_PD_OT-CACHA%2010-11-2015%20Original_01-07-2016_17-32-58.pdf
- Garmendia, J. A.** (2010). *Nuevas profesiones para el servicio a la sociedad* . España: secretaria general técnica.

- Hipo, C.** (19 de Mayo de 2019). *Agricultura*. (G. Chulli, Entrevistador, & G. Chulli, Traductor) *Riobamba, Chimborazo, Ecuador. Recuperado el 20 de 12 de 2019*
- Hipo, M.** (22 de Mayo de 2019). *Agricultura Sagrada*. (G. Chulli, Entrevistador, & G. Chulli, Traductor) *Riobamba, Chimborazo, Ecuador. Recuperado el 20 de 12 de 2019*
- Lifeder.** (2018). *lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/identidad-cultural/>
- Martín, F. A.** (2001). *La encuesta: una perspectiva general metodológica*. Madrid : Ediciones CIS.
- Morales, E.** (12 de Noviembre de 2014). *Diccionario de lingüística*. Obtenido de <http://www.ub.edu/diccionarilinguistica/print/6820>
- Nelly, Mendoza Andrea y Luna.** (2017). *vestido y cultura*. Obtenido de *origenes de la vestimenta*: <http://nellyandreaorigenvestimenta.blogspot.com/2009/06/vestido-y-cultura.html>
- Pardinas, F.** (2005). *Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales*. Mexico: siglo veintiuno editores.
- Patrimonio, M. d.** (2010). Obtenido de http://patrimoniotalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/El_patrimonio_cultural_alimentario
- Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Cacha.** (mayo de 2015). Obtenido de http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/0660820590001_DIAGNOSTICO%20PARROQUIA%20CACHA%202015%20_15-05-2015_23-46-38.pdf
- UNESCO.** (2001). *Oficina de Normas Internacionales y Asuntos Juridicos, UNESCO*. Obtenido de <http://atalayagestioncultural.es/documentacion/concepto-cultura-gestion>
- UNESCO.** (2001). *WWW.UNESCO.org*. Obtenido de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>

ANEXOS

ANEXO A: Entrevista



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENCUESTA

OBJETIVO: realizar el estudio la gastronomía de la parroquia Cacha, cantón Riobamba, provincia Chimborazo. Mediante la identificación de las preparaciones tradicionales de dicho lugar.

A. Datos generales.

Edad: _____

Sexo: masculino

femenino

B. MARQUE CON UNA "X" LA RESPUESTA QUE USTED CREA ADECUADA.

1. ¿Usted cree que las tradiciones gastronómicas de parroquia Cacha se han ido perdiendo?

si

no

2. ¿Por qué motivo cree usted que se pueden perder las tradiciones gastronómicas de Cacha?

Por falta de conocimiento

Por falta de interés

Por falta de ingredientes

3. ESCOJA UNA OPCION: ¿Qué alimento consume con más frecuencia?

Habas

Choclo

Melloco

Arroz de cebada

Quinoa

Machica

Amaranto

Oca, mashua

Papa

4. ¿usted cultiva sus propios productos para su alimentación?

si no

Mencione al menos tres-----

5. **ESCOJA UNA OPCION: ¿Qué métodos de cocción utiliza para la cocción de sus alimentos?**

• Leña

• Gas

• Pachamanca

6. ¿Las prácticas culinarias son importante como parte de las traiciones de Cacha?

si no

¿Porque?-----

7. ¿Qué evento es el más importante en las tradiciones de cacha?

Pawkar Raymi

Kolla Raymi

Inti Raymi

¿Porque? -----

8. ¿cree usted que influye de manera significativa la utilización de utensilios de barro y madera en las preparaciones de sus alimentos?

si no

ANEXO B: Entrevista



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

GUIÓN DE ENTREVISTA

Temáticas de la entrevista tradiciones gastronómicas de Cacha

- ¿Conoce la historia sobre el nombre de Cacha?
- ¿Conoce la vestimenta de Cacha?
- ¿Fiestas que se realizaban antiguamente en Cacha?
- ¿Cuál es la comida tradicional de Cacha?
- ¿Qué ingredientes y cuál es la preparación de los platos anteriormente mencionados?
- ¿Por qué ya no se realizan algunas preparaciones?
- ¿Qué labores realizan las personas que habitan la Parroquia Cacha?

ANEXO C: Oficio dirigido al presidente del GAD parroquial Cacha.

Cacha, 28 de Enero de 2020

SEÑOR.

MARCELO TOABAMDA TOPUL

**PRESIDENTE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DE LA
PARROQUIA CACHA**

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo y el deseo de éxitos en la funciones a usted encomendadas, a la vez que por medio de la presente me permito solicitar, yo, Luis Gustavo Chulli Hipo, con cédula de identidad 060495779-5, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, carrera de Gastronomía, me encuentro desarrollando mi trabajo de titulación ***“TRADICIONES Y COSTUMBRES GASTRONÓMICAS DE LA PARROQUIA CACHA, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA CHIMBORAZO”***, como requisito previo para la obtención del título profesional de Licenciado en Gestión Gastronómica, en tal virtud solicito de la manera más comedida, se sirva autorizar la publicación de los resultados obtenidos del trabajo antes mencionado, en la página web del GAD parroquial de Cacha, noble institución que tan acertadamente dirige, a su vez adjunto el escrito y digital del mencionado trabajo.

Por la favorable atención que brinde a la presente, anticipo mis agradecimientos.

Atentamente:

Chulli Hipo Luis Gustavo

060495779-5

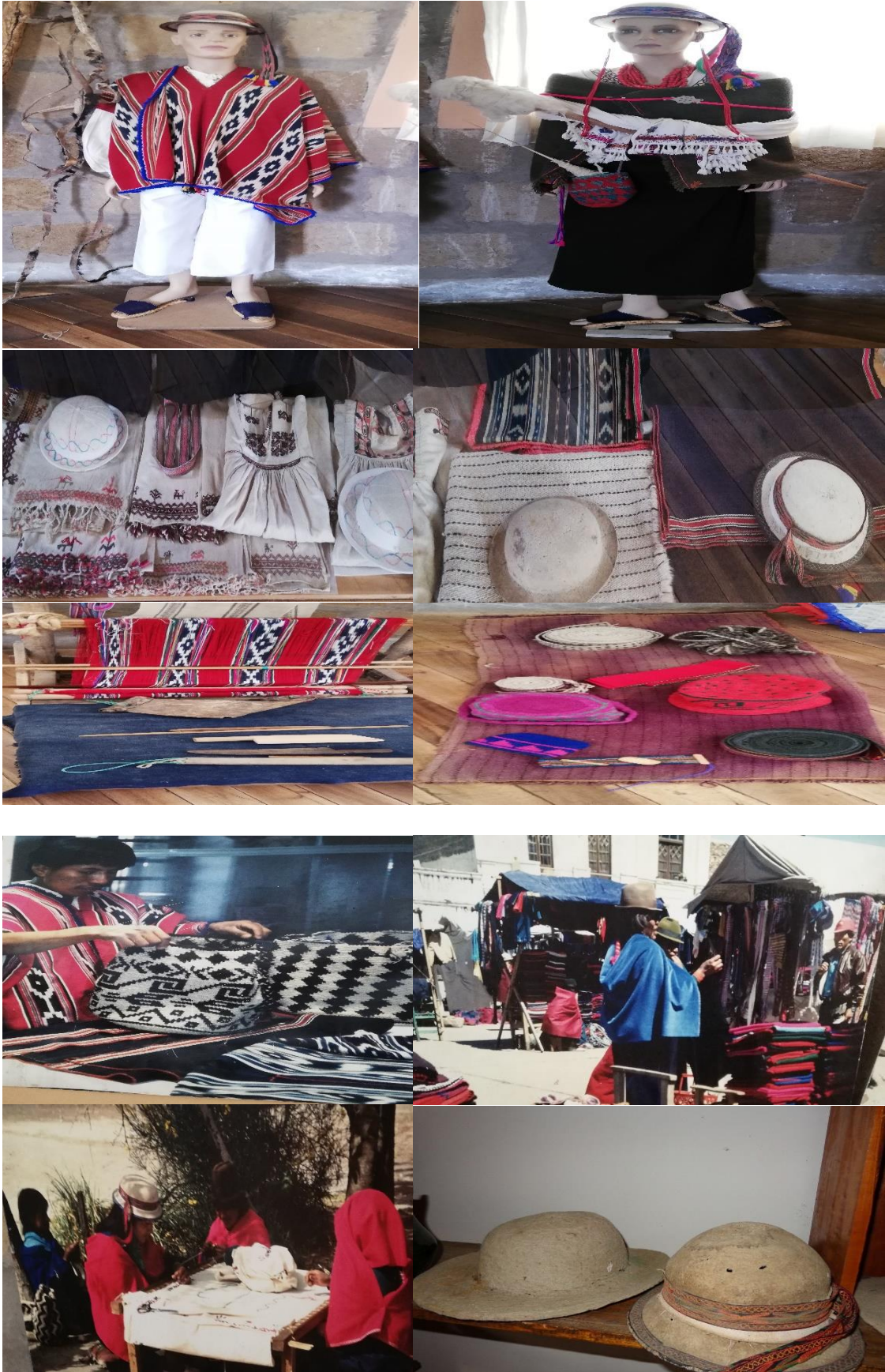
ANEXO D: Fiestas de cacha



ANEXO E: Utensilios de cocina y herramientas



ANEXO F: Vestimenta y Artesanías de Cacha



ANEXO G: Habitantes de la parroquia Cacha



ANEXO H: Gastronomía de Cacha

