



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

“DESCRIPCIÓN DE LA CULTURA CULINARIA DEL CANTÓN COLTA Y  
SU APOORTE EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA, 2012.”

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**ÁNGEL GERMÁN MULLO YUQUILEMA**

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2013**

## **CERTIFICADO**

La presente investigación ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Lcdo. Ramiro Estévez F.

**DIRECTOR DE TESIS**

## **CERTIFICACIÓN**

Los miembros de la tesis certifican que, el trabajo de investigación titulada “DESCRIPCIÓN DE LA CULTURA CULINARIA DEL CANTÓN COLTA Y SU APORTE EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA, 2012.” de responsabilidad del Señor Egresado Ángel Germán Mullo Yuquilema, ha sido prolijamente revisada, y se autoriza su publicación.

Lcdo. Ramiro Estévez F.

---

**DIRECTOR DE TESIS**

Soc. Javier Defranc L.

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

Riobamba, 2 de Mayo 2013

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por darme la oportunidad de adquirir una profesión en tan prestigiosa institución.

Al Licenciado Ramiro Estévez Director de Tesis, al Sociólogo Javier Defranc quienes con paciencia supieron orientarme en la realización de esta investigación.

Un profundo agradecimiento al Hospital Vozandes Quito y a la cadena de comida Japonesa Noé Sushi Bar por darme la oportunidad de desarrollarme y crecer profesionalmente.

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo dedico a Dios ser Supremo, por haberme dado vida, salud, perseverancia para poder culminar con mis estudios.

A mis queridos padres Miguel Mullo Vaquilema, María Yuquilema, hermanos: Franklin, Cristian, Vanesa Mullo Yuquilema y tíos, quienes con nobleza y entusiasmo depositaron en mí su apoyo, para ser útil en la sociedad y a la patria.

## INDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	OBJETIVOS .....	3
	A. GENERAL .....	3
	B. ESPECÍFICOS .....	3
III.	MARCO CONCEPTUAL .....	4
	A. HOMBRE PRIMITIVO .....	4
	1. Breve visión histórica .....	4
	2. Los Incas.....	6
	B. EL PUEBLO PURUHÁ.....	8
	1. La conquista incaica de los pueblos del Chimborazo.....	8
	a. El hábitat.....	9
	b. Ocupaciones y recursos de vida .....	9
	c. Vestidos .....	10
	d. Organización Política.....	10
	e. Las Guerras .....	11
	f. La Religión .....	11
	g. Sepultura de Cadáveres .....	12
	h. El matrimonio.....	12
	i. Las Cosechas .....	13
	2. Los Conquistadores .....	13
	3. Los Conquistados.....	14
	C. COLTA CUNA DE LA NACIONALIDAD ECUATORIANA .....	15
	1. Historia .....	15
	2. Personajes relevantes de la historia. ....	16
	a. Pedro Vicente Maldonado.....	16

b. Padre Juan de Velasco .....	17
3. Descripción del cantón Colta.....	17
D. TRADICIONES, COSTUMBRES ANCESTRALES CULINARIAS .....	18
1. Fiesta del Carnaval .....	19
2. Matrimonio Indígena .....	20
3. Entierros.....	23
4. Inty Raymi.....	24
5. Ritos agrarios .....	24
E. PRODUCCIÓN AGRÍCOLA ALIMENTARIA DEL CANTÓN COLTA .....	26
1. Papas .....	26
2. La cebada .....	27
3. El trigo .....	28
4. Maíz.....	29
5. Quinoa.....	30
6. Oca .....	31
7. Melloco.....	33
8. Habas .....	34
9. Las arvejas .....	35
10. Nabo .....	35
F. GASTRONOMIA DE CONSUMO EN LAS FIESTAS TRADICIONALES.....	36
1. Colada morada .....	37
2. Chigüiles .....	38
3. Chicha de jora.....	40
4. Llushpa.....	40
5. Locro de cuy con quinua .....	41
6. Machica.....	42
7. Ají de cuy .....	43
8. Timbushca .....	44
9. Cuy asado con salsa de maní .....	45
10. Jucho .....	46

11.	Runaicho .....	47
12.	Champús de quinua .....	48
13.	Tortillas de quinua .....	49
G. ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS PARA EL CONSUMO Y PROMOCIÓN EN EL CENTRO		
TURÍSTICO LAGUNA DE COLTA.....		
1.	Torta de machica.....	50
a.	Ingredientes.....	50
b.	Preparación .....	51
2.	Pasta de machica.....	52
a.	Ingredientes.....	52
b.	Preparación .....	52
3.	Medallones de cuy .....	53
a.	Ingredientes.....	53
b.	Preparación .....	53
4.	Galletas de quinua .....	54
a.	Ingredientes.....	54
b.	Preparación .....	54
5.	Bebida de zapallo.....	54
a.	Ingredientes.....	54
b.	Preparación .....	55
6.	Mousse de zapallo .....	55
a.	Ingredientes.....	55
b.	Preparación .....	55
7.	Zambo con chaguarmishqui .....	56
a.	Ingredientes.....	56
b.	Preparación .....	56
8.	Bolitas de quinua y tocino .....	56
9.	Bolitas de papa con queso.....	57
a.	Ingredientes.....	57
b.	Preparación .....	57
10.	Empanadas de mote.....	58

11.	Crema de chochos .....	58
12.	Torta de choclo .....	59
13.	Chicha de quinua.....	60
a.	Ingredientes.....	60
b.	Preparación:.....	60
IV.	METODOLOGIA.....	61
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN .....	61
B.	VARIABLES .....	61
1.	Identificación de variables.....	61
2.	Definición .....	61
3.	Operacionalización.....	62
C.	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	67
D.	POBLACION, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.....	69
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	71
V.	RESULTADOS.....	72
VI.	CONCLUSIONES.....	107
VII.	RECOMENDACIONES .....	109
VIII.	RESUMEN.....	
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	112
X.	ANEXOS.....	115

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Edad.....	72
Tabla 2 Genero.....	74
Tabla 3 Ocupación.....	75
Tabla 4 Nivel de educación.....	76
Tabla 5 Fiestas tradicionales.....	77
Tabla 6 Fiestas actuales de celebración.....	80
Tabla 7 Alimentos que se consumían más en las fiestas.....	81
Tabla 8 Alimentos de consumo en la actualidad.....	83
Tabla 9 Ventaja de la alimentación ancestral.....	85
Tabla 10 Técnicas de cocción ancestral.....	87
Tabla 11 Sazón empleada.....	89
Tabla 12 Técnicas de cocción actuales.....	91
Tabla 13 Ventaja de la comida actual.....	93
Tabla 14 Importancia del rescate gastronómico.....	95

## INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO 1 PRODUCCIÓN AGRICOLA.....	26
GRAFICO 2 CUY ASADO.....	45
GRAFICO 3 TORTA DE MACHICA .....	51
GRAFICO 4 EDAD.....	73
GRAFICO 5 GENERO.....	74
GRAFICO 6 OCUPACION.....	76
GRAFICO 7 NIVEL DE EDUCACION.....	77
GRAFICO 8 FIESTAS TRADICIONALES .....	78
GRAFICO 9 FIESTAS ACTUALES DE CELEBRACIÓN.....	80
GRAFICO 10 ALIMENTOS QUE SE CONSUMÍAN MÁS EN LAS FIESTAS .....	82
GRAFICO 11 ALIMENTOS DE CONSUMO EN LA ACTUALIDAD .....	84
GRAFICO 12 VENTAJA DE LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL .....	86
GRAFICO 13 TÉCNICAS DE COCCIÓN ANCESTRAL.....	88
GRAFICO 14 SAZÓN EMPLEADA .....	90
GRAFICO 15 TÉCNICAS DE COCCIÓN ACTUALES.....	92
GRAFICO 16 VENTAJA DE LA COMIDA ACTUAL .....	94
GRAFICO 17 IMPORTANCIA DEL RESCATE GASTRONÓMICO .....	96
GRAFICO 18 PIEDRA DE MOLER AJI .....	133

## INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 ENCUESTAS.....	115
ANEXO 2 ENTREVISTAS .....	117
ANEXO 3 GUÍA CULINARIA ESTANDARIZADA .....	120
ANEXO 4 FOTOGRAFÍAS EMBLEMÁTICAS DEL CANTÓN .....	171

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo estudiar la Cultura Culinaria del Cantón Colta y dar alternativas gastronómicas saludables en base a la utilización de productos de esta zona mediante la encuesta aplicada a 366 habitantes se evaluaron características sociodemográficas, costumbres ancestrales culinarias y alternativas gastronómicas.

De los datos sociodemográficos tabulados de las 32 comunidades se encontró un rango de edad de 45 a 55 años el 40%, de 55 a 75 y más años el 60%, género femenino el 45%, género masculino el 55%, ocupación: agricultores el 22%, albañiles 21%, quehaceres domésticos el 43%, comerciantes el 14%, nivel de educación: básica el 52%, bachillerato el 23% y analfabetos 25%.

Costumbres tradicionales que se han perdido: el 22% relato sobre Cajabamba Fiestas, el 11% del Inty Raymi, Carnavales el 17% y Matrimonios Indígenas el 33%.

Preparaciones tradicionales que se consumían en las comunidades: locro de cuy el 11%, conejo al carbón el 22%, los chigüiles 19%, ají de cuy el 11%, mote y tostado el 30%.

El Centro Turístico Laguna de Colta debe capacitar constantemente a su personal en el área de servicio al cliente, manipulación alimentaria; contar con programas de promoción, señalización, publicidad, por vía internet, prensa, televisión, radio, afiches turísticos y realizar festivales gastronómicos.

## SUMMARY

This research aims to study the culinary culture of the canton Colta and give healthy dining options based on the use of products in this area by the survey of 366 residents were assessed sociodemographic ancestral customs and culinary dining options.

Tabulated demographic data of the 32 communities found an age range of 45-55 years 40%, 55 to 75 and over 60%, 45% female, 55% male, occupation: farmer the 22%, 21% masons, housework 43%, 14% traders, level of education: 52% basic, 23% high school and 25% illiterate.

Traditional customs that have been lost: 22% relates on Cajabamba parties; 11% of Inty Raymi, Carnivals for 17% and 33% Indian marriages.

Preparations were consumed in traditional communities: locro 11% guinea pig, rabbit coal 22%, the chigüiles 19%, pepper 11% guinea pig, roasted and mote 30%.

The Laguna Resorts Colta must constantly train their staff in the area of customer service, food handling, have promotional programs, signage, advertising, via internet, print, television, radio, posters and conduct food festivals tour.

## I. INTRODUCCIÓN

La cocina de los pueblos indígenas era moler y cocinar a la altura del suelo en un fogón que se forma con tres piedras redondas que se acomodan en círculo, dejando un espacio en el centro para prender ahí la candela. Este tipo de fogón aún permanece en todo el país, se improvisa en cualquier parte: en el campo, o bien en un lugar determinado como en el corredor o en un cuarto especial que se destine. La fogata se hace con leña y se enciende con hojas de eucalipto.

Los utensilios más comunes son las piedras de moler granos y otra para realizar ají o salsa, el tiesto de barro para tostar maíz, trigo, cebada, haba, etc., recipientes de barro de miles de formas y tamaños distintos: ollas de “dos orejas”(caldera), platos, fondo para elaborar colada morada, huallu (jarros) para acarrear agua y grandes pipas enterradas en el suelo se utilizaban como depósitos. A cada uno de los trastes les daban un uso determinado para evitar la mezcla de sabores, lo mismo se hace con las cucharas de madera.

Se sientan en pequeños bancos, generalmente de madera. Otro objeto común a todas las indígenas es la chalina blanca de algodón, indispensable para envolver las compras y cargar en la espalda, cada pueblo tiene sus características propias.

Con el mestizaje, las indígenas empezaron a cocinar y moler en lo alto. Para eso las propias mujeres idearon unos fogones de lodo que ellas mismas hacen en sus comunidades, para moler realizan una mesa arrimada a un muro sostenido por dos

troncos de árbol enterrados en el piso que generalmente es de tierra, colocan la piedra en diferentes niveles y así pueden moler de pie. El mérito de tener callos por mantenerse arrodilladas sobre una estera, ya pasó a la historia; pero la indígena sigue moliendo y en los pueblos se dice que “la que es mujer, hasta en las piernas muele”.

Antiguamente en Colta realizaban diferentes fiestas y ritos en cada comunidad, y en cada una de ellas existía la comida y bebida típica, pero con el pasar del tiempo todas estas costumbres se han ido perdiendo, la comida ya no es como antes, ahora la gente sale a la ciudad compra productos de fácil preparación y consume al instante.

De allí la importancia de la gastronomía en la construcción de la identidad de un pueblo y la esencia de fomentar la conservación de la tradición y cultura. En la actualidad con los procesos de aculturación la gastronomía no está libre del tema de la semejanza, bajo el pretexto de la llamada globalización las costumbres y tradiciones se están perdiendo.

El mismo ají no sabe igual licuado que molido en piedra y a mano como Dios manda. A continuación mencionaremos algunos datos históricos del Cantón Colta, comidas y bebidas típicas de la zona, productos que se siembra, alternativas gastronómicas saludables y asequibles que constan en la guía culinaria.

## II. **OBJETIVOS**

### A. GENERAL

- ✓ Describir la cultura culinaria del cantón Colta y su aporte en la gastronomía Ecuatoriana, Periodo 2012.

### B. ESPECÍFICOS

- ✓ Detectar las costumbres y contenidos de la cultura culinaria ancestral.
- ✓ Identificar los tipos de cocción, materias primas y materiales que se utilizaban antiguamente en la alimentación del Cantón Colta.
- ✓ Elaborar una guía culinaria estandarizada basada en preparaciones gastronómicas, del Cantón Colta.
- ✓ Promover las alternativas gastronómicas para el consumo de productos en el Centro Turístico Laguna de Colta, Parroquia Cajabamba, en base al estudio de la Cultura Culinaria.

### III. MARCO CONCEPTUAL

#### A. HOMBRE PRIMITIVO

##### 1. Breve visión histórica

Según explicaciones científicas, nuestro sistema solar se formó hace unos 4.600 millones de años. En la Tierra, uno de sus planetas la vida surgió 1.500 millones de años después; o sea, hace más de 3.000 millones de años.

Contrastada con esas enormes cifras, la aparición del hombre es relativamente reciente, ya que data de apenas unos tres millones o cuatro millones de años. Entre tantos miles de millones de años, podríamos decir que el hombre es una especie nueva en el planeta, siendo, hasta hoy, el último eslabón de una cadena viviente iniciada hace millones de años.

Los hielos del último avance glacial comenzaron a retroceder y los períodos de frío fueron reemplazados por intensas lluvias que hicieron subir el nivel del mar. Poco a poco, el paisaje y el clima del planeta comenzaron a tomar lentamente una nueva fisonomía. Todas estas transformaciones climáticas determinaron una gran variación en la flora y la fauna terrestres.

Huesos humanos y objetos fabricados encontrados en capas profundas de terreno cubiertas por otras que jamás habían sido removidas desde su formación, han permitido a la geología ciencia que estudia la corteza terrestre establecer que el

hombre existe más concretamente sobre la Tierra, desde el principio de la época cuaternaria y tal vez desde fines o mediados de la época terciaria.

La selva había comenzado a reducirse y debían buscar alimento en el suelo, a campo abierto, para sobrevivir. Esos primeros alimentos para cumplir el más elemental instinto de conservación fueron hierbas, frutos silvestres y raíces.

Al comienzo, tal vez, caminaron apoyándose sobre los nudillos de sus manos, pero poco a poco se irguieron y así sus manos empezaron a quedar libres, pudiendo empuñar piedras y palos para matar pequeños animales o para defenderse de los grandes, para despedazar la carroña, para partir los huesos o comer la médula, para sacar a los animales de sus escondrijos, para abrir los frutos de cáscara dura.

La primera vivienda, mejor se diría el primer refugio, debió ser un árbol bajo el cual se cobijara el hombre, o bien entre sus ramas, ante el temor de que su sueño fuera turbado por alguna fiera.

Por último, tal vez al ver flotar sobre las aguas o rodar los troncos de los árboles por los declives montañosos, surgieron en la mente virgen de los primeros seres humanos las primitivas y rudimentarias nociones del transporte y de la locomoción, que culminaron muchísimos siglos más tarde en la invención de la rueda, uno de los descubrimientos más sensacionales de todos los tiempos. <sup>(1)</sup>

La conquista del fuego es una de las más notables victorias humanas sobre la Naturaleza circundante. Fue adorado como un dios y forma parte integrante de todas las mitologías.

En su lucha por la vida, el hombre había ya logrado ventajas sobre los otros animales, ya que había aprendido a usar el fuego, a utilizar los diferentes utensilios y a abrigarse con piedras que le procuraban calor, sin embargo, gracias a su inteligencia cada vez más desarrollada, el hombre aprendió poco a poco, a aprovechar de modo más racional la naturaleza.

Empezó a cultivar plantas y a criar ganado, con lo que le cambió totalmente la vida. Se hizo sedentario construyendo albergues para él y para sus animales. Las nuevas construcciones se reunieron formando aldeas. El hombre empezaba una nueva época, la agraria. De esta forma, surgieron las ciudades, que eran centro de comercio, artesanía y administración.

## 2. Los Incas

Inca (del quechua, inka, 'rey' o 'príncipe'), nombre genérico de los gobernantes cuzqueños con equivalencia a soberano, quienes establecieron un vasto imperio en los Andes en el siglo XV, muy poco antes de la conquista del Nuevo Mundo por los españoles. El nombre también se aplica por extensión, a todos los súbditos del Imperio incaico o Incanato.

Los incas no eran un grupo étnico natural del Cuzco, región que después será su área central, se trataba de una población que emigró hacia el año 1100 d.C., probablemente desde el Altiplano hacia el valle de Cusco o Cuzco, donde durante casi trescientos años llevaron a cabo incursiones y alianzas con los pueblos de la zona. Con el paso del tiempo se convirtieron en un grupo muy poderoso e importante, sin embargo permanecieron en la región hasta la invasión chanca y el gobierno de Pachacutec Inca Yupanqui, cuando empezaron a expandirse por otras regiones.

Cuenta la leyenda que eran años en que gobernaba el Inca Viracocha, cuando aparecieron rodeando la ciudad del Cuzco los chancas, un pueblo muy belicoso de la sierra central, quienes atacaron y destruyeron la ciudad, tras de lo cual Viracocha huyó. Frente a las ruinas del viejo templo solar el Inti cancha, el general Yupanqui imploró su ayuda al dios Sol, el cual convirtió a las piedras que rodeaban la ciudad en soldados (conocidos como pururaucas) y éstos derrotaron a los enemigos. La gente entonces aclamó a Yupanqui como su nuevo inca y éste asumió el cargo con el nombre de Pachacutec ('el que transforma el mundo'). Con el nuevo inca, el sector militar se vio fortalecido y la expansión adquirió importancia. <sup>(2)</sup>

## B. EL PUEBLO PURUHÁ

En el centro de lo que después se llamó Reino de Quito surge una cultura admirable la Puruha, conformada por las actuales provincias de Chimborazo, Bolívar y Tungurahua, formando así la Confederación guerrera más poderosa de esos tiempos, después de Quito.

Este pueblo tenía como célula vital el Ayllu o familia que se sitúa en un trozo de tierra llamado marca y que fuera trazado con el tupu, prendedor que sujeta el vestido de la mujer indígena hasta el día de hoy. La multiplicación de los ayllus constituyeron la llacta o pueblo unido por relaciones culturales homogéneas que mediante un proceso democrático, eligieron a un régulo para fortalecer sus aspiraciones socio – políticas. <sup>(3)</sup>

### 1. La conquista incaica de los pueblos del Chimborazo

Los verdaderos pueblos Puruhaes moraban en las tierras extendidas entre los ríos Guano y Chibunga; no obstante, podemos denominar con ese gentilicio a todos los de la actual provincia de Chimborazo.

#### a. El hábitat

Las tierras de los valles, en general eran bastantes estériles por demasiados materiales volcánicos y eólicos como arena, lapilli, cenizas volcánicas cangagua eólica.

Las de Punín, San Luis, Cacha, Cajabamba, Sicalpa, entre otras, podemos reconocerlas de la mejor calidad.

El clima es moderado en su temperatura, frío en las partes altas y caliente en las profundas márgenes del río Chanchan. Las lluvias muy moderadas en todo el territorio y escasas en los arenales de Palmira.

#### b. Ocupaciones y recursos de vida

Pueblos Sedentarios se ocuparon principalmente en la agricultura por la cual cultivaron el maíz, la patata, la oca, la mashua, el melloco, la arracacha, la quinua. En lugares abrigados sembraron yuca, camote, frejol. Las calabazas tuvieron un cultivo extensivo.

Para cercas de sus propiedades plantaron el maguey y donde les fue posible árboles de molle y sauce. Conocieron el fuego y lo mantuvieron en el hogar mediante raíces de cardones, matas, paja, maguey. Los habitantes de las faldas

interandinas de la cordillera Real dispusieron de leña y madera tales como Colta, Penipe, Chambo, Llapo, Quimiag y Riobamba. <sup>(4)</sup>

Las excavaciones arqueológicas han revelado que desde su antigüedad criaron cuy, llamas y para el cuidado de sus moradas un perrillo o gozque. Los páramos les ofrecieron animales de cacería como venados y perdices.

#### c. Vestidos

Por referencia de los curas doctrineros conocemos que sus vestidos eran sencillos, se abrigaban con largas camisetitas hasta la rodilla hechas de hilo de cabuya de lana o de algodón sin mangas con una abertura suficiente para dar entrada a la cabeza. Conservaban largos sus cabellos, piernas desnudas, pies descalzos sin otro abrigo que el antes mencionado.

#### d. Organización Política

Hubo pequeñas comunidades con habitaciones dispersas llamadas ayllus en quichua, formadas por pocas familias emparentadas entre sí bajo el mando de un cacique, a este le obedecían y le tributaban leña, hierba, trabajo en sus chacras y en sus casas. La edad del cacique para iniciar su gobierno era desde los 18 años. El mando se transmitía por herencia al hijo mayor o a la hija mayor en caso de

menor de edad se lo encargaba al tío paterno. Cada jefe de hogar tuvo una extensión de terreno, de límites infranqueables como eran los del ayllu.

#### e. Las Guerras

Aseveran los curas doctrineros, en sus informes, que sostuvieron frecuentes guerras entre pueblos vecinos por causa de defender sus tierras, sus pertenencias comestibles. Con los Yahuaches de la costa eran los encuentros guerreros pertinaces, con estos antecedentes aseveramos que los Puruhaes fueron belicosos, valientes e indómitos. Las porras o garrote de madera, lanzas de chonta obtenidas mediante el comercio con los pueblos orientales fueron sus armas, sin que les faltase la honda en cuyo manejo llegaron a tal destreza, que con ella podían derribar una fruta por pequeña que fuese.

#### f. La Religión

Todos los pueblos adoraron al Sol, como su creador y conservador y no conocieron otro dios. Los de Xunxi creyeron en que el Chimborazo era su creador y de sexo masculino, que mantenía relaciones amorosas con el Tungurahua la hembra. Los del guano parece que levantaron un templo en la pequeña eminencia de San Sebastián, cuyas ruinas delatan pequeños cuartos hechos con paredes de lanlanes

de barro cocido y de piedra. Los del Xunxi construyeron edificios en las faldas del Chimborazo a donde acudían a rendirle culto.

#### g. Sepultura de Cadáveres

Creían en la supervivencia de la persona después de su muerte, para el enterramiento de su cadáver después de bailes y borracheras, cavaban una fosa cilíndrica de poca profundidad en la que lo depositaban en cuclillas o boca arriba acompañado de ollas de chicha y de comida y de sus menesteres más usados.

Cuando el fallecido era más pudiente, le rodeaban en su sepultura de objetos de oro, plata y ropa. El cadáver de un cacique era amortajado y sentado en una tiyana o banquetta, lo depositaba en la fosa rodeado de sus objetos de valor, ollas con chicha y comida.

#### h. El matrimonio

De los mismos nativos de Xunxi dejó su cura Doctrinero noticias con respecto a que cuando un varón estaba enamorado, iba a media noche a casa de los padres de la escogida cargado de leña, paja y con ollas de chicha los llamaba exponía sus razones con humildes expresiones presentaba los obsequios y si era rechazado lo arrojaban con una paliza.

## i. Las Cosechas

Grande trabajo les demandaba el cultivo de sus chacras por lo que en estado de cosecha, singularmente la del maíz en estado de choclo, organizaban una estruendosa borrachera armaban a un natural en condiciones de guerrero, quien con sus armas y una onda desafiaba a cualquier extranjero con grandes voces y movimientos de ataque en las alturas de la población; luego regresaba a la junta en son de triunfo y seguridad de buenas cosechas, donde continuaba la borrachera. Acostumbraban a arrancar las flores de las matas de papas; pero antes de penetrar en la chacra, ortigaban sus piernas en la creencia de que así obtendrían buena cosecha. <sup>(5)</sup>

## 2. Los Conquistadores

Los incas inventaron el mito de ser hijos del Sol el de ofrecer sacrificios vegetales, animales, humanos y el desatar guerras de conquista de exterminio de sus propios soldados y de sus enemigos, el de trasladar indigentes grupos de mitimaes propios hacia tierras extranjeras, imponer trabajos forzados en las carreteras, cultivos, construcciones en la explotación de minas, mantenimiento de campos y el engrosamiento del ejército.

La coya o mujer legítima del inca vivía con esa supervaloración por ser descendiente de reyes por su unión carnal con el varón sobrenatural y concepción uterina del

sucesor por las atenciones de la multitud de doncellas de todo el imperio que estaban a su servicio todas ellas hijas hermosas de los señores principales. <sup>(6)</sup>

Los orejones constituían la reserva más florida del ejército incaico eran descendientes de ayllus reales, su preparación militar les daba una supervaloración suprema tenían la consigna de no dar traspíe en las conquistas. Como todo hombre armado el orejón recibía las primeras y mejores atenciones del inca se le consentía toda clase de excesos carnales en periodos de paz.

### 3. Los Conquistados

Cada pueblo andino Ecuatoriano tuvo su cacique supervalorado por sí mismo y por sus súbditos. Estos, a su vez sin otras cargas tributarias que las conocidas sintieron su propia supervaloración por la gran libertad que gozaron comparada con la de los nativos sometidos al yugo incaico.

El dominio incaico no consiguió apagar esa supervaloración obtuvo una infravaloración aparente vertida en las construcciones en la entrega de sus cosechas, en la de sus hermanos e hijas y en la aceptación de nuevos ídolos y huacas. Atahualpa fue la encarnación total de la supervaloración de su pueblo por lo que ordeno la muerte de su hermano prisionero y el asesinato de casi toda la familia incaica porque no creyó en su origen divino. En la Historia del Ecuador, la conquista incaica es capítulo que honra a los vencidos, pues estos despedazaron

la expansión incaica y el gran atabalipa borró del mapa protohistórico el llamado Tahuantinsuyo. El conquistador es un soplo de crímenes, un pueblo conquistado es un ente inmortal. <sup>(7)</sup>

## C. COLTA CUNA DE LA NACIONALIDAD ECUATORIANA

### 1. Historia

La actual cabecera cantonal fue 500 años antes el pre-hispánico Liribamba centro estratégico del señorío étnico Puruhá y posteriormente la Ricpamba Incásica asumiendo las características de Tambo, Fortaleza y lugar de encuentro e intercambio de sociedades Costeras, Andinas y posiblemente Amazónicas.

Aquí se dio lugar la formación de la confederación Shyri – Puruhá conocida luego como Reino de Quito, el mismo que fue absorbido por el Imperio Inca que a su vez fue conquistado por los españoles. <sup>(8)</sup>

Tiene una población de 44.000 habitantes, a una altura de 3212 metros sobre el nivel del mar y una temperatura de 12 grados centígrados. En este lugar se asentó inicialmente la ciudad de Riobamba, es un hermoso rincón de la provincia de Chimborazo donde podemos encontrar diversas riquezas naturales e históricas una de ellas la histórica y legendaria Laguna de Colta. <sup>(9)</sup>

## 2. Personajes relevantes de la historia.

Cuna de hombres y mujeres de conocimiento y jerarquía como Condorazo, Duchicela, el sabio Pedro Vicente Maldonado, el Padre Juan de Velasco (Primer Historiador del país), Magdalena Dávalos, Isabel de Godín, etc. razones por las cuales se le ha denominado al Cantón Colta:

Capital de la nación puruha, Corazón de la civilización andina, Cuna de la nacionalidad ecuatoriana. <sup>(10)</sup>

### a. Pedro Vicente Maldonado

Maldonado desde temprano comenzó a interesarse por el conocimiento de la naturaleza y entre 1722 y 1724, realizó exploraciones en regiones desconocidas para estudiar en detalle su geografía, su primer mapa lo realizó en 1725. Regresó de nuevo a Riobamba para administrar sus propiedades y permaneció ahí hasta 1730, cuando se estableció en Quito. El 5 de febrero de 1730 contrajo matrimonio con la hija del gobernador de Popayán, y de ese modo se ligó a un poderoso clan familiar.

Fue electo alcalde de primer voto del Cabildo y más tarde fue nombrado teniente de corregidor. A pesar de ocupar estos puestos administrativos, no descuidó sus observaciones científicas. Ese mismo año presentó un proyecto vial ante el virrey del Perú, para comunicar la Real Audiencia de Quito con Panamá. Ese fue el

primero entre varios proyectos de rutas de comercio y transporte terrestres emprendidos por Maldonado.

b. Padre Juan de Velasco

El padre Juan de Velasco fue natural de la antigua ciudad de Riobamba, descendiente de una de las más nobles familias de aquel lugar y religioso de la Compañía de Jesús, cuyo instituto abrazó después de haber recibido el presbiterado como clérigo secular. Velasco enseñó un curso de Filosofía en Quito, y se hallaba ocupado en el colegio de Popayán cuando aconteció la expulsión de los jesuitas; deportado a Italia con sus demás colegas de religión, estableció su residencia en Faenza, y allí, en avanzada edad, acabó los días de su vida, entregado al estudio y a la composición de su obra predilecta sobre la historia de Quito.<sup>(11)</sup>

3. Descripción del cantón Colta.

El Cantón Colta tiene como cabecera cantonal la ciudad de Cajabamba formada por dos parroquias urbanas Cajabamba y Cicalpa denominadas Villa La Unión, cuatro parroquias rurales: Cañi, Columbe, Juan de Velasco o Pangor y Santiago de Quito. Asentada en lo que fue la antigua ciudad de Riobamba, a los pies del histórico cerro

Culca y al norte de los que fue la antigua Liribamba; formada por las cuencas de los ríos Cicalpa y Cajabamba. Colta se encuentra al noroccidente de la provincia de Chimborazo, apenas a 18 km de la ciudad de Riobamba y a 206 km de Quito la capital de la República del Ecuador.

Límites y Extensión: limita al norte con el cantón Riobamba, con sus parroquias San Juan y Licán, al sur con los cantones Pallatanga y Guamote, al este con el cantón Riobamba con sus parroquias Cacha, Punín y Flores y la parroquia Cebadas del cantón Guamote, al oeste la provincia de Bolívar y con una extensión de 850 km<sup>2</sup>.

El clima del cantón es frío - seco, la temperatura oscila entre 10 y 13 °C aunque en las estribaciones de la Cordillera Occidental, hacia la costa el clima varia notablemente dando temperaturas hasta de 21 °C.

Sus principales cultivos son: papas, cebada, trigo, habas, chochos, arveja, toda clase de hortalizas; en el clima cálido se cultiva maíz, frutas, pastizales, etc. En este cantón, hay buenos criaderos de ganado bovino, ovino, aves de corral y variedad de animales silvestres. <sup>(12)</sup>

#### D. TRADICIONES, COSTUMBRES ANCESTRALES CULINARIAS

Entre las tradiciones que conserva esta región se puede anotar la tradición oral que ha logrado mantener en el tiempo algunas expresiones culturales como los

rituales a la Pacha mama, el culto al agua, a las montañas y cantos de enamoramiento (mashalla), minga para la terminación de la construcción de una casa (huasipichay), cantos funerarios, (jahuay) que es un canto para levantar el ánimo e impulsa el trabajo agrícola.

Otro aspecto muy importante es el sentimiento de reciprocidad entre los miembros de una comunidad, es así que en muchas localidades se sigue manteniendo costumbres en el trabajo como la minga, el cambia manos o el maqui mañachi, que hacen que exista un espíritu de cooperativismo entre todos los habitantes de las comunas.

Otra forma de tradición es la medicina andina o el Yachag que se mantiene como médico de las comunidades, el uso de plantas medicinales en diferentes cantidades y mezclando con otras plantas siguen dando eficaces resultados en el alivio de enfermedades como dolor de cabeza, de estómago, mal de ojo, mal de aire, resfriado y otras.

#### 1. Fiesta del Carnaval

Se formaban grupos de fiesteros disfrazados, al frente de los cuales ponían un jefe que dirigía los recorridos y operaciones. A son de tambores y rondines se dirigían a casa de algún amigo allí comían y bebían. El rato menos pensado se acercaba otro

grupo de fiesteros, pero preparados a la lucha y trataban de tomarse el patio, a como dé lugar. Entonces venía la pelea del desquite. Los días del desquite del carnaval no eran días de echarse agua, que era muy escasa, sino de echarse puñetes, palos a veces bañarse en sangre. La violencia llegó no pocas veces a asesinatos.

Actualmente esta fiesta ya es muy común a nivel Nacional, pero en el cantón Colta se tiene una costumbre de vestir y comer de la siguiente manera: Organizan un grupo de personas para jugar aproximadamente 15 personas uno se viste de Capitán usan el uniforme militar esta persona es el encargado de hacer cantar y bailar a los integrantes del grupo poniendo en orden, otro se hace de negro pintado la cara y lleva una ropa normal la que el usa acompañado de un tambor, el siguiente de policía para vigilar que nadie se escape y los demás se viste de mujeres, cargan un muñeco y con una sobrilla acompañado de rondín se ponen en fila y van cantando y bailando de casa en casa haciendo llegar un mensaje y las esposas también van con la vestimenta típica y cargadas en sus espaldas un gallo por persona y en las casas son muy bien recibidos, esto hacen hasta llegar al lugar de la concentración.

## 2. Matrimonio Indígena

Al poco tiempo de conocerse, haber tirado el novio algunas piedritas a la chica, haberle tirado la bayeta o anaco y haber hecho un regalo de pan y fruta, la novia

era robada por unos tres o cuatro amigos del novio mientras ella iba a la fuente de agua o estaba pastando los borregos. La novia luchaba por zafarse y el mismo gesto se repetía a la entrada de la casa del “apuj” o conocido del pueblo. Los secuestradores dejándolo en buenas manos se escondían en el pueblo. Los recomendados de la chica esperaban la llegada de los padres para tratar de convencerles que acepten el matrimonio porque el “guambra” es bueno, trabajador, el guambra no quiere burlarse, etc. Los papás amenazan con pegar a su hija, la patrona lo impide y le insulta pero luego al fin acceden al pedido, esta promete que el novio llevará el regalo de costumbre esta misma noche para concertar el matrimonio. Al día siguiente sacan las familias de los novios a la chica y van a hacerles casarlas en civil, acto seguido dejaban a la novia en el convento para que aprenda la doctrina con su novio y sirva también al Cura Párroco.

El casamiento eclesiástico tiene lugar el domingo en la misa de 11 horas. Asiste mucha gente, anticipadamente han conseguido la banda de músicos quienes darán tonada al terminar la misa. Lo específico de la ceremonia está (conservan aún) en la colocación del manto que cubre la cabeza de la novia y los hombros del novio la cadena que ata a los dos. A la salida de la iglesia realizan un hermoso rito en el atrio mismo: los familiares mayores se colocan a lo largo de la pared y los recién casados con actitud reverente pasan delante de cada persona, se inclinan de rodillas y cabizbajos reciben los consejos y antes de retirarse besan las manos.

A continuación la comitiva se dirige a la casa de los apuj para agradecer su bondadosa intervención, allí comerán y beberán hasta el momento de partir a su

anejo a eso de las 2 de la tarde. La banda animará el largo recorrido y terminará el compromiso el lunes al medio día. El ceremonial que sigue es así: Llegan primero a la casa del novio o papás, pero esa misma tarde los casados irán un ratito a la casa de los papás de la novia, les hacen algún regalo y vuelven a unirse al resto de la comitiva; al día siguiente pasan en casa de la novia y de los padrinos de matrimonio. Las visitas para los parabienes llegan en cualquier momento entregan a los novios vino o trago y más frecuentemente barriles de chicha. El día martes de las bodas había un juego “Ashcutucushca” algunos hombres antes de que los novios salgan a casa de la novia, se disfrazan de perros, gesticulaban como perros que ladran; otro se disfrazaba de “taruga” (venado) que se adelantaba y se escondía entre las cementeras y así trataba de llegar a su destino sin ser cogido por los perros en la casa de visitan le colgaban y sólo le desataban por los dueños de casa a quien tenía que pagar con sendos mates de chicha.

Poco a poco ha ido evolucionando y algunas cosas del matrimonio indígena han ido cambiando como por ejemplo en vez de entregar a la novia a los patronos o curas para su servicio hoy en día existen diferentes rituales:

- Rimayaicui mañari huarmirimai.- El muchacho pide a la muchacha el matrimonio.
- Japitucui ricuri.- El muchacho, días después del mañari oficializa el consentimiento trayendo presentes a la novia.
- Huillai.- La novia anuncia oficialmente su matrimonio a la comunidad.

➤ Matrimonio civil:

Baño de los novios en la madrugada del día del matrimonio eclesiástico.

➤ Matrimonio eclesiástico.

➤ Sirichi.- Los novios pasan oficialmente, su primera noche juntos.

➤ Jatarichi.- Los novios se levantan y son reconocidos oficialmente como esposos por la comunidad.

➤ El entregue.- Delante de la comunidad una persona escogida, entrega un novio al otro y declara sus responsabilidades.<sup>(16)</sup>

### 3. Entierros

Cuando alguien muere decía un anciano, se le viste con buena ropa como cuando va a una fiesta, inclusive le ponen sombrero, dinero al bolsillo y dentro de la caja también pan, fruta y otros alimentos para que coma la almita. Los acompañantes ponen velas alrededor del féretro.

Durante la noche en la velación, alguien hace rezar un rato y luego pasan conversando o jugando. Los deudos se han provisto de suficiente comida, matan un borrego para atender debidamente a los acompañantes pues de otra manera la gente se va y no acompañan al traslado. Uno de los juegos era remendar al Sr. Cura. Uno de los presentes se viste con camisa de mujer y remeda las oraciones, el ofertorio, la comunión, todo lo de la misa.

Otro de los juegos era el “huairo” o hueso de forma piramidal, caras triangulares y con números, todos tienen que tirar el hueso hacia arriba si quedaba parado al caer ganaba y pegaba a todos con dos dedos si perdía aguantaba igual castigo.

#### 4. Inty Raymi

Para la cosecha participa toda la unidad doméstica y de acuerdo a la cantidad de grano producido se requerirá o no la colaboración de otros miembros generalmente de la familia extensa.

Para esta fase se utilizan diferentes herramientas o instrumentos de trabajo, la hoz para los cereales (trigo, cebada y centeno), el gancho (machete) para los tubérculos (papa, oca, melloco y mashua) y la mano para el maíz, las habas y en ocasiones para los mismos tubérculos. Parva, se le llama así a la acción de hacer parvas para el almacenamiento de los cereales.

#### 5. Ritos agrarios

Para el indígena y en general para el hombre primitivo, la agricultura no es una simple acción técnica profana. Por referirse a la vida y procurar el incremento prodigioso de la vida presente en los granos, en los surcos, en la lluvia. La agricultura ante todo es un ritual.

Se abre un saco de semilla se pone en medio un vaso de chicha. El más mayor hace la oración y bendice las semillas pidiendo a Dios que produzca. Luego pone chicha en la boca y sopla sobre las semillas y se toma el resto. Cogiendo una semilla el mayor que ha bendecido, la vuelve a poner en el saco y ya siembran. En el momento de la bendición presentan las semillas que están ahí.

Antes de sembrar, el dueño de la siembra hace una oración a Dios pidiendo que dé fruto en este terreno. El primer huacho de maíz, arveja, papa, se iba nombrando, en el momento de la siembra a determinadas personas. Antes de sembrar hacían oraciones después hacían una cruz sobre la tierra con la mano, del centro de la cruz cogía la tierra y la besaba echando después en el huacho.

La comida para siembras y cosechas eran bien preparadas con cuy y conejo asado. Se recogían los huesos del cuy y conejo en los huachos para que produzca bien.

(17)

El hombre busca en relación íntima con la tierra, la satisfacción de sus necesidades básicas: alimentación y complementariamente el tener acceso a otros recursos mediante la venta de los productos extraídos del suelo. Pero el acercamiento a esa tierra no se hace de forma inmediata sino a través de rasgos o elementos culturales específicos, o sea entre el hombre y la tierra existe una relación mediatizada por la visión de la tierra como madre.

## E. PRODUCCIÓN AGRÍCOLA ALIMENTARIA DEL CANTÓN COLTA

Las formas de producción de los agricultores se sustentan en la mano de obra familiar y en determinados momentos del ciclo de producción se recurre a la práctica cultural de presta manos entre familias, además de otras formas de compensación.

GRAFICO 1 PRODUCCIÓN AGRICOLA



[www.deliciasdelecuador.com/](http://www.deliciasdelecuador.com/)

Según el último censo del año 2010 la principal actividad productiva del cantón sigue siendo la agrícola a la que se dedica el 79,7% de la PEA; en el área rural llega al 82.4%.<sup>(20)</sup>

### 1. Papas

Pese a no poseer un alto nivel proteico, la papa tiene un alto nivel nutricional, además tiene la capacidad de producir más calorías que cualquier otro cultivo. Posee almidón, minerales y las vitaminas B1, B2, B6, A, C, H, y K.

Para los países del área andina, especialmente para Ecuador, Bolivia y Perú, las variedades nativas de papa se constituyen en productos que tienen un potencial comercial interesante. En estos tiempos de globalización de los mercados, la diferenciación es una estrategia oportuna para poder competir. Las papas nativas son efectivamente diferentes a las variedades mejoradas en color, sabor, formas y propiedades nutritivas.

Las comunidades alto andinas que han preservado este legado cultural, tienen ahora la posibilidad de incursionar en los mercados urbanos y modernos, tanto locales como internacionales, con variedades de papa únicas en el mundo, siendo necesario identificar las oportunidades, los segmentos de demanda y las formas de presentación donde introducir, posicionar y consolidar su oferta.

## 2. La cebada

La cebada es la principal materia prima de la industria maltera - cervecera y tiene una demanda en constante aumento. La cebada es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad.

En la antigüedad la cebada era muy utilizada para el consumo humano y así que el hombre escogía las variedades que eran más favorables en aquellos momentos, que caracterizan a las cebadas de la actualidad.

En la actualidad la mayor parte de la cebada que es cultivada por el hombre es destinada para la elaboración de cerveza, pero en algunas partes del mundo aún se utiliza como alimento para humanos, como es el caso de algunos países de América del Sur, quienes la consumen en forma de sopas o de pan.

El desarrollo del tipo de la cebada ha dependido de varios factores, entre ellos, las dificultades que tiene este cultivo para conseguir una buena calidad maltera. Sin embargo, en la situación hoy día del sector cerealista, con la progresiva bajada de los precios, la falta de rentabilidad en las explotaciones cerealistas, va a dar origen a un cambio en la forma de actuar del agricultor, pasando de incrementar las producciones a conseguir productos de calidad.

### 3. El trigo

Trigo, nombre común de los cereales de un género de la familia de las Gramíneas cultivado como alimento desde tiempos prehistóricos por los pueblos de las regiones templadas; ahora es el cereal más importante de dichas regiones. El trigo es una planta anual alta, de 1,2 m de altura por término medio. Las hojas, parecidas a las de otras gramíneas, brotan muy pronto y van seguidas por tallos gráciles rematados por las espigas de grano.

Usos de trigo.- Casi todo el trigo se destina a la fabricación de harinas para panificadoras y pastelería. En general, las harinas procedentes de variedades de

grano duro se destinan a las panificadoras y a la fabricación de pastas alimenticias y las procedentes de trigos blandos a la elaboración de masas pasteleras. El trigo se usa también para fabricar cereales de desayuno y en menor medida, en la elaboración de cerveza, whisky y alcohol industrial. Los trigos de menor calidad y los subproductos de la molienda y de la elaboración de cervezas y destilados se aprovechan como piensos para el ganado. <sup>(21)</sup>

En Colta el trigo se utiliza para cocinar como sopas, dulces, es un alimento muy nutritivo que cocinado con mondongo (cabezas de borrego), es ideal para la mujer que recién da a luz, también la cebada y el trigo molido dan como resultado la machica.

#### 4. Maíz

Maíz, nombre común de una gramínea muy cultivada como alimento y como forraje para el ganado. El nombre proviene de las Antillas, los nahuas lo denominaron centli (a la mazorca) o tlaolli (al grano). Con el trigo y el arroz, el maíz es uno de los cereales más cultivados del mundo.

Las numerosas variedades de maíz presentan características muy diversas: unas maduran en dos meses, mientras que otras necesitan hasta once. El follaje varía entre el verde claro y el oscuro y puede verse modificado por pigmentos de color castaño, rojo o púrpura. La longitud de la mazorca madura oscila entre 7,5 cm y

hasta 50 cm, con un número de filas de granos que puede ir desde 8 hasta 36 o más. Las variedades se encuadran en seis grupos en función de las características del grano. Entre los diferentes tipos de maíz está el maíz dentado, maíz dulce, maíz de corteza dura, maíz de harina y maíz reventador entre otros.

En cuanto a usos, el maíz sirve para producir una gran variedad de productos, por eso es el tercer alimento más cultivado en el mundo. Se utiliza para hacer pienso para los animales, obtener harina, extraer aceite. En Colta se utiliza para hacer mote en las fiestas, harina para las Llushpas, runaicho, humitas, choclo mote tierno, chicha, colada morada, etc.

El maíz es un alimento básico para el hombre y una importante planta forrajera para los animales. Constituye una fuente excelente de hidratos de carbono; el grano de maíz posee un 13% de proteínas y un 7% de grasas, por lo que la dieta debe complementarse con alimentos proteicos.

## 5. Quinoa

Para proteger el medio ambiente, asegurar la salud del consumidor y satisfacer las demandas del mercado internacional, es necesario poner énfasis especial en perfeccionar el manejo orgánico del cultivo. Es reconocido, que la quinoa orgánica es más apetecida por los consumidores y que el mercado internacional fija precios más altos para este tipo de producto.

La composición de aminoácidos esenciales, le confiere un valor biológico comparable solo con la leche, el huevo y la menestra, constituyéndose por lo tanto en uno de los principales alimentos de las parroquias del Cantón Colta.

- ✓ La quinua no tiene colesterol
- ✓ No forma grasas en el organismo
- ✓ No engorda, es de fácil digestibilidad
- ✓ Contenido de saponina 0.08%, es un producto natural ecológico
- ✓ La quinua posee mayor contenido de minerales que los cereales y gramíneas, tales como fósforo, potasio, magnesio, y calcio entre otros minerales.

En el Cantón Colta la quinua se cultiva cada año y se utiliza haciendo harinas para coladas, o el grano en dulce con leche, sopas con carne de cerdo. Los tallos secos sirven de leña para cocinar los alimentos. La mayor parte de los indígenas llevan al mercado la quinua por sus necesidades económicas.

## 6. Oca

Es el nombre quechua de una planta oriunda de los Andes, que es uno de los cultivos más antiguos de dicha región con casi 8.000 años de antigüedad. Se han encontrado restos de sus tubérculos comestibles en tumbas de la costa, lejos de sus lugares de cultivo originales. En los Altos Andes sólo el cultivo de la papa es más importante que el de la oca. Su agradable sabor y diversos colores brillantes

resultan interesantes para impulsar su producción a gran escala con fines de exportación.

En cuanto a su valor nutritivo, la oca fresca es una fuente importante de carbohidratos, especialmente almidón (42,17%) y azúcares totales (9.68%). Sobresale su contenido en vitamina C 34.53 mg / 100g de materia fresca y hierro 48,85 ppm

La oca crece principalmente en los Andes, entre los 2,800 y 4.000 msnm, sin embargo su cultivo se ha extendido a otros países como Nueva Zelanda, que se ha convertido en el principal exportador de este cultivo a los mercados de Europa.

La oca se puede consumir de distintas formas: horneados, sancochado, frito, en ensaladas, mezcladas en vinagre o como postre. En los Andes son puestos al sol luego de ser cosechados, de esa manera adquieren un sabor más dulce, pues desarrolla un mayor contenido de sacarina. También se puede preparar chuño de oca o caya. Pero principalmente en Colta se consume sancochado, en timbushca luego de ser expuesta al sol y en caso de estar deteriorado sirve para los animales.

(22)

## 7. Melloco

El Melloco, en el Ecuador es el segundo tubérculo en importancia luego de la papa. Es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de los pequeños agricultores de la Zona Andina (Sierra). A pesar de esto no es considerado como un cultivo principal, es manejado como especie de importancia secundaria, mantenida por los pequeños o medianos productores, los mismos que ofrecen los excedentes de producción a los intermediarios, quienes venden en los centros de consumo de las principales ciudades del país como Guayaquil, Quito, Cuenca y demás capitales de provincia.

El Programa de Cultivos Andinos INIAP, ha realizado una serie de investigaciones y pruebas agronómicas con el objetivo de generar un paquete tecnológico mínimo para el manejo del cultivo y al mismo tiempo seleccionar clones promisorios que puedan ser presentados como variedades mejoradas.

El lugar de origen del melloco, aún no está definido. Herrera, citado por León indica que se han observado plantas consideradas como silvestres en el Departamento del Cusco, Perú, donde se conocen con los nombres de: Kitalisas, atoclisas y Kipaullucus y son tubérculos amargos no comestibles. También cita a Bukavu quien cree que los tipos colombianos son los más primitivos.

## 8. Habas

Son originarias como cultivo del Oriente Próximo, extendiéndose pronto por toda la cuenca mediterránea, casi desde el mismo comienzo de la agricultura. Los romanos fueron los que seleccionaron el tipo de haba de grano grande y aplanado que es el que actualmente se emplea para consumo en verde, extendiéndose a través de la Ruta de la Seda hasta China, e introducido en América tras el descubrimiento del Nuevo Mundo. <sup>(23)</sup>

Puede emplearse tanto en consumo fresco, aprovechándose vainas y granos conjuntamente, así como únicamente los granos, dependiendo del estado de desarrollo en que se encuentren; o como materia prima para la industria transformadora, tanto para enlatado como para congelado.

Las habas tiernas son un alimento sano y de digestión ligera. Las habas secas, si bien han perdido su vitamina C, son ricas en hidratos de carbono, hierro y calcio, por lo que resulta muy nutritivas, pero tienen el inconveniente de que puedan dar lugar a flatulencias.

También resultan excelentes comiéndolas crudas, como entremés, sazonadas con sal gruesa y ensalada de productos de la zona. Las habas secas se dejan macerar en agua fría, se decortican y sirve para preparar sopas y purés.

## 9. Las arvejas

El cultivo de la arveja en el país siempre se ha desarrollado básicamente en la zona sur. Sin embargo, el cultivo se presenta muy deprimido por la acción del bruco, insecto que ha limitado prácticamente en todo el país la cosecha del producto seco y ha constituido la principal causa de descenso progresivo de la superficie sembrada. Esta llegó a 18 mil hectáreas en 1979 y 1980, pero desde 1982 en adelante la superficie sembrada ha fluctuado solo entre las 7 y 9 mil hectáreas.

Entre los principales usos de la arveja, destaca el consumo de su semilla inmadura, en la forma conocida de arveja verde. En este mismo estado, los granos pueden ser procesados para la obtención de conservas, en forma de producto enlatado o congelado. En algunos países, a través del cultivo de variedades especiales se consumen las vainas enteras inmaduras a semejanza de los porotos verdes. En el Cantón Colta la arveja se utiliza en coladas hecho harinas, tostadas en sartén con aceite y en locros.

## 10. Nabo

Pertenece a una gran familia entre la que se cuenta la col, la mostaza y el rábano, mide de cinco a seis decímetros de altura, sus hojas de color verde claro son rugosas, lampiñas, grandes, partidas en tres lóbulos, lanceoladas y algo envainadoras las superiores; las flores pequeñas y amarillas, su fruto seco en

vainillas cilíndricas con 15 ó 20 semillas. <sup>(24)</sup> No es preciso pelarlo si es tierno y pequeño, es preferible cocerlo lo menos posible ya que así se digiere mejor y conserva su valor nutritivo. Requiere algo más de tiempo de cocción que la zanahoria: se debe contar entre 15 y 20 minutos para la cocción en agua y algo más para la cocción al vapor.

Los tempraneros y tiernos de primavera pueden cocinarse aplicándoles las mismas recetas que a las zanahorias, también se pueden servir braseados como guarnición. Tiene la propiedad de absorber las grasas fácilmente, por lo que se convierte en muy calórico cuando se le fríe, resulta delicioso en sopas y ragús o reducido a puré tortillas, con las hojas crudas o cocidas en ensalada y en otras variedades de formas.

#### F. GASTRONOMIA DE CONSUMO EN LAS FIESTAS TRADICIONALES.

Antiguamente en las fiestas de Colta preparaban los platos típicos de acuerdo a las festividades que se iba a realizar y en la fecha indicada de cada mes y en la actualidad muy poco se viene conservando las mencionadas fiestas.

## 1. Colada morada

Hablar de Colada Morada o del 2 de noviembre para los ecuatorianos encierra un mismo simbolismo: los difuntos. Se trata de una de las celebraciones más arraigadas de nuestra cultura.

Para muchos es una celebración prehispánica, para otros, hispánica y algunos casos se dice que es el claro ejemplo del sincretismo religioso.

En el período prehispánico los difuntos ocupaban un lugar importante en las creencias de los grupos humanos, las investigaciones arqueológicas han demostrado que nuestros antepasados creían en el más allá y que establecieron una posible relación entre las personas y los seres del "otro mundo". En la época de la Audiencia de Quito se introduce un nuevo elemento en torno a los difuntos: la teología Católica lo que da como resultado una mezcla de lo prehispánico con lo hispánico, de ahí que nuestra celebración del día de los difuntos tenga rasgos culturales compartidos.

El cementerio se convierte en este día en el lugar preferido para visitar a los difuntos. En las áreas rurales donde los cambios culturales son más lentos, la gente lleva a la tumba de sus antepasados colada morada, guaguas de pan, cuyes, papas, ocas y habas.

Allí todos comparten no solo la comida sino también las novedades e inquietudes de la familia es decir, le ponen al difunto al día sobre los acontecimientos ocurridos

desde su partida o desde la última vez que lo visitaron. El dos de noviembre sigue siendo para muchos un verdadero reencuentro con los antepasados.

Entre los indígenas la celebración es diferente, aunque también consumen la colada morada y las guaguas de pan. La diferencia de la celebración es que los indígenas llevan todos sus alimentos para ingerirlos en el cementerio, lugar donde se encuentran enterrados los seres queridos. Entre los indígenas hay la idea de que la muerte es una transformación, no un desaparecer por tal motivo ellos llevan la comida para comer junto a los difuntos. <sup>(26)</sup>

## 2. Chigüiles

Este plato tiene como significado la temporada de la cosecha de maíz y los Coltences hacemos esta preparación en Domingo de Ramos. Este platillo se viene haciendo desde hace mucho tiempo atrás, nuestros antepasados lo realizaban por tanto nosotros venimos conservando esta costumbre y tradición.

Donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es la humita y el chigüil. También el chigüil se lo realizaba con harina de trigo y la harina castilla. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha de jora. <sup>(28)</sup>

La Señora María Espirita Mullo de 67 años de edad manifiesta que debe seguir existiendo las costumbres alimenticias, ya que actualmente se están perdiendo sobre todo los diferentes platillos que se preparaban no solo en las fiestas sino en cada uno de sus hogares en su diario vivir.

También cuenta que antes nuestros abuelos tenían la costumbre de hacer chapo con la machica en el desayuno y así salían a trabajar en la agricultura, más consumían granos producidos por ellos mismos al consumir estos productos no se enfermaban fácilmente, se preocupaban mucho por realizar las fiestas de cada temporada.

En cambio ahora la nueva generación nos estamos olvidando de las costumbres y tradiciones por tal razón debemos trabajar junto con las autoridades del Cantón Colta para que ellos les motive a los jóvenes a seguir conservando nuestra cultura en todos los aspectos. En la gastronomía debe seguir mejorando en las preparaciones de diferentes platos típicos de cada fiesta con diferentes tipos de cocción para así ofrecer un buen servicio a los turistas que llegan a nuestro cantón.

### 3. Chicha de jora

En el cantón nuestros indígenas de hace cuatro décadas manifiestan que la chicha no faltaba nunca en las fiestas, pedidos de mano de la novia, cosechas, siembras, minga comunal, en el almuerzo familiar por ser una bebida realizada a base de maíz y también nuestros antepasados no conocían otras bebidas que no sea la chicha.

Preparación de la chicha.- La chicha es única a nivel del área andina. Se la elabora con siete variedades de maíz: amarillo, blanco, negro, chulpi, canguil, morocho y la jora (maíz germinado). Luego de un proceso de secado al sol, los granos se someten a la molienda. La harina que se obtiene se pone a cocinar a leña, por un periodo de 8 a 10 horas con plantas aromáticas. Cuando culmina la cocción, se cierne el líquido y se lo coloca en toneles de barro o de preferencia en barriles de roble. Allí se lo deja en reposo durante 48 horas hasta que adquiera el punto de fermentación apto para su consumo. La chicha es uno de los referentes simbólicos de las fiestas. Es una bebida que como lo hacían los incas únicamente se la prepara en ocasiones especiales.

### 4. Llushpa

Nuestros ancestros comían este alimento en vez de las papas, porque sembraban papas y eso se cultivaba cada año, por tal razón ellos realizaban Llushpa de harina de maíz, cebada y trigo. En las fiestas también consumían con todos sus invitados.

Ingredientes: Costilla de cerdo, nabo, manteca de cerdo, opcional (harina de maíz, harina de cebada, harina de trigo), caldo de cerdo, sal, cilantro.

Preparación:

- En una olla realizaban un concentrado de cerdo con zanahoria, cebolla, apio, costilla de cerdo, agua.
- Realizaban una mezcla de harina de maíz, manteca de cerdo, y con el concentrado de cerdo realizan la masa. Una vez terminada procedían a realizar unas bolitas pequeñas y cuando ya está hirviendo se pone en la olla junto con el nabo de chacra.
- Al último ponían un poco de achiote, y se servían caliente.

#### 5. Locro de cuy con quinua

Este platillo era el principal para todos los raymis, los antiguos no sabían preparar el cuy, entonces solo lo hacían locro en harinas de quinua, cebada, trigo que eran tostados y molidos por ellos mismos. <sup>(29)</sup>

Después se inventaron asar el cuy poniendo en un palo y al final amarrando las patas, dando vueltas en el calor del carbón y hasta hoy se mantiene esa tradición.

## 6. Machica

La Máchica es un producto tradicional de la región andina ecuatoriana, elaborada a base de cebada 100% seleccionada. Cuentan las leyendas que este ha sido el alimento que consumían las culturas ancestrales de nuestro país, porque esconde una de las más poderosas fuentes de nutrición.

La Máchica es un producto que puede servirse en coladas, batidos tibios, (ideal como complemento alimenticio para deportistas).

Máchica es una mezcla de especias de grano que los ecuatorianos usa para enriquecer la textura y el sabor de las bebidas.

Desde la antigüedad, los cereales han sido considerados un alimento básico para el hombre. La humanidad ha aprovechado probablemente el fruto de las Gramíneas durante más de Diez mil años. Tras la era glaciaria como consecuencia del aumento de las lluvias y el ascenso de la temperatura, se originó un crecimiento explosivo de la naturaleza. Así el hombre enriqueció su dieta, hasta entonces carnívora, con alimentos vegetales.

El hombre con el paso del tiempo, observó que estas semillas debían ser recolectadas, debían ser sembradas, para asegurar la siguiente recolección. De este modo, los cereales silvestres pasaron a ser cereales cultivados, y así conjuntamente el hombre pasó de ser recolector a ser un agricultor. <sup>(30)</sup>

Con el paso del tiempo el hombre aprendió a cocinar la carne, desarrollo sistemas para tostar los granos y calentar las mezclas acuosas de los mismos, y de este modo proporcionaban ellos una especie de gachas que servían de alimento.

La Máchica está compuesta por las siguientes harinas:

- Harina de cebada
- Harina de trigo
- Harina de centeno

Antiguamente nuestros antepasados consumían la máchica de cada grano, en la actualidad existe la mezcla de tres tipos de harina mencionas anteriormente, pero más se consume la mezcla de trigo y cebada.

## 7. Ají de cuy

Ingredientes: Cuyes tiernos, cebolla colorada finamente picada, ají, tomate de árbol, sal, hierbitas.

Preparación.- En la piedra de moler ají se pone el tomate de árbol y el ají se sigue machacando con la piedrita luego se agrega los cuyes al último la cebolla, las hierbitas, sazonar. Y se servían junto con la sopa en el desayuno.

Este platillo se lo podía servir solo las personas que tenían mayor de edad, y a los niños nunca les daban, en las escrituras antiguas indica que si algún niño come este platillo tiene miedo, no puede hablar en público o con las autoridades de la parroquia tiembla como el cuy.

#### 8. Timbushca

Este alimento era nativo de los Puruhaes que lo preparaban sus esposas de almuerzo mientras los esposos trabajaban en sus tierras.

#### Ingredientes

Costilla de res, papas grandes peladas, hojas de col picadas.

Salsa de Maní: Cucharadas de manteca de chanco, cebolla blanca picada, dientes de ajo machacados, taza de maní tostado, taza de leche, huevo duro, cucharadita de perejil picado, sal y pimienta.

Preparación: Cocinar las costillas en ollas con 3 litros de agua. Cierna el caldo y coloque en otra olla, agregue la col, las papas y la carne en trozos deje al fuego hasta que estén cocidos los vegetales.

Para la salsa haga un refrito con la manteca, la cebolla blanca y el ajo. Licue el maní con ½ taza de leche, vierta un poco de caldo agregue la leche restante, el huevo duro picado y sazone. <sup>(31)</sup>

9. Cuy asado con salsa de maní

Ingredientes:

Un cuy entero, papas cocinadas, lechuga en hojas.

Salsa de Maní: Cucharadas de manteca de chanco, cebolla blanca picada, dientes de ajo machacados, taza de maní tostado, taza de leche, huevo duro, cucharadita de perejil picado, sal y pimienta.

GRAFICO 2 CUY ASADO



Ángel Germán Mullo Y.

Preparación:

Asar el cuy, cocinar en una olla papas enteras y en otro recipiente deshojar la lechuga. Para la salsa realizar el mismo paso de la receta anterior.

## 10. Jucho

Es un tipo de postre que se realizaba en tiempos de capulí y se servían en el almuerzo en el trabajo de la agricultura.

Ingredientes:

Azúcar, ramas de canela, clavo de olor, pimienta dulce, ishpingo, hojas de naranja o hierba luisa, taza de arroz de cebada y mora.

Frutas: Capulíes, manzanas cortadas en trozos largos, peras cortadas en mitades, duraznos pelados y sacados la pepa.

Preparación:

Ponga al fuego el agua con el azúcar, canela, clavo de olor, pimienta dulce y el ishpingo, cuando tome el sabor de las especias incorpore las hierbas tape y retire del fuego. Cierna y vuelva al fuego incorporando el arroz de cebada, deje cocer por

unos minutos y añada todas las frutas. Retire en el momento en que las frutas estén blandas.

#### 11. Runaicho

En los hogares del cantón Colta cada mañana cocinaban el Runaicho, una agua de manzanilla para realizar el chapo con la máchica, sus esposos se levantaban se servían e iban al trabajo diario en la agricultura.

##### Ingredientes:

Cucharadas de manteca de cerdo, cebollas blancas picadas, dientes de ajo, taza de alverjas tiernas, papas cholas picadas, taza de maní licuado con medio litro de leche, taza de harina de haba mezclado con medio litro de leche.

##### Preparación:

Refría en la manteca la cebolla, el ajo y los condimentos a excepción de la sal que se agrega al final del refrito. Vierta 2 litros de agua hirviendo, agregue las alverjas y las papas, cuando estén cocidas retírelas de la olla y reserve. Licue el maní con la leche y añada al caldo, también la harina de haba y cocine por 20 minutos removiendo constantemente para que no se apegue. Antes de terminar la cocción agregue el culantro y orégano.

## 12. Champús de quinua

### Ingredientes:

Harina de quinua, panela, naranjilla, piña, mote cocido (de maíz), canela en rama, pimienta de olor, ishpingo, hoja de naranja, hoja de arrayán.

### Preparación:

- Poner a hervir la canela, pimienta de olor, ishpingo y la panela en dos tazas de agua, durante 15 minutos.
- En un bolw diluir la harina de quinua en dos tazas de agua.
- En una olla mediana poner las 3 tazas de agua, dejar hervir y agregar la harina de quinua diluida y el agua de los aliños, previamente cernida. Mecer constantemente mientras se cocina por 15 minutos.
- Extraer el jugo de la naranjilla y la piña, un momento antes de terminar la preparación añadir el mote cocido, las hojas de naranja, arrayán y el jugo de las frutas. Dar un hervor y retirar del fuego.

### 13. Tortillas de quinua

#### Ingredientes:

Harina de quinua, harina de maíz, harina de trigo, manteca de cerdo, manteca de color, cebolla entera, ajo, culantro, agua y sal al gusto.

#### Preparación:

- Mezclar las harinas e ir agregando poco a poco el agua con la sal y luego la manteca derretida. Formar una masa suave.
- Hacer un refrito con la manteca de color, la cebolla, el ajo finamente picado y la cantidad necesaria de sal.
- Mezclar el refrito con toda la masa y el culantro finamente picado. Formar las tortillas y asar en tiesto. <sup>(32)</sup>

## G. ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS PARA EL CONSUMO Y PROMOCIÓN EN EL CENTRO TURÍSTICO LAGUNA DE COLTA

El Ecuador un país empapado con una biodiversidad es dueño de una gran riqueza cultural fruto del concurso y fusión con otras culturas, cuya influencia conjugada

con la creatividad de nativos y extraños ha logrado sabores y aromas propios de una nueva tierra y de una evolución constante.

En el patrimonio cultural de un pueblo son parte importante las tradiciones culinarias, así como las leyendas, refranes y muchas manifestaciones que dan cuenta de la forma de ser de sus habitantes.

Aquí mencionaremos algunas recetas como una nueva alternativa de preparar nuestros manjares basados en la gama de productos que se cultivan y se cosechan en el Cantón Colta:

1. Torta de machica

a. Ingredientes

Machica, harina de quinua, aceite, azúcar, huevo entero, mantequilla, polvo de hornear y yemas de huevo.

### GRAFICO 3 TORTA DE MACHICA



Ángel Germán Mullo Y.

- b. Preparación
  - 1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremoso.
  - 2. Agregar un huevo entero y las dos yemas batiendo siempre hasta incorporarlo todo.
  - 3. Cernir la machica, harina de quinua y el polvo de hornear, agregar a la preparación anterior y seguir batiendo.
  - 4. Colocar en un molde engrasado y enharinado emparejando la parte superior con una espátula.
  - 5. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos aproximadamente.

## 2. Pasta de machica

### a. Ingredientes

Harina ya, machica, aceite, huevo, sal.

### b. Preparación

Colocar la harina sobre la mesa de trabajo realizando un volcán, romper los huevos uno por uno en el centro luego incorporar la machica, con las dos manos unir todo y empezar a amasar hasta lograr una consistencia no tan dura ni pegajosa. Cubrir con un paño de algodón blanco y dejar reposar media hora.

Realizar bolitas de 200 gramos de masa y luego proceder a estirar, trabajar un poco con las palmas de las manos y luego empezar a utilizar el bolillo enharinando la superficie de trabajo para que no se pegue.

Esta esforzada tarea de estiramiento de la masa, puede lograrse simplemente usando maquinas familiares que además, con un suplemento cortan la hoja de masa estirada en "tagliatelle" finas o anchas. El adelgazamiento de un pequeño trozo se hace gradualmente pasando de un punto 10 a un 4 o 5, pasándola repetidas veces con el mismo punto para que la masa se vuelva elástica.

La realización del corte para formar "tagliatelle" o "fettuccine" se logra enrollando una plancha de masa estirada y cortándola con un buen cuchillo transversalmente formando unos nidos que se desenredarán y se pondrán sobre un paño seco e

enharinando para que no se peguen. Con un cortador de pasta acanalado pueden crearse variadas formas.

3. Medallones de cuy

a. Ingredientes

Cuy, queso, jamón, vino blanco, sal, pimienta, mantequilla.

b. Preparación

Sacrificar al cuy, lavar y moler. Realizar una masa sazonando con sal, pimienta, vino blanco, en la mitad agregar queso, jamón. Enrollar cuidadosamente el cuy con un hilo blanco y papel aluminio. En una olla a fuego con tres tazas de agua con la mantequilla, incorporar el cuy relleno y dejarla cocinar por 20 minutos o hasta que esté cocida. Luego retirar el papel aluminio y cortar en medallones para procederlos a dorar con mantequilla. Retirar del fuego y dejarlas enfriar. Servirse con unas croquetas de papas.

4. Galletas de quinua

a. Ingredientes

Quinua cocida y seca, harina de trigo y de quinua, manteca o margarina, huevo, azúcar, leche, polvo de hornear, esencia de vainilla, sal, pasas.

b. Preparación

1. Batir la mantequilla el azúcar y la sal hasta que este cremoso.
2. Añada los huevos la harina y la leche.
3. Añada la quinua e ingredientes secos cernidos.
4. Incorpore las pasas.
5. Vierta por cucharadas sobre la lata engrasada o forrado con papel encerado.
6. Lleve al horno a 375 grados F (190 grados centígrados) de 10 a 15 minutos.

5. Bebida de zapallo

a. Ingredientes

Zapallo cortado en brunoise, leche, astillas de canela, clavos de olor, panela o azúcar morena.

b. Preparación

- Cueza el zapallo en suficiente agua y en fuego medio por 45 minutos o hasta que este blando retire del fuego y tamice.
- Ponga el zapallo en el vaso de la licuadora junto con la leche y licúe hasta obtener una mezcla cremosa, reserve.
- Ponga en una olla el agua con la canela, los clavos de olor, la panela lleve al fuego y cocine por 10 minutos.
- Incorpore el zapallo licuado con la leche y cueza por 5 minutos, sin dejar de remover.
- Retire del fuego deje enfriar y sirva en copas.

6. Mousse de zapallo

a. Ingredientes

Zapallo, astillas de canela, leche en polvo, gelatina sabor a naranja, azúcar al gusto.

b. Preparación

- Cueza el zapallo en agua con azúcar y la canela hasta que este blando luego retire la canela y licue con la leche en polvo.

- Disuelva la gelatina en 2 tazas de agua bien caliente e incorpore a la preparación anterior deje refrigerar hasta que cuaje.
- Sirva acompañado de un helado de vainilla.

## 7. Zambo con chaguarmishqui

### a. Ingredientes

Zambo picado y Chaguarmishqui.

### b. Preparación

Cocine el zambo picado y el Chaguarmishqui revolviendo constantemente hasta que el zambo se desmenuce, luego de 15 minutos está listo.

## 8. Bolitas de quinua y tocino

Ingredientes para la masa: Quinua cocida, huevo, papa cocinada y pasada por prensa puré, tocino picado y frito, harina, aceite, sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Salsa: Mayonesa, salsa de tomate, ají molido.

Preparación: En un bolw mezcle la quinua con el huevo, la papa, el tocino, sal, pimienta y nuez moscada, formando una masa manejable. Tome porciones y forme bolitas de tamaño de una nuez. Ruédelas por harina, y fríalas en aceite caliente. Poner sobre papel absorbente, servir acompañado de la salsa.

Salsa: En un bolw pequeño mesclar todos los ingredientes hasta obtener una salsa muy bien amalgamada.

## 9. Bolitas de papa con queso

### a. Ingredientes

Queso ricota, papa cocida y reducida a puré, huevos, margarina, harina, polvo de hornear, sal y aceite en cantidad necesaria.

### b. Preparación

En un recipiente ponga el puré de papa, incorpore el queso ricota, los huevos, la margarina y mezcle hasta integrar todos los ingredientes. Adicione la harina cernida con el polvo de hornear, sazone con sal al gusto y forme una masa manejable, tome porciones y forme bolitas. Freír en aceite caliente.

10. Empanadas de mote

Ingredientes: Mote, carne molida de cerdo, arroz cocido, huevos duros picados, cuchara de margarina, aceite de color, cebolla picada fino, dientes de ajo picado fino, cucharadas de aceite, sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación: Lavar el mote y cuézalo en abundante agua por 30 minutos. Cuele y redúzcalo a puré. Coloque el puré de mote en un bolw, incorpore la mantequilla, el achiote y salpimiente al gusto. Amase muy bien hasta mezclarlo uniformemente luego forme una bola, póngala dentro de una bolsa plástica y déjela reposar.

Prepare el relleno: lleve un sartén al fuego con el aceite de color y sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes, incorpore la carne y deje cocer hasta que el líquido que suelta la carne se reduzca. Sazone con sal, pimienta y comino, incorpore el arroz y los huevos duros remuevan y deje cocer por cinco minutos más. Tome porciones de masa, forme una bola, colóquela dentro de una bolsa plástica y extiéndala con un bolillo, coloque una porción de relleno y forme las empanadas. Fría en aceite caliente. Sirva caliente con acompañado de ají.

11. Crema de chochos

Ingredientes: Chochos, cebolla blanca picada fino, consomé de pollo, harina, mantequilla, crema de leche y pasta de maní.

Preparación.- Saltee la cebolla y los chochos. Tueste levemente la harina con la mantequilla. Licue el caldo con el salteado y la harina tostada. Ponga en una olla el licuado y agregue la crema de leche y el maní. Cueza hasta que espese un poco y sirva.

## 12. Torta de choclo

Ingredientes: Choclos, huevos, anís español, azúcar, margarina, leche, queso rallado, ron, pasas y pan rallado.

Preparación: Engrase con margarina un molde y espolvoree con pan molido. Licué el choclo con la leche, los huevos y el azúcar por el tiempo necesario hasta obtener una mezcla cremosa. Ponga la preparación en un tazón y agregue el anís y la margarina ablandada, incorpore las pasas y hornee durante 45 minutos en un horno precalentado a temperatura media de 180 grados centígrados.

13. Chicha de quinua

a. Ingredientes

Jora, quinua y panela.

b. Preparación:

- En una olla grande poner a hervir el agua con la canela, los clavos de olor, junto con la ralladura de la nuez moscada.
- Cuando rompa el hervor, poner la quinua lavada y dejar que hierva hasta que esté bien cocida (si es necesario agregar agua caliente).
- Tamizar a través de un paño limpio, endulzar y vierte a una vasija de barro.
- Deja fermentar por dos semanas removiéndolo de vez en cuando, Tapar con un paño fino para que circule el aire.

#### IV. METODOLOGIA

##### A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Provincia de Chimborazo, Cantón Colta, parroquia Cajabamba, en el período de 6 meses (Julio a Diciembre de 2012).

##### B. VARIABLES

###### 1. Identificación de variables

- Características Socio demográficas.
- Costumbres ancestrales y culinarias.
- Alternativas Gastronómicas de los productos del Cantón Colta.

###### 2. Definición

Características sociodemográficas.- Es el conjunto de caracteres de un determinado grupo social que se investiga determinando la edad, genero, nivel de ingresos para fines de la investigación.

Costumbres ancestrales culinarias.- Determina el hábito, modo habitual de proceder la repetición de los mismos actos y que puede llegar a adquirir fuerza de precepto de generación en generación.

Alternativas gastronómicas.- Determina el nivel de preferencia en el área de la gastronomía, teniendo en cuenta los grupos de alimentos y el tipo de métodos de cocción que los usuarios desean consumir en su menú.

### 3. Operacionalización

VARIABLES	CATEGORIA	INDICADOR
<b>SOCIODEMOGRÁFICAS.</b>	Nominal.	45 – 55
<b>Edad</b>		55 - 65
		65 – 75
		+ 75
<b>Genero.</b>	Ordinal.	Masculino.
		Femenino.
<b>Ocupación.</b>	Nominal.	Agricultor.

<b>Nivel de Educación.</b>	Nominal.	Albañil. Quehaceres domésticos. Comerciantes. Otros. Ciclo básico. Bachillerato. Tercer nivel. Cuarto nivel.
<b>COSTUMBRES ANCESTRALES CULINARIAS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>Fiestas tradicionales.</b>	Nominal.	Inti Raymi. Pascua. Rosario. Cajabamba Fiesta. Carnavales. Matrimonio indígena. Entierros.
<b>Fiestas actuales con Influencia.</b>	Nominal.	Cumpleaños.

		<p>Bautismo.</p> <p>Navidad.</p> <p>San Valentín.</p>
<p><b>Alimentos ancestrales para la fiesta.</b></p>	<p>Nominal.</p>	<p>Locro de cuy con quinua.</p> <p>Chigüil.</p> <p>Machica.</p> <p>Chicha de Jora.</p> <p>Llushpa.</p> <p>Ají de cuy.</p> <p>Timbushca.</p> <p>Conejo al carbón.</p> <p>Jucho.</p> <p>Runauchu.</p>
<p><b>Alimentos con influencia utilizadas en las fiestas.</b></p>	<p>Nominal.</p>	<p>Pastel.</p> <p>Pollo asado.</p> <p>Vino.</p> <p>Seco de pollo.</p> <p>Seco de chivo.</p>

		<p>Papas con cuy.</p> <p>Caldo de pata.</p> <p>Caldo de gallina.</p> <p>Hornado.</p>
<b>Técnicas de cocción ancestral.</b>	Nominal.	<p>Asar.</p> <p>Hervir.</p> <p>Tostar.</p> <p>Moler.</p>
<b>Técnicas de cocción con influencia.</b>	Nominal.	<p>Al vapor.</p> <p>Escalfar.</p> <p>Saltear.</p> <p>Freír.</p> <p>Estofado.</p> <p>Hornear.</p>
<b>ALTERNATIVAS GASTRONOMICAS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>Pastel de machica (M.P)</b>	Nominal.	<p>Machica.</p> <p>Harina de quinua.</p> <p>Aceite.</p>

<p><b>Pasta de machica (M.P)</b></p>	<p>Nominal.</p>	<p>Huevo.          Royal.          Yemas de huevo.          Harina ya.          Machica.          Aceite.          Huevo.          Sal.</p>
<p><b>Medallón de Cuy.</b></p>	<p>Nominal.</p>	<p>Cuy.          Queso.          Verduras.          Sal.          Condimentos.</p>
<p><b>Galletas de quinua.</b></p>	<p>Nominal.</p>	<p>Harina de quinua.          Harina de trigo.</p>

		Manteca o margarina. Huevo. Azúcar. Leche fluida. Polvo de hornear. Esencia de vainilla. Sal.
--	--	---

Elaborado por: Ángel Germán Mullo Y.

### **C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### Desarrollo de la investigación.

Las técnicas e instrumentos que se utilizó son guías de trabajo que han hecho presencia en los anexos y que permitió recoger la información para el análisis empírico y que han sido dimensionados con la parte teórica.

En el contexto de la investigación se llevó a cabo actividades de corte participativo para obtener información y elevar la conciencia sobre el tema que se investigó y trabajó tales como: conversaciones con los Adultos y Adultos Mayores de las 32 comunidades al momento de encuestar, diálogo con el señor Teniente Político Moisés Mullo Avemañay y con el señor Pablo Martínez Administrador del principal Centro Turístico; Laguna de Colta, acerca de las costumbres, tradiciones y gastronomía indígena del lugar.

### Estrategias metodológicas.

Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo descriptivo y transversal.

Técnicas

La Entrevista.- Se aplicó al señor Teniente Político y al Administrador del Centro Turístico insignia del Cantón, Laguna de Colta.

La Encuesta.- Se diseñó el formulario de preguntas y se aplicó a los adultos y adultos mayores de las comunidades de Cajabamba, quienes proporcionaron información precisa del problema que fue objeto de estudio.

Técnicas Bibliográficas.- Dedicadas a recoger información de fuentes secundarias localizadas en libros, revistas, periódicos y documentos en general, además de la lincografía especializada.

### Métodos.

Método Inductivo – Deductivo.- Este método sirvió para identificar el problema que era objeto de estudio, se realizó diversos acercamientos teóricos al mismo. Los resultados que logré obtener indudablemente respondieron a todo el proceso investigativo.

Estos métodos permitieron conocer la realidad del problema a investigar partiendo primero desde lo particular para llegar a lo general, segundo partiendo de lo general para arribar a lo particular.

Método Analítico.- Mediante el cual se efectuó el análisis y comparaciones de la información proporcionada y obtenida mediante la investigación.

Método Sintético.- Es la información que permite elaborar las conclusiones y recomendaciones.

## **D. POBLACION, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO**

El trabajo de investigación se realizó en la Parroquia de Cajabamba, con el señor Teniente Político, Administrador del Centro Turístico Laguna de Colta y las personas mayores de 45 años, el mismo que cuenta con 4763 personas adultos y adultos

mayores de los cuales se tomó una muestra representativa de acuerdo al método estadístico aplicando la fórmula del tamaño de la muestra. Esta cantidad de habitantes es de acuerdo al Censo 2010. <sup>(33)</sup>

Tamaño de la muestra

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

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

m = Tamaño de la población

e = error admisible (aceptable hasta el 5%)

$$\frac{4763}{(0.05)^2(4763-1)+1}$$

$$0.0025 (4762) +1$$

$$\frac{4763}{0.0025 (4762) +1}$$

$$0.0025 (4762) +1$$

$$n = \frac{4763}{12 + 1}$$

$$n = \frac{4763}{13} = \underline{366}$$

## **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

### Plan para recolección de la información

Los datos recogidos se transformaron mediante una revisión crítica de la información recopilada, la tabulación o cuadros según las variables de la investigación y los estudios estadísticos de datos para la presentación mediante gráficos. Para ello se desarrolló las siguientes actividades:

- Aplicación de la entrevista al señor Moisés Mullo Avemañay Teniente Político de la Parroquia y al señor Pablo Martínez administrador del Centro Turístico, con esto adquirí datos más precisos para la culminación de la tesis.
- Se recogieron datos de las 366 encuestas aplicadas a los Adultos y Adultos Mayores de las 32 comunidades de la zona.
- Se tabulo cada pregunta, de los datos obtenidos a través de una tabla de frecuencias.

- Se desarrollaron los análisis correspondientes de los resultados para emitir las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## V. RESULTADOS

### PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENCUESTAS

Para el desarrollo de la investigación de campo, apliqué 366 encuestas, cada una con 10 preguntas relacionadas directamente con la temática titulada: **“DESCRIPCIÓN DE LA CULTURA CULINARIA DEL CANTÓN COLTA Y SU APOORTE EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA, 2012.”**, de acuerdo a los objetivos planteados, logrando a través de este estudio conocer en forma amplia y detallada las culturas alimentarias que actualmente se están perdiendo y de acuerdo a este estudio brindar alternativas gastronómicas.

Para la mejor ilustración de los resultados, a continuación doy a conocer mediante indicadores de frecuencia y porcentajes que está trazado con tablas y gráfico.

#### Edad

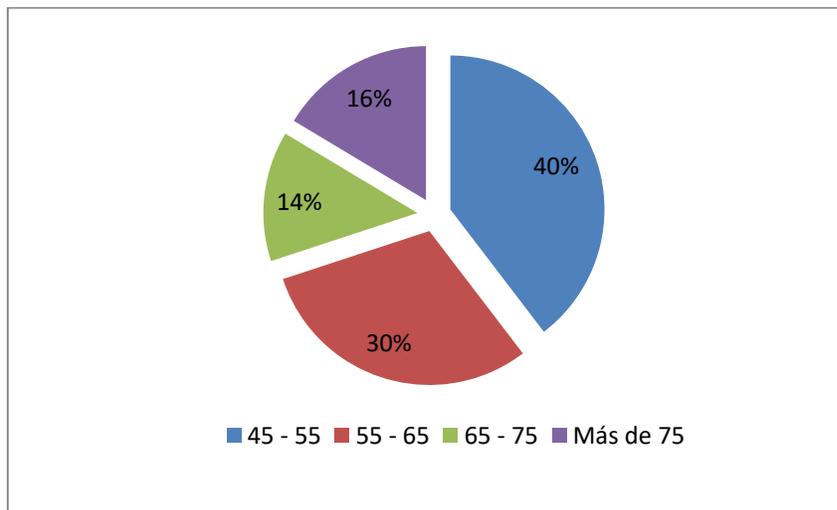
Tabla 1 Edad

Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
45 – 55	145	40%
55 – 65	111	30%
65 – 75	50	14%

Más de 75	60	16%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo.

**GRAFICO 4 EDAD**



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo.

## ANÁLISIS.

De los habitantes intervenidos el 40% se encuentra en el rango de 45 – 55 años, mientras que la mínima que representa el 14% y 16% va en la edad mayores de los 65 años lo cual determina que nuestros ancestro mueren más pronto que antes.

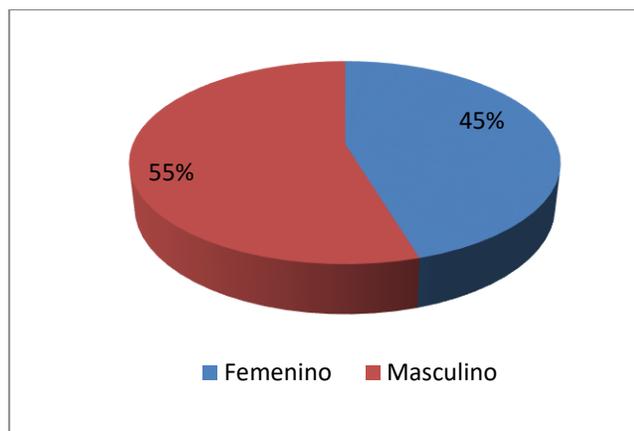
## Genero

Tabla 2 Genero

Indicadores	Frecuencia	Porcentajes
Femenino	166	45%
Masculino	200	55%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo.

GRAFICO 5 GENERO



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo.

ANÁLISIS.

En lo referente al género nuestro estudio determina que un 55% es masculino mientras que con mínima diferencia el 45% es femenino, con lo cual podríamos mencionar que nuestros indígenas aún viven en pareja, algunos viven solos por que enviudaron.

### Ocupación

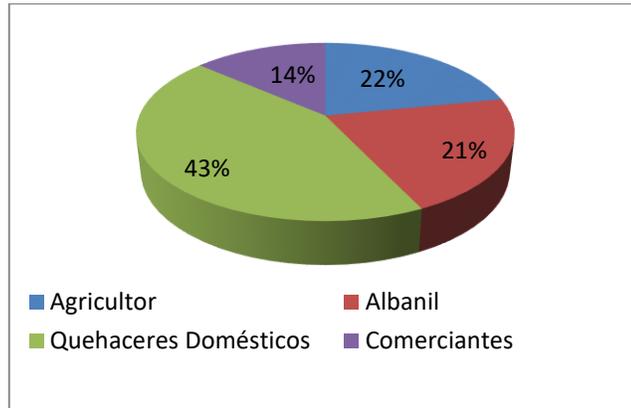
Tabla 3 Ocupación

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes</b>
Agricultor	80	22%
Albañil	77	21%
Quehaceres Domésticos	159	43%
Comerciantes	50	14%
otros		
<b>Total</b>	366	100%

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo.

GRAFICO 6 OCUPACION



Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.  
 Autor: German Mullo.

ANÁLISIS.

La mayor parte de las personas se dedican a la agricultura y a la albañilería en el caso de hombres y las mujeres se dedican a los quehaceres domésticos, en un porcentaje menor se dedican a negocios de animales, en la ciudad de Riobamba, Guamote y Cajabamba, etc.

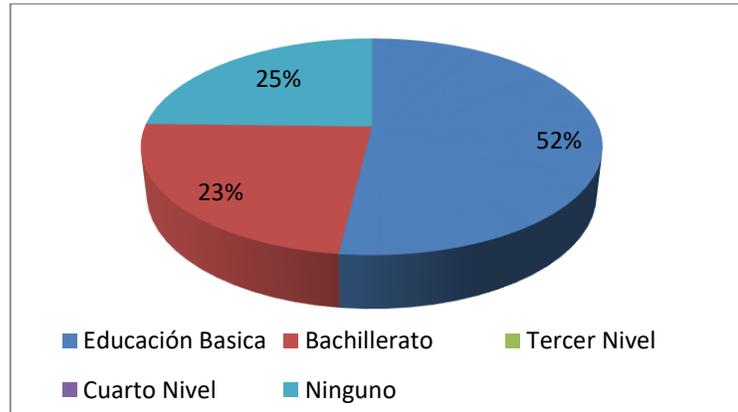
Nivel de Educación

Tabla 4 Nivel de educación

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Educación Básica	190	52%
Bachillerato	86	23%
Tercer Nivel	-	0%
Cuarto Nivel	-	0%
Ninguno	90	25%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.  
 Autor: German Mullo.

GRAFICO 7 NIVEL DE EDUCACION



Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.  
 Autor: German Mullo.

**ANÁLISIS.**

La mayoría de los habitantes del sector tiene un nivel de instrucción básica cubriendo el 52%, de los cuales solo un 23% logra el nivel de Bachillerato mientras el 25% de personas restantes de la población no tiene ningún nivel de instrucción.

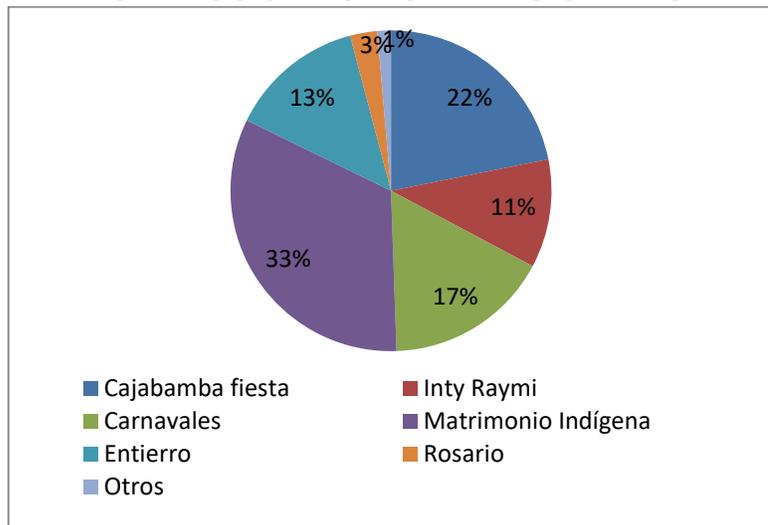
**1.- ¿De qué fiestas tradicionales usted tiene recuerdos?**

Tabla 5 Fiestas tradicionales

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Cajabamba fiestas	80	22%
Inty Raymi	40	11%
Carnavales	61	17%
Matrimonio Indígena	120	33%
Entierro	50	13%
Rosario	10	3%
Otros	5	1%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.  
 Autor: German Mullo.

GRAFICO 8 FIESTAS TRADICIONALES



Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.

### ANÁLISIS.

El total de encuestados, mencionan que si recuerdan algunas fiestas que celebraban hace cuatro décadas e incluso aportan con ideas y narran cómo se realizaba las fiestas, 80 que corresponden al 22% de personas recuerdan de Cajabamba fiestas, 40 que equivale al 11% de personas la fiesta de Inty Raymi, 61 que pertenece al 17% de la población los Carnavales, 120 que incumbe al 33% de personas el Matrimonio Indígena, 50 que corresponden al 13% de personas el rito de Entierro, el 3% de las personas recuerdan la fiesta del Rosario, y el 1% de personas manifiestan otro Raymi el Corpus Cristi.

### INTERPRETACIÓN.

Al analizar los resultados, puedo indicar que la mayoría de los encuestados mencionan que si recuerdan todos los raymis celebradas en honor a una virgen o santo milagroso, ellos ofrecían culto en determinadas épocas del año, por medio de priostes y fundadores los bienes económicos acumulados por una familia o grupo de familias eran redistribuidos por los dirigentes de la comunidad. Pero no siempre se daba este movimiento ya que en determinadas circunstancias el priostazgo implica endeudarse o conseguir dinero necesario por medio de trabajos fuera de la comuna como cargador o albañil, con el fin de no quedar mal ante la comunidad por este Raymi. Cuando se aproxima la fecha el fundador tenía la obligación de ir a la casa del prioste a hacer recuerdo (yuyachic) de la fiesta con un mediano (papas con cuy).

A parte de todas las fiestas mencionadas los mayores adultos indican que realizaban el Corpus Cristi este Raymi hacían de la siguiente manera; llevaban velas nombradas a un cerro, con estas velas antes de llevar al cerro tenían que hacer una limpia a todos los animales del corral, luego llevan a la iglesia y encienden las velas mientras el obispo efectúa la misa. Este rito era con el fin de que los animales reproduzcan más, todo esto acompañado de una exquisita comida de papas con cuy, timbushca y la chicha de jora que nunca faltaba en las fiestas.

## **2.- Actualmente cuál de las siguientes fiestas se celebra en Cajabamba?**

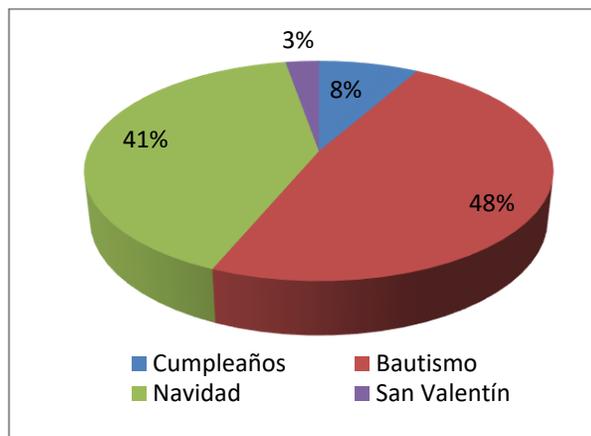
Tabla 6 Fiestas actuales de celebración

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Cumpleaños	30	8%
Bautismo	176	48%
Navidad	150	41%
San Valentín	10	3%
Ninguna	0	0%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.

Autor: German Mullo

GRAFICO 9 FIESTAS ACTUALES DE CELEBRACIÓN



Fuente: Encuestas a adultos y adultos mayores.

Autor: German Mullo

## ANÁLISIS.

De los 176 encuestados que corresponde al 48% señalan que el Bautismo es la fiesta más celebrada en esta parroquia tanto para los evangélicos y católicos, a continuación sigue la navidad como una fiesta en Cajabamba, luego los cumpleaños con el 8%, por último el San Valentín con el 3%.

## INTERPRETACIÓN.

Al estudiar de manera global los criterios vertidos por la población encuestada puedo indicar que la mayoría de las respuestas a las preguntas realizadas consideran que el Bautismo se ha venido realizando siempre como un mandamiento de Dios, también puedo mencionar que la Navidad también es conocida como un rito de felicidad para algunos y tristeza para otros, en esta fecha se comparte los alimentos entre los vecinos y familiares cercanos a su hogares.

### 3.- ¿Usted recuerda que alimentos se consumían más en las fiestas de Cajabamba, hace cuatro décadas?

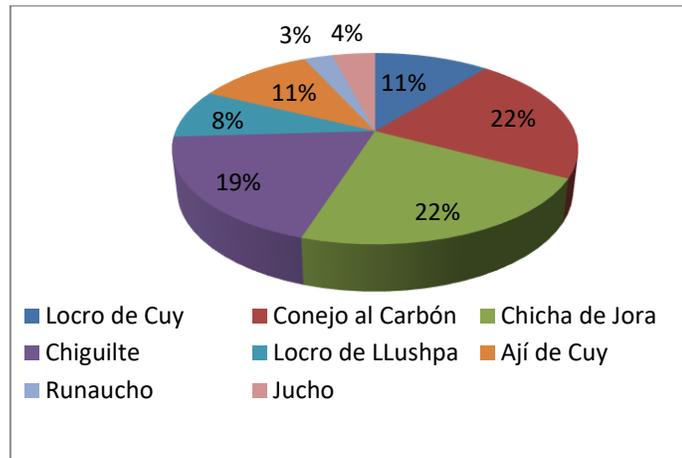
Tabla 7 Alimentos que se consumían más en las fiestas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Locro de Cuy	40	11%
Conejo al Carbón	80	22%
Chicha de Jora	81	22%
Chigüiles	70	19%
Locro de Llushpa	30	8%
Ají de Cuy	40	11%
Runaicho	10	3%
Jucho	15	4%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo

## GRAFICO 10 ALIMENTOS QUE SE CONSUMÍAN MÁS EN LAS FIESTAS



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo

### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados, el 11% manifiesta que consumía locro de cuy, 22% de personas conejo al carbón, 22% la chicha de jora, 19% los chigüiles, 8% locro de Llushpa, 11 % ají de cuy, 3% runaicho y por último el jucho con 4%. Estas comidas eran típicas en las fiestas de Cajabamba consumían en abundancia porque son los granos que ellos sembraron y cosecharon, va de la mata a la olla, para transformar un producto en alimento ellos primero lo tuestan, luego lo muelen para hacer harinas de diferentes granos.

### INTERPRETACIÓN.

Al analizar esta pregunta puedo concluir que la mayoría de los encuestados consideran que los productos que ellos procesan son naturales, por tal razón brindan mayor aporte nutricional a quien los consume.

Nuestros antepasados para salir a trabajar en la agricultura primero realizaban un plato lleno de chapo en agua de canela o en caldillo, este alimento les daba mucha fuerza y energía para soportar el trabajo pesado que tenían a diario. El chigüil es uno de los alimentos más conocidos por los habitantes ya que en las épocas antiguas llevaban este alimento como tunga cuando iban de mensajeros de casa en casa. La chicha de jora una bebida que no debía faltar en los raymis, en las cosechas y siembras del pueblo indígena, la mayoría de los mayores adultos están de acuerdo seguir conservando nuestras culturas, tradiciones, que las futuras generaciones no dejemos las tierras de producción a causa de la migración.

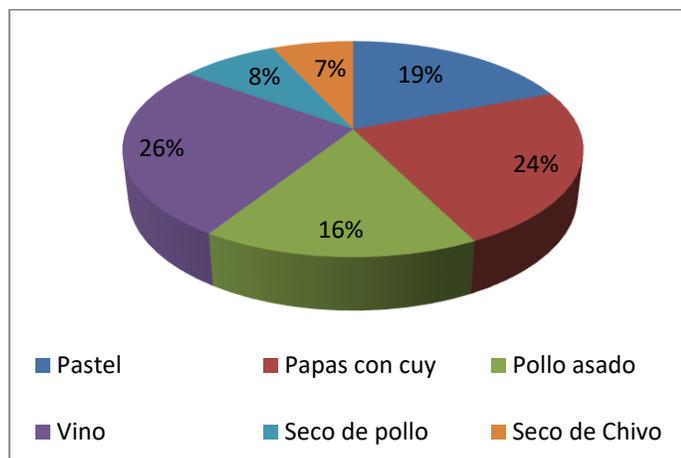
#### 4.- Hoy en día qué otros alimentos se consumen en las fiestas de Cajabamba.

Tabla 8 Alimentos de consumo en la actualidad

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Pastel	70	19%
Papas con cuy	86	24%
Pollo asado	60	16%
Vino	95	26%
Seco de pollo	30	8%
Seco de Chivo	25	7%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

## GRAFICO 11 ALIMENTOS DE CONSUMO EN LA ACTUALIDAD



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados 70 personas que equivale al 19% expresan que en el presente predomina el pastel en las fiestas, 86 personas que corresponde al 24% manifiesta que en las fiestas también hay papas con cuy acompañado de una salsa de maní, 95 personas que incumbe al 26% muestra que se utiliza el vino (de cartón) como una bebida alcohólica para las fiestas, 60 personas que representa el 16% nos cuenta que en estas temporadas se utiliza el pollo asado, 30 personas que simboliza el 8% manifiesta sobre la preparación del seco de pollo, 25 personas que equivale al 7% dice que el seco de chivo también es utilizado como un plato especial en las fiestas de nuestro pueblo.

### INTERPRETACIÓN.

Al analizar la pregunta puedo manifestar que la mayor parte de los encuestados relatan que en esta época todo ha cambiado, los habitantes de esta zona han dejado de preparar algunos platos típicos de las fiestas, más bien ahora en vez de la chicha de jora como una bebida llevan de la ciudad vino (de cartón), también en la fiesta sirven pastel y el pollo asado.

Mientras que en pequeños porcentajes los hijos de los encuestados que son profesionales en las fiestas preparan su propia comida diferente a lo que ellos sabían hacer antiguamente, como es el seco de chivo o el seco de pollo.

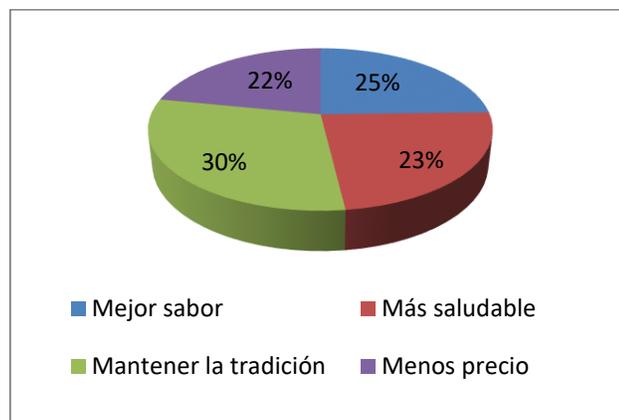
**5.- ¿Cuál es la ventaja de la alimentación ancestral comparada con la actual?**

Tabla 9 Ventaja de la alimentación ancestral

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mejor sabor	90	25%
Más saludable	86	23%
Mantener la tradición	110	30%
Menos precio	80	22%
Ninguna		0%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

## GRAFICO 12 VENTAJA DE LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados, 90 personas que equivale a 25% expresa que la comida ancestral tiene mejor sabor, porque no lleva ningún colorante ni conservante, mientras que el 86 que corresponde al 23% de personas manifiestan que es más saludable para el organismo, 110 personas que incumbe al 30% dicen que es importante mantener la tradición, costumbre del pueblo indígena, 80 personas que representa el 22% por el costo que era menor comparada con la actual.

### INTERPRETACIÓN.

Con las respuestas obtenidas puedo decir que la comida ancestral es mejor por su sabor, también debemos seguir manteniendo nuestras tradiciones y costumbres.

La mayoría de encuestados mencionan que en la comida ancestral hay mucha ventaja, comparada con los alimentos que consumimos actualmente, los productos de este tiempo ya no son naturales desde su siembra porque desde ese punto los agricultores utilizan químicos y luego de la cosecha entra a un proceso de conservación para luego ser distribuidos en el mercado ecuatoriano. Antes en el pueblo indígena nadie conocía sobre estos procesos mientras que hoy con el pasar del tiempo saben y conocen como es la preparación de los productos antes de llegar al paladar de quien los consume.

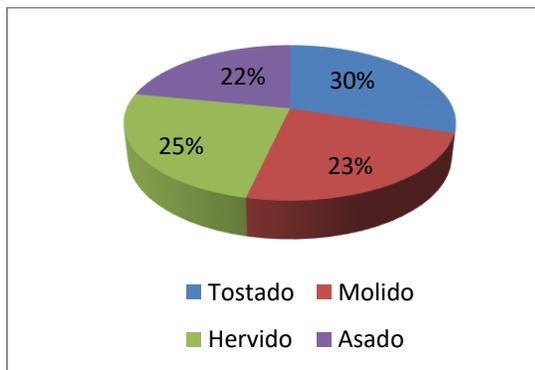
## 6.- ¿Hace cuatro décadas como preparaban sus productos para su consumo diario?

Tabla 10 Técnicas de cocción ancestral

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Tostado	110	30%
Molido	86	23%
Hervido	90	25%
Asado	80	22%
Ninguno		0%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

### GRAFICO 13 TÉCNICAS DE COCCIÓN ANCESTRAL



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

#### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados mencionan así, 110 personas que corresponde al 30% preparaban tostado, 86 personas que representa al 23% hacían moliendo sus alimentos, 90 personas que incumbe al 25% realizaba mediante la cocción del hervido, 80 personas que corresponde al 22% preparaban asando a leña, estas son las técnicas que hace cuatro décadas utilizaban en la parroquia.

#### INTERPRETACIÓN.

Puedo decir que estas cuatro técnicas eran las más utilizadas, en las épocas antiguas, ellos no asistían a una escuela solo pasaban en la casa en la agricultura, por eso desconocían sobre las numerosas técnicas culinarias que existía.

La mayoría de encuestados relatan que antiguamente ellos sembraban diferentes tipos de granos y se tardaba un año en llegar la cosecha, cuando llegaba el año en ese instante iban a cosechar, al día siguiente en caso de cebada, trigo, centeno, golpeaban con un palo y sacaban solo el grano que inmediatamente lo tostaban y luego molían en una piedra obteniendo las harinas para realizar coladas de sal y de dulce. El cuy y el conejo eran los animales más utilizados para el consumo ya sea en fiestas o a diario, preparaban asado a leña o locro. A las mujeres indígenas se les hacía callos en las rodillas por moler encima de la estera y en la piedra misma.

## 7.- ¿En las fiestas que sazón utilizaban para preparar sus comidas?

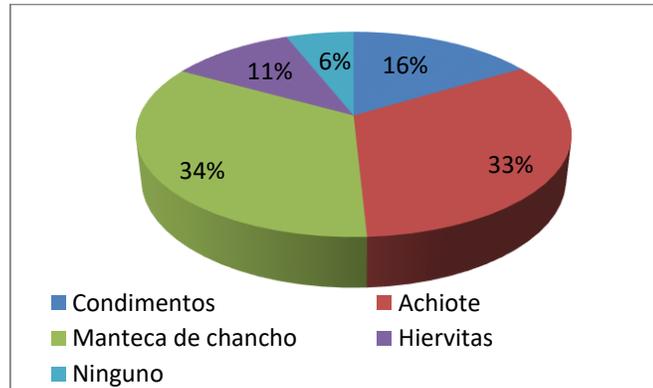
Tabla 11 Sazón empleada

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Condimentos	60	16%
Achiote	120	33%
Manteca de chancho	124	34%
Hierbitas	40	11%
Ninguno	22	6%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo

GRAFICO 14 SAZÓN EMPLEADA



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

#### ANÁLISIS.

Al referir la siguiente pregunta 60 personas que equivale al 16% manifiestan la utilización de condimentos, 120 personas que corresponde un 33% menciona el achiote, 124 personas que incumbe al 34% manifiesta la manteca de chancho, 40 personas que simboliza el 11% preparaban con la variedad de hierbitas.

#### INTERPRETACIÓN.

Al tomar en cuenta la mayoría de las encuestas ratifican que antiguamente se utilizaba el achiote y la manteca de chancho, para que tenga mejor sabor sus comidas. Adicional a las sazones mencionadas utilizaban el paico, la leche, la manteca de borrego, la cebolla blanca, en los dulces la canela, panela, etc.

Los habitantes de la parroquia sabían cómo conservar la carne hasta un mes o varios meses, creaban de la siguiente manera, una vez que matan a un puerco o borrego colocaban sal inmediatamente colgaba en el Huarco (cordel), en la dirección de la tullpa (fuego), por donde salía el humo mientras preparaban sus comidas, la carne se iba secando y se volvía ahumada al momento de poner en la olla daba un sabor diferente al del achiote, o la manteca de borrego.

**8.- ¿Usted utiliza las siguientes técnicas para preparar sus comidas actualmente?**

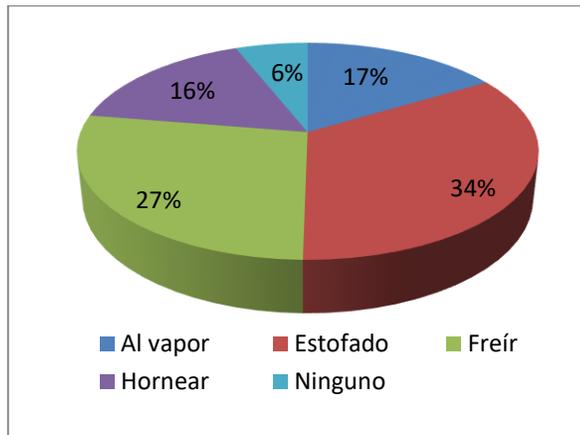
Tabla 12 Técnicas de cocción actuales

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Al vapor	60	17%
Estofado	124	34%
Freír	100	27%
Hornear	60	16%
Ninguno	22	6%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo

## GRAFICO 15 TÉCNICAS DE COCCIÓN ACTUALES



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados responden de la siguiente manera, 60 personas que incumbe al 17% realizan a vapor, 124 personas que corresponde al 34% mediante la técnica del estofado, 100 personas que representa el 27% la técnica de la fritura, 60 personas que equivale a 16% utiliza la técnica de hornear, el 6% de habitantes desconocen las técnicas antes mencionadas, las preparaciones realizan de acuerdo a la enseñanza de sus antepasados como el tostado, la molienda, el asado en leña, etc.

### INTERPRETACIÓN.

Al respecto a esta pregunta puedo indicar que las técnicas más utilizadas actualmente son el estofado y la fritura, los demás lo realizan siempre y cuando sus hijos están en casa, porque la mayor parte de los jóvenes de la parroquia emigran a las ciudades, en la casa quedan solo sus padres con los animales y la agricultura.

La técnica de freír fue introducida por los españoles hace varias décadas por tal razón el indígena de Cajabamba sigue utilizando esta técnica hasta la actualidad.

La molienda de los granos que era en piedra últimamente lo realizan en un molino industrial muelen de pie o sino traen tostado a Riobamba y hacen moler en los molinos de la ciudad como Santa Rosa, San Alfonso, La Merced.

**9.- ¿Cuál es la ventaja de la comida actual comparada con la comida de hace cuatro décadas?**

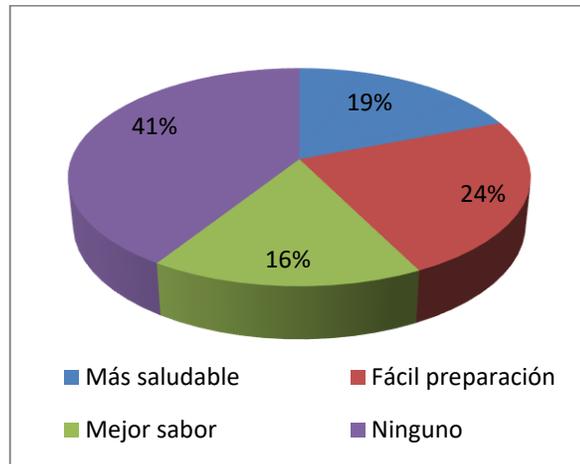
Tabla 13 Ventaja de la comida actual

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Más saludable	70	19%
Fácil preparación	86	24%
Mejor sabor	60	16%
Ninguno	150	41%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.

**Autor:** German Mullo

GRAFICO 16 VENTAJA DE LA COMIDA ACTUAL



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

#### ANÁLISIS.

De los 366 encuestados 70 personas que representa al 19% manifiesta que la comida actual es más saludable, 86 personas que corresponde al 24% indica la fácil preparación, 60 personas que incumbe al 16% expresa que tiene mejor sabor, 150 personas que equivale a 41% no están de acuerdo con ninguna de las anteriores.

#### INTERPRETACIÓN.

El mayor porcentaje de los encuestados consideran que no están de acuerdo con ninguna de las ventajas mencionadas anteriormente, manifiestan que antes era más saludable, menos precio, mejor sabor sin ningún método de preservación. Los

productos que ellos sembraban, la alimentación que preparaban con sus utensilios, el abono orgánico que utilizaban para la siembra de papas, cebadas, ocas, mellocos, etc., son la parte natural del indígena por tanto brinda mucha energía, menos enfermedad, viven hasta la edad que actualmente tienen.

En el momento de las encuestas manifestaban que la gente de esta temporada son chauchas (débiles), por mínimas cosas que realizan en el trabajo se complican, en la sociedad aparecen muchas enfermedades, todo esto causado por la mala alimentación y los productos que ya no son naturales más bien son alterados sus características organolépticas.

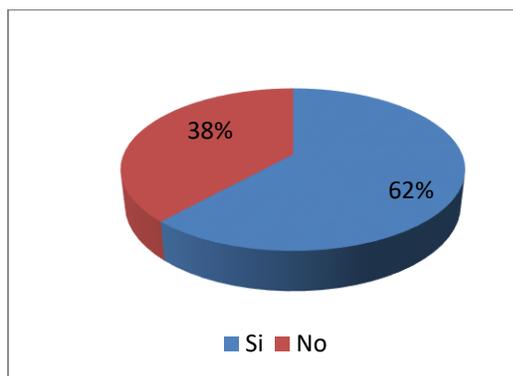
**10.- ¿Cree usted que es importante recordar los platos típicos de nuestro Pueblo?**

Tabla 14 Importancia del rescate gastronómico

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	226	62%
No	140	38%
<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

## GRAFICO 17 IMPORTANCIA DEL RESCATE GASTRONÓMICO



**Fuente:** Encuestas a adultos y adultos mayores.  
**Autor:** German Mullo

### ANÁLISIS.

En este punto de los 366 encuestados, 226 personas que equivale al 62% considera que es importante recordar los platos típicos de la Parroquia, realizando nuevas alternativas gastronómicas con los productos existentes en la zona, 140 personas que corresponde al 38% no considera recordar los platos típicos, manifiestan que ya están en una edad avanzada y que tiene la idea que muy pronto les llega la muerte y también indica que las futuras generaciones no están viviendo en el campo ahora solo existe la migración a las ciudades y países.

### INTERPRETACIÓN.

La mayor parte de los encuestados coinciden con la propuesta planteada es decir, se debe dar importancia a los platos típicos de la zona, realizar nuevos platos utilizando la variedad de productos propios, dar charlas sobre este tema a las

nuevas generaciones para que ellos se concienticen y no olviden la gastronomía indígena, también que sigan manteniendo las costumbres y tradiciones de nuestro pueblo.

En esta parte dan un apoyo para que aplique este proyecto en el Centro Turístico emblema del Cantón (Laguna de Colta), elaborando nuevas recetas con los productos que ellos siembran y haciendo degustar a los turistas extranjeros y nacionales que llegan al sitio, es decir que en nuestro pueblo si existe gran riqueza de recursos, que nuestra pacha mama nos brinda.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENTREVISTAS.

Continuando con la investigación de campo procedí a realizar la entrevista, al señor Teniente Político y al Administrador del Centro Turístico, con el propósito de rescatar diferentes opiniones y sugerencias para con estos criterios poder sustentar la presente investigación, que a continuación detallo lo que a mi parecer constituye lo más importante de la información receptada.

**1.- ¿Que alimento especial del pueblo de Cajabamba se consume en los raymis?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** El alimento típico de esta parroquia son las papas con cuy con salsa de maní, acompañado de la chicha de jora como una bebida típica, también el mote que nunca falta en todos los raymis.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** La comida especial en los raymis es el caldo de mote con carne de borrego y achiote, con rico ají molido en piedra, como plato fuerte las papas con cuy, la bebida el aguardiente, el vino, la chicha de jora o chicha de avena.

**Comentario.-** La comunidad indígena festeja todas las fiestas, en especial la religión católica porque brindan culto a las vírgenes y santos son muy devotos, en estas fechas el prioste invita a todos los habitantes de la comunidad, para realizar el evento, primero van a la misa después invita a la casa para servir la comida que es el caldo de mote con carne de borrego o de res y achiote acompañado de ají, como plato fuerte las papas con cuy y al último las bebidas típicas. En el matrimonio indígena reparte un plato de mote con habas hervida seguido de un plato de máchica a todos los invitados esto es una costumbre del pueblo indígena, todo este acto se llama huarmi mizay (comida de la novia).

**2.- ¿Cree usted que es importante rescatar los alimentos típicos de Cajabamba?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Es de mucha importancia rescatar, ya que últimamente se está perdiendo de nuestras mesas los alimentos típicos, nuestra cultura, tradición y costumbre de los pueblos indígenas.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Si, las mejores ideas que deben tener nuestros jóvenes de ahora es seguir manteniendo la cultura, costumbre, y en especial la gastronomía ancestral que también forman parte del centro turístico el cual debe ser potencializado.

**Comentario.-** Las dos personas entrevistadas manifiestan que es de suma importancia rescatar todas las costumbres, tradiciones, historias, leyendas de la parroquia para difundir a las futuras generaciones y hacer conocer a las personas que visitan el centro turístico, para que ellos se lleven una favorable impresión, recuerdo y trasmitan a las demás entes de su entorno.

**3.- ¿Está de acuerdo que se siga manteniendo las fiestas tradicionales de Cajabamba?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Si estamos de acuerdo seguir manteniendo todas las fiestas de nuestro pueblo, pero en algunas comunidades existe mucha migración por esa razón no se están cumpliendo a cabalidad todas las fiestas.

**Administrador del Centro Turístico Pablo Martínez.-** Manifiesta también estar de acuerdo en seguir manteniendo las fiestas tradicionales.

**Comentario.-** Las autoridades de la localidad están de acuerdo en seguir manteniendo las festividades en todas las comunidades, a pesar de existir la migración de los habitantes a diferentes ciudades y países, por la vida misma en que vivimos hace que la gente migre y olvide sus tierras y busquen un futuro mejor. Para realizar todos los ritos se necesita dinero ya no es como antes que todo era económico, nuestro nativos vivían estas fechas importantes con mucha alegría y diversión con el propósito de dar gracias a Dios, a los santos y vírgenes en los cuales creían por los granos que han sembrado o cosechado, buscando que el próximo año les vaya mucho mejor que el transcurrido.

**4.- ¿Qué ventajas y desventajas cree usted que tiene los alimentos tradicionales de Cajabamba?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Como una de las ventajas que tiene este sector son sus alimentos sembrados a base de abono orgánico, como desventaja la mala utilización de estos productos, por ejemplo vender a cambio de productos procesados.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Una de las ventajas de los alimentos antes mencionados es el contenido de un alto valor nutricional para los seres humanos.

**Comentario.-** Las ventajas que manifiestan las autoridades de los alimentos; son sanos, nutritivos, con sabor y olor muy agradable. Por otro lado estos productos no son preparados a base de ningún condimento químico.

Como desventaja en la actualidad para cualquier evento se prepara alimentos a base de condimentos químicos para dar mejor sabor y a su vez esto ocasiona malestar para nuestro organismo.

**5.- ¿Está de acuerdo que se realice fiestas no autóctonas en nuestro Pueblo, ejemplo Cumpleaños, San Valentín, Navidad?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** En esta pregunta si está de acuerdo porque ya son fiestas modernas y que toda la gente realiza con mucha alegría en unión familiar.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** No está de acuerdo porque si vamos a realizar fiestas modernas nos estamos olvidando toda nuestra cultura indígena.

**Comentario.-** Estas fiestas son impuestas por los conquistadores españoles, es una copia de los occidentales, es mejor mantener las fiestas autóctonas del pueblo originario indígena que se diferencian en la comida, bebida y bailes con sus trajes típicos y representativos de la zona.

**6.- ¿Qué ventajas y desventajas, cree usted que puede tener el alimento actual que se consume en Cajabamba?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Por un lado permite que la gente de esta zona compre en los mercados de la ciudad y lo preparen al instante, así ahorrar tiempo para el resto de las labores que poseen, desventaja alimento procesado.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Los alimentos comprados en la ciudad permite la fácil preparación a diferencia que los alimentos del campo

requiere un largo proceso de cocción natural por parte de los habitantes de esta zona.

**Comentario.-** La alimentación actual tiene como una ventaja la fácil preparación de diferentes productos, en el caso de las verduras la mayor parte viene ya pre cocidos y congelados las personas que adquieren este producto principalmente en el centro turístico solo necesitan llegar al punto de ebullición y ya está listo para servirse, así vienen todos los productos ya sean verduras, carnes, hortalizas, frutas, etc., Como desventaja ya no adquieren el mismo valor nutritivo pierden todas sus características organolépticas cada producto que entra en proceso de pre-elaboración.

**7.- ¿Es necesario para usted, comparar las técnicas de preparación de alimentos ancestrales, y las técnicas actuales utilizadas en la parroquia?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Si existe diferencias en las técnicas de preparación por los sabores y olores propios de los utensilios.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** La cocina ancestral es muy diferente a la de hoy desde que utilizamos otros equipos y utensilios cambia el sabor de nuestra comida.

**Comentario.-** Las técnicas que antiguamente utilizaban nuestros padres eran las más comunes y saludables para su consumo, el asado de cuy realizaban a base del calor de la leña, las diferentes preparaciones hacían en ollas de barro, utilizaban las piedras de moler, tostaban en un tiesto de barro, se servían la comida en platos de barro, con una cuchara de palo.

Actualmente utilizan las técnicas más fáciles, los mismos productos ya vienen procesados por las industrias, existen más equipos de cocina con mayor tecnología que permite realizar diferentes tipos de cocción en cada producto con diferentes olores y sabores e incluso al comensal le agrada, mientras cuando no son procesados correctamente, en su temperatura, tiempo de cocción, pierde el valor nutricional que cada producto posee.

**8.- ¿Es factible mantener los productos propios de la zona, para el consumo del pueblo de Cajabamba?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Esta de acuerdo mantener todos los productos, y con el tiempo quiere formar una asociación de pequeños productores de la parroquia, por medio de este proyecto seguir manteniendo nuestros productos basados en un cultivo natural obteniendo un alto valor para en el mercado.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Sería genial mantener los productos, seguir sembrando todos los géneros para la preparación y venta a los turistas internos y externos.

**Comentario.-** Mantener los productos de la zona, por la buena calidad producido con abono orgánico, con los huesos de sus mismas crías como cuy, conejo, gallina sería una magnífica idea por parte de las autoridades, líderes de la parroquia. También los productos sirven para preparar diferentes platos para todos los ritos que existen en nuestro pueblo.

**9.- ¿Es posible con las nuevas tendencias gastronómicas rescatar los alimentos ancestrales?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Si es posible rescatar los alimentos ancestrales con la ayuda de los jóvenes de esta temporada que emigran a las ciudades a educarse y dan cuenta que los alimentos y productos del campo son de gran importancia para el consumo diario.

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Si existe la posibilidad de seguir manteniendo e innovando a las nuevas generaciones que vienen.

**Comentario.-** Si es necesario rescatar los alimentos ancestrales mejorando en la calidad de preparación y garantizar principalmente en la higiene y manipulación de los productos, también se debe tomar en cuenta el tiempo de cocción, técnicas de cocción para una mejor satisfacción del consumidor final.

**10.- ¿Cree usted que la comida y bebida de Cajabamba es un componente fundamental de las tradiciones y costumbres?**

**Respuesta:**

**Teniente Político Moisés Mullo Avemañay.-** Si

**Administrador del centro turístico Pablo Martínez.-** Por supuesto.

**Comentario.-** Si es un componente fundamental por medio de la preparación de estos alimentos redimimos las tradiciones y costumbres del pueblo originario de Cajabamba.

Desde décadas nuestros padres han venido preparando las comidas y bebidas mediante su conocimiento y sabiduría que han dejado sus ancestros, lo cual han venido conservando sin olvidarlo, también da la idea de que debemos seguir manteniendo todas esas costumbres e informar a nuestras futuras generaciones.

## **VI. CONCLUSIONES**

➤ En el presente trabajo de investigación he podido observar que las fiestas y la variedad de actividades existentes, han sido auténticos del pueblo indígena de Colta; las fuerzas del bien, de la vida, de la resurrección (representadas en los santos, vírgenes y otras imágenes) triunfen sobre el eventual enemigo (plagas, sequias, etc.). Las fiestas durante la cosecha o recolección de granos es el pago que el indígena ofrece a las deidades por el beneficio recibido, se realiza este Raymi en medio de un sentimiento de agradecimiento a la pacha mama (madre tierra) y temor al señor (Dios), por el deseo inconsciente de evitar un posible castigo al no hacer la fiesta al Santo, lo cual se manifestará tarde o temprano en desgracias personales, crianza de animales, siembras y cosechas, según la creencia de nuestros ancestros.

- Cabe indicar que los ritos realizados por los indígenas de Colta, son hechos de manifestaciones culturales, el indígena siempre se mantenía con su poncho, con su creencia, ritos, sabiduría, aplicaban la ingeniería, la arquitectura, ganadería: bovinos, porcinos, ovinos, equinos y especies menores. Los habitantes de la zona, utilizaban en todos sus actos sociales: la chicha de jora, el aguardiente, en las fiestas los acompañantes ofrecía en calidad de regalo barriles de chicha de jora unos cuantos litros de aguardientes, los familiares más cercanos al prioste ayudaban con ovejas, chanchos pelados etc.
  
- La utilización de instrumentos, utensilios, herramientas de agricultura, recursos humanos, los medios de arado con bueyes se han degenerado en un porcentaje alto, utilizando los medios fáciles e importados como la maquinaria agrícola. Todos los saberes ancestrales en nuestro medio solo están quedando en la historia.
  
- Al presentar una guía culinaria estandarizada basada en una propuesta de preparaciones gastronómicas, servirá de apoyo para los habitantes, turistas internos y externos, quienes se puedan guiar e informarse en esta revista logrando preparar y potenciar los alimentos con los productos existentes, logrando un rescate de nuestra exquisita Cultura Culinaria.

➤ Se ha logrado recopilar, crear y fomentar todos los haberes existentes en el Cantón, dándolos a conocer en la guía culinaria promoviendo a la conciencia del rescate y valoración de lo nuestro con esto se incrementará visitantes al Cantón, habrá mayor acogida de los productos por parte de las autoridades de la Parroquia, dirigentes de las comunidades y los habitantes del pueblo tendrán más ganas y animo de seguir en la agricultura.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Concluido el trabajo de investigación, es menester mencionar varias recomendaciones, las cuales se destacan a continuación:

➤ Crear una cultura turística en la población a partir de campañas de sensibilización sobre la importancia de las costumbres, tradiciones, gastronomía del pueblo indígena. Esta actividad se debe realizar en conjunto con las autoridades máximas del Cantón, Parroquia y los dirigentes de las 32 comunidades.

➤ En el paradero del Centro Turístico Laguna de Colta se debe ofrecer a los turistas alimentos propios de la zona, producidos sin químicos rescatando el gran valor cultural existente, tomado vital importancia los implementos necesarios para

el correcto almacenamiento de los productos comestibles (perecederos y no perecederos), el equipamiento del área de cocina deben ser de material de acero inoxidable para evitar la contaminación en los alimentos y fácil limpieza.

➤ El personal debe mantenerse en permanente capacitación en el área de servicio al cliente, preparación de alimentos, guías de turismo dando importancia primordial la antropología culinaria del pueblo Colta, cumplir con todas las normas de higiene personal, manipulación correcta de los alimentos, manejar el idioma para poder desenvolverse oportunamente ante el cliente extranjero.

➤ El encargado de la Laguna de Colta en coordinación con las autoridades locales deben emprender programas de promoción con señalización oportuna, publicidad (internet redes sociales, prensa, televisión, radio, afiches, trípticos), también realizar festivales gastronómicos en las ciudades más pobladas del país y en el exterior ofreciendo recetas elaboradas con productos propios de la zona.

**VIII. RESUMEN.**  
SUMMARY

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

FREIRE, C. Origen de los Puruhaes: Colección 100 joyas para leer. N°3 2ª. ed. Riobamba:

Editorial Pedagógica Freire, 2009. 127 p. <sup>(3)</sup>

PEREZ. T. A. R. Los Puruhaes. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana. 1970.

400p. <sup>(4)</sup>

BOTERO, L. F. Chimborazo de los Indios: colección de Antropología aplicada.

Quito: Banco Central del Ecuador.1992. 112p. 200p. <sup>(5) (6)</sup>

BENÍTEZ, L. GARCÉS, A. Culturas ecuatorianas ayer y hoy. Quito: Abya – Yala.

1993. 150p. <sup>(7)</sup>

ARRIETA, M. Colta: Raíz de la Nacionalidad Ecuatoriana. Banco Central del Ecuador. 1998.

89p. 128p. 326 p. <sup>(8) (9) (30)</sup>

ALBÁN, V. Revista Ideas Punto Chimborazo, Colta Nación Puruha, Riobamba: IMR. 2009.

47p. 90p. <sup>(10) (12)</sup>

NARANJO, M. La Cultura Popular en el Ecuador: Chimborazo Quito: CIDAP, 2008.

83p.120p. <sup>(11)</sup> <sup>(13)</sup>

OLEAS, T. Riobamba: Pasado y Presente. Riobamba: Dirección de Educación y Cultura,

2009. 62p. 113p. <sup>(14)</sup> <sup>(26)</sup>

ECUADOR: MINISTERIO DE TURISMO. Guías Turísticas de la Provincia de Chimborazo.

2006-2007- 2008. Quito: Ministerio de Turismo.31p.67p.150 p. <sup>(15)</sup> <sup>(16)</sup> <sup>(31)</sup>

AZEVEDO, L. L. Ecoturismo indígena. Quito: Abya – Yala.2009. 150p. <sup>(17)</sup>

PAZOS BARRERA, J. Cocinas Regionales Andinas. Memorias del IV Congreso. Quito:

Corporación Editora Nacional. 2010. 52p. 125p. 342 p <sup>(18)</sup> <sup>(25)</sup> <sup>(32)</sup>

ESPINOSA, P. VACA, R. Raíces y Tubérculos Andinos, Cultivos Marginados del Ecuador: Quito:

FAO. 2009, 200p. <sup>(22)</sup>

TAPIA, M. Guía de Campo de los Cultivos Andinos. Quito: INIAP. 2007. 190p. <sup>(23)</sup>

ECUADOR: MINISTERIO DE AGRICULTURA GANADERIA Y PEZCA. Manual Agrícola. Quito:

INIAP. 2007. 420 p. <sup>(23)</sup>

ÁVILA MONTESCO, J. O. Diccionario de los Alimentos: Consejos para Vivir con Salud. Barcelona:

Cedel. 1979. 760p. <sup>(24)</sup>

NESTLÉ, Recorrido por los Sabores del Ecuador. Quito NESTLE. 2009. 200p. <sup>(29)</sup>

## **HISTORIA.**

[www.hombreprimitivo.com](http://www.hombreprimitivo.com). <sup>(1)</sup>

2012 – 09 – 22

## **HISTORIA INCAS (DEFINICIÓN).**

Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. <sup>(2)</sup>

2012 – 09 – 29

### **TECNICAS CULINARIAS.**

[http://www.slideshare.net/tecnicas\\_culinarias.](http://www.slideshare.net/tecnicas_culinarias) <sup>(19)</sup>

2012 – 10 – 14

### **CENSO POBLACIONAL-2010.**

[http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador.](http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador) <sup>(20) (33)</sup>

2012 – 10 – 21

### **CULTIVO TRADICIONAL.**

[www.concope.gov.ec/.](http://www.concope.gov.ec/) <sup>(21)</sup>

2012 – 10 – 27

### **COLTA CULTURA \_ TRADICIÓN.**

<http://es.wikipedia.org/wiki/> <sup>(28)</sup>

2012 – 11 – 06

### **COLADA MORADA (ECUADOR)**

[www.deliciasdeecuador.com/](http://www.deliciasdeecuador.com/)<sup>(26)</sup>

2012 – 11 – 19

2012 – 12 – 24

### **HISTORIA DE CHIGUILES**

[www.ecuaworld.com.ec/.](http://www.ecuaworld.com.ec/) <sup>(27)</sup>

2012 – 12 – 02

## X. ANEXOS

### ANEXO 1 ENCUESTAS

**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMIA**

**Objetivo.-** La presente encuesta tiene como finalidad recoger información sobre la cultura culinaria de la parroquia de Cajabamba.

#### **CUESTIONARIO.**

**Edad:** 45 – 55 ( ) 55 – 65 ( ) 65 – 75 ( ) más de 75 ( )

**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Ocupación:** Agricultor ( ) Albañil ( ) Quehaceres Domésticos ( ) Comerciantes ( ) otros ( )

**Nivel de Educación:** Educación Básica ( ) Bachillerato ( ) Tercer Nivel ( ) Cuarto Nivel ( )  
Ninguna ( )

#### **1.- ¿De qué fiestas tradicionales usted tiene recuerdos?**

Cajabamba fiesta ( ) Carnavales ( ) Matrimonio Indígena ( ) Entierro ( )

Inty Raymi ( ) Pascua ( ) Rosario ( ) otros.....

**2.- ¿Actualmente cuál de las siguientes fiestas se celebra en la Parroquia?**

Cumpleaños ( ) Bautismo ( ) Navidad ( ) San Valentín ( ) ninguna ( )

**3.- ¿Usted recuerda que alimentos se consumían más en las fiestas de Cajabamba, hace cuatro décadas?**

Locro de Cuy ( ) Timbusca ( ) Chigüilte ( ) Ají de Cuy ( ) Runauchu ( ) Jucho ( )

Conejo al Carbón ( ) Chicha de Jora ( ) Locro de LLushpa ( )

**4.- ¿Hoy en día que otros alimentos se consumen en las fiestas de Cajabamba?**

Pastel ( ) Pollo asado ( ) Vino ( ) Seco de pollo ( ) Seco de Chivo ( )

Papas con cuy ( )

**5.- ¿Cuál es la ventaja de la alimentación ancestral comparada con la actual?**

Mejor sabor ( ) Más saludable ( ) Mantener la tradición ( ) Menos precio ( )

Ninguna ( )

**6.- ¿Hace cuatro décadas como preparaban sus productos para su consumo diario?**

Tostado ( ) molido ( ) hervido ( ) asado ( ) ninguno ( )

**7.- ¿En las fiestas que sazón utilizaban para preparar sus comidas?**

Condimentos ( ) Achiote ( ) Manteca de chancho ( ) Hierbitas ( ) ninguna ( )

Otros.....

**8.- ¿Usted utiliza las siguientes técnicas para preparar sus comidas actualmente?**

Al vapor ( ) estofado ( ) freír ( ) hornear ( ) ninguno ( ) otros.....

**9.- ¿Cuál es la ventaja de la comida actual comparada con la comida de hace cuatro décadas?**

Más saludable ( ) Fácil preparación ( ) Mejor sabor ( ) Ninguno ( )

**10.- ¿Cree usted que es importante recordar los platos típicos de nuestro pueblo?**

Si ( ) No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 2 ENTREVISTAS**

**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**ESCUELA DE GASTRONOMIA**

Señores; Teniente Político y Administrador del centro turístico Laguna de Colta me encuentro investigando sobre el estudio de la cultura culinaria del pueblo de Colta y requiero conocer de su criterio en torno en esta temática, su valioso aporte será fundamental en mi investigación, para la obtención del Título de Licenciado en Gestión Gastronómica.

**CUESTIONARIO:**

**1.- ¿Que alimento especial del pueblo de Cajabamba se consume en los ritos ancestrales?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**2.- ¿Cree usted que es importante rescatar los alimentos típicos de Cajabamba?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**3.- ¿Está de acuerdo que se siga manteniendo y promoviendo las fiestas tradicionales en Cajabamba?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**4.- ¿Qué ventajas y desventajas cree usted que tiene los alimentos tradicionales de Cajabamba?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**5.- ¿Está de acuerdo que se realice fiestas no autóctonas en la Parroquia, ejemplo Cumpleaños, San Valentín, Navidad?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**6.- ¿Qué ventajas y desventajas, cree usted que puede tener el alimento actual que se consume en Cajabamba?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**7.- ¿Es necesario para usted, comparar las técnicas de preparación de alimentos ancestrales, con las técnicas actuales utilizadas en la Parroquia?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**8.- ¿Es factible mantener los productos propios de la zona, para el consumo del pueblo de Cajabamba?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**9.- ¿Es posible con las nuevas tendencias gastronómicas rescatar los alimentos ancestrales?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**10.- ¿Cree usted que la comida y bebida de Cajabamba es un componente fundamental de las tradiciones y costumbres?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 3 GUÍA CULINARIA ESTANDARIZADA**

**La identidad de los pueblos se cocina y se sirve a diario,  
cada plato servido, cada bocado ingerido moldean,  
transforman y recrean nuestra cultura.**

## **PRESENTACIÓN.**

El Patrimonio cultural de un pueblo es parte importante de las tradiciones culturales, así como las leyendas, refranes y coplas, la música y muchas manifestaciones que dan cuenta de la forma de ser de sus habitantes. El proyecto quiere ser un medio para contribuir al rescate de nuestra cocina tradicional, típica desde un amplio contexto del pueblo quichua.

La riqueza del suelo de las comunidades indígenas es un motivo de orgullo, granos, legumbres, hortalizas, infinidad de gustos y sabores hacen del pueblo quichua una nación exquisita, una olla de barro donde se cocina la cultura a través de platos variados y sabrosos.

## **INTRODUCCIÓN**

La cocina de los pueblos indígenas es moler y cocinar a la altura del suelo en un fogón que se forma con tres piedras redondas que se acomodan en círculo, dejando un espacio en el centro para prender ahí la candela. El fogón se improvisa en cualquier parte: en el campo, o bien en un lugar determinado como en el corredor o en un cuarto especial de la casa que se destina para la cocina. La fogata se hace con leña y se enciende con hojas de eucalipto.

La comida tradicional indígena se enriqueció con la gran cantidad de plantas y animales llegados de otras tierras, como pollos, ganado vacuno, caña de azúcar, cebolla y arroz. Sin embargo, ningún cereal logró sustituir la cebada, el trigo ni ninguna leguminosa se impuso sobre la mashua, oca y melloco.

## **COLTA CUNA DE LA GRAN NACIÓN PURUHA.**

Hablar de Colta, es hablar de la Patria entera, un pueblo prehistórico asentada al pie de la vertiente interna de la cordillera Occidental de los Andes donde viven gente laboriosa y guerrera inconquistable de raza Puruhá, raza noble, tan respetable como los mismos Quitus y Shyris.

Colta fue fundada el 2 de agosto de 1884, es un cantón que se encuentra ubicado a 17 km. al sur de Riobamba capital de Chimborazo, siendo sus parroquias: Sicalpa y Cajabamba en su entorno se ubican Santiago de Quito, Columbe, Juan de Velasco y Cañi.

## **POBLACIÓN**

Cuenta con 44.000 habitantes, se encuentra a una altura de 3212 metros sobre el nivel del mar y una temperatura de 12 grados centígrados. En este lugar se asentó inicialmente la ciudad de Riobamba, es un hermoso rincón de la provincia de

Chimborazo donde podemos encontrar diversas riquezas naturales e históricas una de ellas la histórica y legendaria Laguna de Colta.

### **IDIOMA.**

Según estudios lingüísticos el idioma del pueblo Coltense, fue el Kichwa propio de esta nación y anterior a la conquista Inca, a partir de esta conquista y también debido a la imposición de los sacerdotes españoles por la facilidad que comprendía el aprender a hablar un solo idioma para convertirlos al cristianismo, el Kichwa se convirtió en su lengua oficial.

Actualmente en las comunidades se usa el Kichwa para todo tipo de intercambio lingüístico especialmente en la población adulta, y el español en conversaciones con mestizos, blancos y muy común entre los jóvenes.

### **RELIGIÓN.**

Adoraban al sol, hablaban al demonio los que entre todos escogen por más idóneos para semejante caso, tuvieron y aun parece que tienen, otros ritos y abusos. Para un autor de esa época, fuera lego o sagrado, el hablar con el

demonio era su interpretación del panteísmo andino, en el que un dios estaba representado en casi todas las manifestaciones de la naturaleza; un árbol de forma extraña, una fuente de agua, un pico de montaña, una cueva etc.

Actualmente es muy común entre los indígenas la adopción de la religión cristiana evangélica y cada vez sigue creciendo la influencia de esta religión en las comunidades, aunque la religión Católica sigue siendo la más practicada, por lo que los valores y creencias católicas tienen gran importancia dentro de su vida diaria.

## **COMERCIO.**

El comercio constituía un factor de unificación y de intercambio entre las distintas regiones del Imperio. Desde la Costa llegaba el pescado seco a la cordillera de los Andes, por los caminos de piedra construidos por el pueblo. De la misma manera, los habitantes de la Costa recibían los productos agrícolas y artesanales de la montaña.

Desde tiempos muy antiguos se practicaba el trueque o intercambio de unos productos con otros, en la zona de San Juan, por ejemplo, se comercializaba la sal desde Salinas de Guaranda a cambio de productos como las papas u otros.

## **AGRICULTURA.**

La agricultura es la principal ocupación de los habitantes. Cultivaban el maíz, la papa, la oca, la mashua, el melloco, la quinua, la calabaza y el zapallo. En los lugares abrigados sembraron la yuca, el camote, fréjol, la jícama y el ají. Sus propiedades las delimitaban por medio de hileras de cabuya y utilizaban amplios sistemas de riego.

Dice la leyenda que para obtener una buena cosecha de maíz, enviaban a un mozo bien parecido vestido de guerrero a desafiar a las fuerzas mortales y naturales del mal. Después del desafío regresaba triunfante, sabiendo que nadie pretendía pelear con él y disputar su cosecha, era recibido con júbilo e iniciaban el festejo de la cosecha con incontable chicha, que terminaba en grandes borracheras.

## **CERÁMICA.**

Las formas ceramistas con amplia abertura, botelladas barriloides de base plana, cuello corto y labio saliente, ollas trípodes con pies en forma de hojas de agave, etc. Son características de cantaros antropomorfos, varios de estos cántaros tienen en el cuerpo pintura negativa con bandas rojas y casi todas presentan estilizaciones de caras a uno y otro lado del gollete.

## **TRADICIONES.**

Entre las tradiciones que conserva esta región se puede anotar la tradición oral que ha logrado mantener en el tiempo algunas expresiones culturales como los rituales a la Pacha mama, el culto al agua, a las montañas y cantos de enamoramiento (mashalla), minga para la terminación de la construcción de una casa (huasipichay), cantos funerarios, (jahuay) que es un canto para levantar el ánimo e impulsa el trabajo agrícola.

Otra forma de tradición es la medicina andina o el Yachag que se mantiene como médico de las comunidades, el uso de plantas medicinales en diferentes cantidades y mezclando con otras plantas siguen dando eficaces resultados en el alivio de enfermedades como dolor de cabeza, de estómago, mal de ojo, mal de aire, resfriado y otras.

## **VIVIENDA.**

De acuerdo a la relación de los curas doctrineros las casas tenían paredes de bahareque, cubiertas de paja. Eran sencillas, de fácil construcción y demolición, por lo que han sido destruidas por la acción del tiempo. Cada casa tenía dos cuartos; en el uno cocinaban y comían y en el otro guardaban los comestibles, demás objetos y dormían.

## **FESTIVIDADES.**

- ✓ 2 de Agosto de 1884: Fiestas del Cantón Colta.
- ✓ Septiembre a Octubre: Fiesta de la Virgen de Balbanera.
- ✓ 19, 20, 21 de Enero: Fiesta de San Sebastián.
- ✓ 24 de Mayo: Fiesta de Juan de Velasco.
- ✓ 15, 16 de Julio: Fiesta de Santiago de Quito.

También se destaca festividades a nivel nacional que se viven con intensidad también en este cantón como: carnaval en Marzo que una variedad de turistas visitan la amplia gama de lugares legendarios regocijándose a cada paso la deliciosa y única gastronomía coltence, disfrutando del espectáculo infaltable de las danzas warmí tukushca.

## **FLORA.**

La composición florística del Cantón Colta es muy variada debido a los diferentes microclimas creados por las cadenas montañosas y los ríos que van modificando la vegetación, aunque la mayor parte del territorio se identifica con la vegetación típica de páramo. Entre las especies más conocidas

tenemos a la chuquiragua, que es un arbusto leñoso que puede llegar a medir hasta 1 metro de alto, tiene hojas muy duras que incan como espinas, sus flores son muy vistosas de colores naranja o amarilla, a esta planta se la ha tomado como el símbolo de los ecosistemas.

## **FAUNA.**

La fauna en el cantón es no menos variada que la flora, aunque algunas especies animales especialmente mamíferos como los venados y de aves como el cóndor se encuentran amenazados de extinción debido a factores conocidos como el avance de la frontera agrícola y ganadera, la quema de los páramos, la caza y el cambio climático.

## **VESTIGIOS HISTÓRICOS.**

**Iglesia de San Sebastián de Cajabamba.-** Cada pueblo fundado por los españoles en tierras del Reino de Quito tiene un patrono, cuya misión sagrada es velar por el bienestar material de la comunidad y de las familias. Ubicada en uno de los barrios bajos de la plebe y chusma de la Antigua Riobamba, en el terremoto de 1797 quedó sumergida en ruinas y solo quedó de ella el testimonio histórico en viejos documentos, estos fueron los inicios de la actual iglesia de Cajabamba, de estilo barroco. La imagen venerada es el patrón San Sebastián y cada 20 de enero es su fecha clásica de celebración.

**Parque Juan de Velasco.-** Su diseño y trazado sintetizan preceptos filosóficos, religiosos y cosmológicos de las naciones y pueblos que han habitado Sudamérica desde tiempos inmemoriales; en dicho trazado se recrean las formas que los amawtakuna tenían de concebir y ordenar el mundo. Esta plaza encierra mucha tradición, pues se ha convertido en un gran tesoro por descubrir, ya que guarda la identidad de sus habitantes y de la provincia.

**Museo Histórico.-** Guarda gran parte de la historia de nuestra provincia. Los muros, la cimentación son de la antigua villa, aquí se exhiben testimonios de lo que fue la Antigua Riobamba; expuestos mediante fotos, reliquias religiosas, objetos de valor, piedras y pilares de antiguas iglesias, pinturas al óleo, junto con escritos como el Acta de Fundación de la primera ciudad española.

**Iglesia de Balbanera.-** Primer Templo Católico fundado en el territorio del Reino de los Quitus, pues los conquistadores españoles ambiciosos de oro y los sometidos Puruhaes abren esta página de la historia, ya que en 1534 los españoles levantan el primer santuario. Su estilo es barroco, mestizo debido a los símbolos españoles e indígenas tallados en la fachada.

**Laguna de Colta.-** Por cuyas orillas de Norte a Sur pasa el ferrocarril trasandino, se encuentra a 20 km de la ciudad de Riobamba y a 3 km de la cabecera cantonal

Cajabamba a una altitud de 3.300 m.s.n.m. Existe abundante flora destacándose la totora en la fauna se puede observar peces de colores y los más importantes son los patos únicos en su especie y originarios de este lugar.

**Balserito de la Laguna de Colta.-** Colta arqueológico, ecológico, humanista, agrícola y ganadero, pero sobre todo cultural, su pueblo nativo, que conserva su identidad, a pesar de la fusión con otras culturas. Esta escultura de carácter realista del personaje ancestral de la Laguna de Colta, en actitud gallarda, sobre una balsa autóctona, vestido con el traje típico del sector; está ubicada en la Parroquia Santiago de Quito.

**Artesanías.-** Tejen ponchos, bayetas, anacos, shigras, sacos, gorras, elaborados principalmente en lana de borrego la cual hilan y tiñen ellos mismos; también bufandas, fajas y tapetes. Además bordan vestidos, blusas y elaboran guashcas, pulseras de mullos, aretes y otros adornos para las mujeres

### **TÉCNICAS ANCESTRALES.**

El empleo de las cucharas de palo, piedras de moler, ollas de barro, pailas, planchas de piedra y hornos de leña para la fabricación de platos tradicionales, es todavía frecuente entre los habitantes Coltenses, pese a la introducción de productos industriales, aunque las ollas de barro concentran menos calor que una

olla de aluminio, demorando el proceso de cocción de los alimentos, el sabor que proporciona al choclo, las habas o la lenteja, es “insuperable”.

Por lo general en el cantón es común el empleo de condimentos como la sal, el comino y el ajo para la preparación de sopas o secos; de especias como el clavo de olor, canela y pimienta dulce, para la elaboración de bebidas o dulces y de la manteca de chanco, para mezclas, refritos de diferentes platos. A continuación los diferentes tipos de cocción para obtener un producto listo para el consumo humano:

**Asar.-** Consiste en cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma que quede dorada en la parte externa y jugoso en el interior. Los antepasados utilizaron el asado en espetón para el cuy, conejo que da vueltas manualmente y que se somete a una fuente de calor normalmente lateral, que trasmite el calor por radiación.

**Hervir.-** Se refiere a su cocción en agua hasta su total cocinando consiguiendo realizar y conservar el color natural de los alimentos. Nuestros ancestros hervían todo tipo de granos por horas e incluso días en caso de algún género que necesita más tiempo de cocción.

**Tostar.-** Esta técnica lo utilizaban para cereales como trigo, cebada, centeno, el tostado, las habas todo esto efectuado en un tiesto de barro.

**Moler.-** Antiguamente utilizaban una piedra para moler ají y cereales para sacar harinas. Para harinas es una piedra grande rectangular acompañado de una piedra pequeña. Del ají parece un pozuelo con orejas y patas para asentar en el piso también acompañado de una piedra circular pequeña.

GRAFICO 18 PIEDRA DE MOLER AJI



[www.deliciasdeecuador.com/](http://www.deliciasdeecuador.com/)

### **LA ALIMENTACIÓN EN EL CANTÓN COLTA.**

Chimborazo, Colta Nacionalidad del Pueblo Puruhá se trata de un cantón empapado con una biodiversidad pocas veces vistas en territorios similares, es dueño de una gran riqueza cultural fruto del concurso y fusión con otras culturas, cuya influencia conjugada con la creatividad de nativos y extraños podremos lograr sabores y aromas propios de una nueva tierra y de una evolución constante.

El origen indígena y campesino de esta cocina, garantiza el resultado de su buen sazón, se trata siempre de cocinas con tierra firme, techos de paja, hornos de tierra o de piedra con combustión de leña o carbón, paredes tiznadas, agua recogida y guardada en tinajones, accesorios y herramientas guindadas ingeniosamente, cecinas, carnes oreadas, tripas al humo, totumas con granos y semillas, hierbas y aceites una sencilla y practica utilería conformada por accesorios de barro, cañas, fibras vegetales, maderas y piedras.

**NUESTRA GASTRONOMÍA DE CONSUMO EN LOS  
DIFERENTES RAYMIS**

<b>NOMBRE:</b>	ARROZ DE CEBADA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	12/11/2012	<b>PORCION</b>	10	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1 HORA
<b>GENERO:</b>	SOPA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	500	g	COSTILLA DE CHANCHO		LAVAR Y CORTAR
	70	g	CEBOLLA BLANCA		PICAR FINAMENTE
	50	g	AJO		REPICAR
	250	g	ARROZ DE CEBADA		REMOJAR
	500	g	PAPAS		PELAR Y PICAR
	100	g	MANTECA DE CHANCHO		
	50	ml	ACHIOTE		
	-	-	SAL		C/N
	300	g	COL		LAVAR Y PICAR EN DICE
	400	ml	LECHE		
	50	g	CILANTRO		REPICAR
	<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>				

- 1.- Cocinar la costilla de chanco con la cebolla y el ajo durante 5 minutos.
- 2.- Cocinar el arroz de cebada espumando continuamente hasta que esté listo.
- 3.- Realizar un refrito con la cebolla, ajo, manteca de chanco, achiote y comino.
- 4.- Unir el caldo con el refrito y el arroz de cebada listo, luego agregar el resto de ingredientes, al final agregar leche.
- 5.- Rectificar el sabor y servir.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Freír, Espolvorear, Condimentar, Rectificar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Espumar bien el arroz de cebada, ya que al momento de comer se muestran las impurezas de la cebada.
- 2.- Poner el arroz de cebada en agua hirviendo.
- 3.- Cocinar la costilla de cerdo en olla de presión para ahorrar tiempo.

<b>NOMBRE:</b>	TIMBUSHCA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	13/11/2012	<b>PORCION</b>	8	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1 HORA
<b>GENERO:</b>	SOPA				

CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
700	und	COSTILLA DE RES	LAVAR
1300	g	PAPAS	PELAR Y PICAR
200	g	COL	LAVAR Y PICAR EN DICE
100	g	MANTECA DE CHANCHO	
100	g	CEBOLLA BLANCA	PICAR FINAMENTE
50	g	AJO	REPICAR
300	g	MANÍ	TOSTAR
1000	cc	LECHE	
50	g	PEREJIL	REPICAR
-	-	SAL	C/N



### **PROCEDIMIENTO.**

- 1.- Realizar un fondo de res con zanahoria, cebolla paitaña, y la carne en 4 litros de agua.
- 2.- Luego cernir el caldo y colocar en una olla, agregar las papas, la col, y la carne en trozos, deje en fuego hasta que estén bien cocidos los vegetales.

### **SALSA DE MANÍ.**

- 1.- Realizar un refrito con la manteca de choncho, la cebolla blanca y el ajo. Licue el maní con 500 cc de leche y un poco de caldo.
- 3.- La leche restante agregar en el caldo.
- 4.- Rectificar el sabor y servir bañada con salsa y espolvoreada con perejil y cilantro.

### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Rectificar, Espolvorear, Tostar, Freír, Licuar, Tamizar.

### **OBSERVACIONES.**

- 1.- En vez de maní se puede realizar una salsa con pepas de zambo.
- 2.- Para dar consistencia al caldo se puede agregar puré de papa o a su vez dejar hervir las papas por más tiempo determinado.

<b>NOMBRE:</b>	LOCRO LLUSHPA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	14/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	6	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	20 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	SOPA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
	900	g	COSTILLA DE CERDO	LAVAR Y CORTAR	
	300	g	NABO	LAVAR Y PICAR	
	300	g	HARINA (MAIZ, TRIGO, CEB)	TAMIZAR	
	100	g	MANTECA DE CERDO		
	454	g	PAPAS	PELAR Y PICAR	
	5000	CC	AGUA		
	200	g	ZANAHORIA	MIREPOX	
	150	g	CEBOLLA	MIREPOX	
	50	g	APIO	MIREPOX	
	-	-	SAL	C/N	
	-	-	CILANTRO	C/N	
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Realizar un fondo de oscuro con la cebolla, zanahoria, la carne y un bouquet garni.
- 2.- Luego cernir el caldo y llevar al fuego con la carne en trozos.
- 3.- Hacer una masa con la harina y dar formas de unas bolitas pequeñas y agregar en el caldo.
- 4.- Realizar un refrito con cebolla y achiote,
- 5.- Agregar al caldo las papas y dejar cocer hasta que estén las papas y las bolitas de masitas.
- 6.- Rectificar el sabor y servir.

**TECNICAS APLICADAS.**

Rectificar, Freír, Amasar, Hervir.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Las bolitas se pueden realizar rellenas de queso y dar formas de sombreritos.
- 2.- Se puede realizar bolitas de harina de maíz.

<b>NOMBRE:</b>	LOCRO DE CUY CON QUINUA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	15/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	6	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	60 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	SOPA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	1000	g	CUY		PELAR Y LAVAR
	100	g	ZANAHORIA		PICADO EN JULIANA
	60	g	CEBOLLA BLANCA		REPICAR
	50	g	APIO		REPICAR
	454	g	QUINUA		LAVAR Y REMNOJAR 24 H.
	500	g	PAPAS		LAVAR Y PELAR
	250	g	ALVERJA		LAVAR
	-	-	SAL		C/N
	70	g	MANTECA DE CERDO		
	50	ml	ACHIOTE		
	30	g	Ajo		REPICAR
		COMINO		C/N	

### PROCEDIMIENTO.

- 1.- Remojar la quinua por una hora, lavar y escurrir desechando las impurezas que pueda existir.
- 2.- En una olla llevar a fuego la quinua con el agua y la zanahoria dejar cocer por 15 minutos hasta que la quinua este blanda.
- 3.- Saltear la cebolla el ajo picado, en el aceite de achiote, sazonar con manteca de cerdo sal, comino y agregar al caldo junto con el cuy cortadas en presas para seis personas.
- 4.- Añadir las papas y la alverja y cocer hasta que todos los ingredientes estén listos para servir.
- 5.- Rectificar la sazón y servir caliente.

### TECNICAS APLICADAS.

Saltear, Hervir, Rectificar, Freír.

### OBSERVACIONES.

- 1.- Para sacar todo el amargo y lavar rápido la quinua se debe licuar durante 30 segundos.
- 2.- Poner las alverjas en agua hirviendo para que se cocine más rápido y salgan suaves.
- 3.- Tomar en cuenta el tiempo de cocción del cuy, que por ser una carne blanca se puede deshacer mientras se sigue cociendo por más tiempo del indicado.

<b>NOMBRE:</b>	RUNAHUCHO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	16/11/2012	<b>PORCION</b>	10	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	30 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	SOPA				

CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
50	g	MANTECA DE CHANCHO	
70	g	CEBOLLA BLANCA	REPICAR
50	g	AJO	REPICAR
250	g	ALVERJA	LAVAR
1000	g	PAPAS	PELAR, LAVAR
400	g	HARINA DE HABA	DISOLVER EN AGUA
50	ml	ACHIOTE	
-	-	SAL	C/N
-	-	PIMIENTA	C/N
-	-	COMINO	C/N
1	RAMA	CILANTRO	REPICAR



### **PROCEDIMIENTO.**

- 1.- Realizar un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, manteca de chanco.
- 2.- En una olla con agua hirviendo agregar las alverjas y las papas.
- 3.- Agregar la harina de haba disuelta y el refrito, dejar cocer hasta que la harina y los demás ingredientes estén listos para servirse.
- 4.- Rectificar el sabor y servir caliente con tostado o canguil.

### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Freír, Rectificar.

### **OBSERVACIONES.**

- 1.- El runaicho se puede servir con un cuy o conejo asado.

<b>NOMBRE:</b>	TORTILLA DE QUINUA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	17/11/2012	<b>PORCION</b>	5	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	15 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	ENTRADA				

CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
150	g	HARINA DE QUINUA	TAMIZAR
50	g	HARINA DE MAIZ	TAMIZAR
50	g	HARINA DE TRIGO	TAMIZAR
70	g	MANTECA DE CERDO	
40	ml	ACHIOTE	
50	g	CEBOLLA BLANCA	PICAR FINAMENTE
30	g	AJO	REPICAR
50	g	CILANTRO	REPICAR
1000	cc	AGUA	
-	-	SAL	C/N
100	g	AZÚCAR	



### PROCEDIMIENTO.

- 1.- Tamizar la harina de quinua, maíz, trigo.
- 2.- Realizar un refrito con la manteca de chancho, achiote, cebolla, ajo.
- 3.- Disolver el azúcar en el agua.
- 4.- Realizar una masa con las harinas y el agua con azúcar, agregar el refrito, poner la sal, espolvorear con cilantro.
- 5.- Hacer porciones de porte de un pan, aplanchar y asar en un tiesto de barro.

### TECNICAS APLICADAS.

Tamizar, Freír, Tostar, Disolver, Amasar, Rectificar.

### OBSERVACIONES.

- 1.- Al momento de freír las tortillas en el tiesto tener cuidado porque el tiesto se puede partir en varias partes.
- 2.- Realizar una masa manejable, suave y blanda fácil para hacer tortillas.
- 3.- Las tortillas de quinua pueden ser de azúcar y de sal.
- 4.- Existe la opción de hacer con rellenos de queso.

<b>NOMBRE:</b>	CUY O CONEJO ASADO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	18/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	6	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1 HORA
<b>GENERO:</b>	PLATO FUERTE				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
	1	und	CONEJO O CUY	PELAR Y LAVAR	
	2270	g	PAPAS	PELAR	
	500	g	TOMATE	PICAR EN RODAJAS	
	500	g	LECHUGA	LAVAR Y DESINFECTAR	
	SALSA DE MANÍ				
	100	g	MANTECA DE CHANCHO		
	200	g	CEBOLLA BLANCA	PICAR FINAMENTE	
	50	g	AJO	REPICAR	
	300	g	MANÍ	TOSTAR	
	1000	ml	LECHE		
	50	g	PEREJIL	REPICAR	
	-	-	SAL	C/N	
	<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>				

- 1.- Matar al cuy o conejo pelar en agua hirviendo y lavar sacando todas las vísceras. Luego poner sal y cebolla blanca picada y asar en leña.
- 2.- Pelar las papas y cocinar enteras con sal y una rama de apio.
- 3.- Cortar los tomates en rodajas y deshojar la lechuga.

**SALSA DE MANÍ.**

- 1.-Realizar un refrito con cebolla, ajo, manteca de chancho, luego licuar el maní con la leche y agregar al refrito.
- 2.- Llevar al fuego y seguir cocinando durante 15 minutos.
- 3.- Espolvorear con perejil picado y rectificar el sabor.

**TECNICAS APLICADAS.**

Asar, Freír, Saltear, Rectificar, Licuar, Hervir, Picar, Desinfectar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Adobar el cuy o el conejo con cebolla blanca y la sal.
- 2.- En la salsa en vez de maní se puede utilizar pepas de zambo secos.
- 3.- Tomar en cuenta el tiempo de cocción de las papas.

<b>NOMBRE:</b>	JUCHO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	19/11/2012	<b>PORCIONES</b>	16	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	20 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				

CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
5000	cc	AGUA	
900	g	AZUCAR	
100	g	CANELA	
50	g	CLAVO DE OLOR	
50	g	PIMIENTA DULCE	
30	g	ISHPINGO	
30	g	HOJAS DE NARANJA	LAVAR
50	g	HOJAS DE HIERBALUISA	LAVAR
500	g	ARROZ DE CEBADA O HARINA	DISOLVER
1000	g	CAPULÍ	LAVAR
800	g	MANZANA	PICAR EN JULIANA
600	g	PERAS	PICAR EN JULIANA
600	g	DURAZNO	LAVAR , SACAR SEMILLA

<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>
------------------------------



- 1.- En una olla con agua realizar una infusión con todas las especias, la hoja de naranja, hierba luisa o cedrón y el azúcar.
- 2.- Pelar y lavar las peras, manzanas y durazno procediéndolas a picar.
- 3.- Añadir el durazno en la infusión de agua y cocinar por 10 minutos. Luego agregar la manzana, pera y seguir cocinando y seguir agregando los demás ingredientes disolver la harina o arroz de cebada en la infusión.
- 4.- Rectificar el sabor y servir frio o caliente.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Rectificar, Picar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Tomar en cuenta el tiempo de cocción de las frutas, ya que puede deshacer y perder sus características organolépticas.
- 2.- Agregar un litro de néctar de durazno para que mejore el sabor de las frutas.

3.- Las especias y las hierbas no hay que hervir mucho tiempo solo se trata de una infusión.

<b>NOMBRE:</b>	CHAMPUS DE QUINUA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	20/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	15	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	45 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		250	g	HARINA DE QUINUA	TAMIZAR
		250	g	PANELA	
		250	ml	JUGO DE NARANJILLA	LICUAR, CERNIR
		150	ml	JUGO DE PIÑA	LICUAR, CERNIR
		200	g	MOTE COCIDO	
		2	RAMA	CANELA	
		30	g	PIMIENTA DULCE	
		30	g	ISHPINGO	LAVAR
		50	g	HOJA DE NARANJA	LAVAR
		20	g	HOJAS DE ARRAYAN	LAVAR
		2000	ml	AGUA	C/N

### PROCEDIMIENTO.

- 1.- Disolver la Harina de quinua en agua fría hasta obtener una colada ligeramente espesa.
- 2.- Vierta la preparación en un cántaro o puño de barro y deje por dos días hasta que fermente.
- 3.- Tamizar la colada y cocinar agregando todas las especias hasta que suelte el sabor, agregue panela y el mote deje cocinar por 10 minutos.
- 4.- Vierta en la preparación el jugo de naranjilla, piña y dejar cocinar por 5 minutos más.
- 5.- Al final poner las hojas de naranja y déjelas dar un hervor, retire del fuego.
- 6.- Rectifique el sabor, y sirva caliente o frío.

### TECNICAS APLICADAS.

Tamizar, Licuar, Hervir, Tostar, Fermentar, Rectificar.

### OBSERVACIONES.

- 1.- Tomar en cuenta el tiempo de la fermentación ya que si se pasa de los dos días puede convertirse en chicha.
- 2.- El mote debe estar bien cocinado.
- 3.- Si no tiene un puño puede poner en un roble.

<b>NOMBRE:</b>	CHIGUILTE	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	21/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	20	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	2 HORAS
<b>GENERO:</b>	POSTRE				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		2270	g	HARINA DE TRIGO	TAMIZAR
		30	und	HOJAS DE MAIZ	LIMPIAR, DESINFECTAR
		1362	g	PANELA	LIMPIAR
		100	g	ISHPINGO	LAVAR
		70	g	CLAVO DE OLOR	PREPARAR
		4000	CC	AGUA	C/N
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

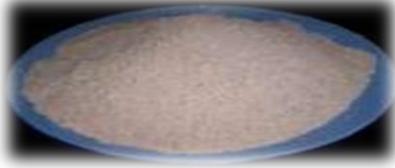
- 1.- Hervir el agua junto con la panela, ishpingo, clavo de olor hasta que se disuelva la panela.
- 2.- Luego cernir el agua y enfriar.
- 3.- Amasar la harina hasta obtener una masa blanda y suave.
- 4.- Realizar formas alargadas de chigüilte.
- 5.- Envolver en las hojas y cocinar.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Amasar, Tamizar, Papillote.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Poner en la base de la olla hojas de maíz para que no se queme los chigüiles, también protege para el agua no entre a la masa.
- 2.- Controlar el tiempo de cocción, para no retirar antes o después de la hora indicada, ya que podría estar crudo o pasar el tiempo de cocción.
- 3.- Disponer de hojas de maíz suficiente y en buen estado para poder envolver los chigüiles.

<b>NOMBRE:</b>	MACHICA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	22/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	20	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	2 HORAS
<b>GENERO:</b>	CEREAL				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		1000	g	TRIGO	LIMPIAR, SACAR IMPUREZAS
		1000	g	CEBADA	LIMPIAR, SACAR IMPUREZAS
		1000	g	CENTENO	LIMPIAR, SACAR IMPUREZAS
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Después de haber sacado las impurezas tostar y moler.
- 2.- La harina que sale tamizar y listo para servir.
- 3.- Servir con azúcar, haciendo chapo en café o coladas con leche de sal y de dulce.

<b>NOMBRE:</b>	AJI DE CUY TIERNO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	22/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	7	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	10 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	SALSA PICANTE				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		1750	g	CUY TIERNO	LIMPIAR Y LAVAR
		100	g	CEBOLLA PAITEÑA	PICADO EN JULIANA
		60	g	AJI	LAVAR
		200	g	TOMATE DE ARBOL	LAVAR Y COCINAR
		50	g	CILANTRO	REPICAR
		-	-	SAL	C/N
		ACEITE	C/N		
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Cocinar los cuyes en agua hirviendo con sal y cebolla.
- 2.- Cocinar los tomates de árbol, luego moler en la piedra junto con el ají, el cuy cocinado, sal.
- 3.- Sazonar con la cebolla, aceite y las hierbitas.
- 4.- Rectificar el sabor y servir con unas papas cocinadas.

#### **TECNICAS APLICADAS**

Moler, Rectificar, Hervir.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- El cuy debe estar sin piel para esta preparación.

<b>NOMBRE:</b>	CHICHA DE JORA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	23/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	50	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1 HORA
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		454	g	MAÍZ	LAVAR
		500	g	MAIZ AMARILLO	LAVAR
		500	g	MAIZ BLANCO	LAVAR
		10000	ml	AGUA	
		10	und	PANELA	
		1	ATADO	HIERBA LUISA	LAVAR
		50	g	PIMIENTA DULCE	

### PROCEDIMIENTO.

- 1.- Secar el maíz lavado y tostar para luego moler los tres tipos de maíz.
- 2.- Luego mezclar en agua de infusión de las hierbas con la panela y cocinar por media hora, cernir y dejar enfriar.
- 3.- Esta preparación verter en un roble para que pueda fermentar durante 5 a 7 días, tapar con las hojas de maíz.

### TECNICAS APLICADAS.

Hervir, Fermentar, Tostar, Moler, Tamizar.

### OBSERVACIONES.

- 1.- Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.

**ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS PARA EL  
CONSUMO Y PROMOCIÓN EN EL CENTRO  
TURÍSTICO LAGUNA DE COLTA**

	CROQUETAS	DE QUINUA				
<b>NOMBRE:</b>	Y TOCINO		<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	
<b>FECHA:</b>	24/11/2012		<b>PORCION</b>	40	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	
<b>GENERO:</b>	ENTRADA					40
			<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
			250	g	QUINUA	COCER
			50	g	HUEVO	
			500	g	PAPA	PELAR, COCER
			150	g	TOCINO	PICAR
			125	g	HARINA	TAMIZAR
					SAL	C/N
					PIMIENTA	C/N
					NUEZ MOSCADA	C/N
			50	ml	ACEITE	
			75	ml	MAYONESA	SALSA
			50	ml	SALSA DE TOMATE	SALSA
			1	CDT.	AJÍ MOLIDO	SALSA
			<b>GUARNICIÓN</b>			
300	g	LECHUGA	LAVAR			
150	g	PIMIENTO ROJO	JULIANA FINA			
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>						

- 1.- En un bol mezclar la quinua con el huevo, la papa, el tocino, la sal y la nuez moscada formando una Masa manejable.
- 2.- Tomar porciones y formar bolitas del tamaño de una nuez.
- 3.- Pasar por la harina, quitar el exceso de harina y freírlas en aceite caliente.
- 4.- Cuando estén listas saque y coloque sobre un papel absorbente.
- 5.- Sirva acompañado de una salsa.

#### **SALSA.**

- 1.- En un bol mezclar la mayonesa y la salsa de tomate junto con el ají molido hasta obtener una salsa muy bien amalgamada.

#### **GUARNICIÓN.**

- 1.- Unas hojitas de lechuga con pimiento rojo.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Amasar, Mezclar, Freír, Rectificar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- La papa debe estar bien cocinada y pasada por un prensa puré para la masa.
- 2.- En vez del pimiento rojo se puede adicionar tomate de riñón en rodajas.
- 3.- Realizar la salsa al momento de servir ya que esta salsa puede convertir en alimentos potencialmente peligrosos debido a la alta cantidad de proteínas.

<b>NOMBRE:</b>	EMPANADA DE MOTE	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	25/11/2012	<b>PORCION</b>	25	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	20 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	ENTRADA				

	CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
		460	g	MOTE
	125	g	CARNE DE CERDO	LAVAR Y LIMPIAR
	250	g	ARROZ	LAVAR Y LIMPIAR
	100	g	HUEVO	COCINAR
	50	g	MARGARINA	
	50	g	MANTECA DE COLOR	
	60	g	CEBOLLA BLANCA	PICAR FINAMENTE
	30	g	AJO	REPICAR
	500	ml	ACEITE	
	-	-	COMINO	C/N
	-	-	SAL	C/N
			PIMIENTA	C/N

<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>
------------------------------

- 1.- Lavar el mote y cocinar en abundante agua durante 30 minutos.
- 2.- Luego tamizar y reducir a puré.
- 3.- Coloque el puré de mote en un bolw, incorpore la mantequilla y el achiote, salpimiente a gusto.
- 4.- Amase muy bien hasta mezclar todo.
- 5.- Forme una bola, ponga dentro de una funda plástica y déjelo reposar.
- 6.- **Prepare el relleno:** En un sartén a fuego con aceite de color sofría la cebolla, ajo hasta que estén bien transparentes incorpore la carne molida y deje cocer hasta que el líquido que haya soltado la carne se haya reducido.
- 7.- Sazone con sal, pimienta, comino.
- 8.- Incorpore el arroz y los huevos duros, remueva y deje cocer por 5 minutos más.
- 9.- Tome porciones de masa forme una bola, coloque dentro de una funda plástica con poco de grasa y extiéndalo con un bolillo, coloque una porción de relleno y forme las empanadas.
- 10.- Freír en aceite caliente, poner sobre el papel absorbente. Sirva caliente acompañado de un rico ají.

**TECNICAS APLICADAS.**

Mezclar, Freír, Picar, Rectificar, Saltear, Hervir, Tamizar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Trabajar la masa con mucho cuidado porque es muy frágil y se puede dañar la masa.
- 2.- Controlar la temperatura en el momento de la cocción.
- 3.- Se puede realizar el relleno con otros ingredientes, y agregar un huevo en la masa para que se compacte más.

<b>NOMBRE:</b>	ENSALADA DE MELLOCOS	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	26/11/2012	<b>PORCION</b>	10	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	15 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	ENTRADA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	500	g	MELLOCOS		LAVAR Y PICAR
	250	g	MELLOCO ROSADO		LAVAR Y PICAR
	250	g	TOMATES CHERRY PEQUEÑ.		MEDIA LUNA
	300	g	CHOCHOS		PELAR
	125	g	CEBOLLIN		PICADO FINO
	60	ml	LIMON		JUGO
	30	ml	VINAGRE		
	30	ml	ACEITE DE OLIVA		
	20	g	CILANTRO		PICADO FINO
	-	-	SAL		C/N
	-	-	PIMIENTA NEGRA		C/N
	<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>				

- 1.- Lavar los mellocos grandes y pequeños en agua fría.
- 2.- Cocinar por separado los mellocos, cada uno en una olla, con 6 tazas de agua y trozos de cebolla por 30 minutos.
- 3.- Escurrir los mellocos, sazonar en caliente con jugo de limón, vinagre, sal y pimienta. Refrigerar.
- 4.- Escurrir los mellocos rosados, cortar en cuartos, sazonar en caliente con el jugo de limón, vinagre, sal y pimienta.
- 5.- Antes de servir los tomatillos córtalos en mitades y los chochos pelarlos.
- 6.- Agregar los cebollines y cilantro picado. Rectificar la sazón.
- 7.- Finalmente añadir el aceite de oliva y revolver.
- 8.- Servir como acompañante o entrada.

#### **TECNICAS APLICADAS**

- 1.- Hervir, Rectificar, Picar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- En la cocción del melloco el tiempo depende de la calidad de mellocos varía el tiempo.
- 2.- Existe la opción de poner solo el jugo de limón o vinagre.
- 3.- Los chochos bien cocinados antes de servir.

	ENSALADA DE OCA CON POLLO				
<b>NOMBRE:</b>		<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	27/11/2012	<b>PORCION</b>	15	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	30 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	ENTRADA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	450	g	OCA		LAVAR
	250	g	NABO DE CAMPO		LIMPIAR Y LAVAR
	1000	g	PECHUGAS DE POLLO		LAVAR
	250	g	QUESO PARMESANO		
	125	g	CEBOLLIN		PICAR FINO
	60	ml	VINAGRE		
	50	ml	ACEITE DE OLIVA		
	30	ml	CILANTRO		PICAR
	20	g	SAL		C/N
	-	-	PIMIENTA NEGRA		C/N
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Cocinar las ocas en una olla con bastante agua.
- 2.- Cocinar las pechugas cortadas en dice con cebolla, apio.
- 3.- Saltear el nabo con aceite de oliva.
- 4.- Mezclar todos los ingredientes cocinados, incorporando el vinagre, sal, pimienta y cebollín.
- 5.- Espolvorear con queso parmesano, cilantro y el nabo salteado.
- 6.- Rectificar el sabor y servir como entrada o acompañante.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Saltear, Mezclar, Rectificar, Espolvorear.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- La oca tiene más sabor si le ponemos unos 15 días antes de la preparación en el sol.
- 2.- Lavar bien el nabo de campo porque existe muchas impurezas entre ellas la tierra.
- 3.- Tomar en cuenta el tiempo de cocción de la oca, para que este en su punto para fácil manipulación.

<b>NOMBRE:</b>	SOPA DE CHOCHOS	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO	
<b>FECHA:</b>	28/11/2012	<b>PORCION</b>	4	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1H Y 15 MINUTOS	
<b>GENERO:</b>	SOPA					
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>	
	454	g	MENDENCIAS DE POLLO		LAVAR	
	250	g	CHOCHOS		PELAR	
	125	g	CHOCHOS		LICUAR	
	125	ml	LECHE			
	454	g	PAPAS		PELAR Y LAVAR	
	50	g	AJO		REPICAR	
	50	ml	ACHIOTE			
	1000	ml	AGUA			
	30	g	MAGGI DE POLLO			
	125	g	PEREJIL		REPICAR	
	100	g	CILANTRO		REPICAR	
	50	g	CEBOLLA PAITEÑA		PICAR EN BRUNOISE	
	<b>GUARNICIÓN</b>					
	1	und	AGUACATE		CORTAR EN MEDIA LUNA	
125	g	CEBOLLIN		PICAR		
-	-	SAL		C/N		
-	-	PIMIENTA		C/N		
-	-	ACEITE DE OLIVA		AL GUSTO		
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>						

- 1.- Lleve a fuego una cacerola con las menudencias el agua y el cubito de maggi concentrado, tape y cocine por 40 minutos a fuego medio.
- 2.- Realizar un refrito en el sartén la cebolla, el ajo, el achiote.
- 3.- Incorpore al caldo los chochos licuados y chochos pelados y cocine por 20 minutos más.
- 4.- Incorpore las papas y los demás ingredientes restantes.
- 5.- Rectificar el sabor y espolvorear con cilantro.
- 6.- Servir con una taja de aguacate y cebollín.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Tamizar, Saltear, Freír, Licuar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- En esta sopa se puede agregar un poco de leche para intensificar el color y sabor.
- 2.- Antes de licuar y pelar los chochos hervir para matar microorganismos existentes en este alimento.
- 3.- Mecer constantemente para que no se asiente en la superficie de la olla o cacerola.

<b>NOMBRE:</b>	AJI DE CUY ASADO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	29/11/2012	<b>PORCIONES</b>	15	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	60 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	SOPA				

CANTIDAD	UNIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE
30	g	ACHIOTE	
1000	g	CUY ASADO	
125	g	CEBOLLA PERLA	BRUNOISE
30	g	AJO	LICUAR
10	g	COMINO	
1000	g	PAPA PELADA	COCER
400	ml	AGUA	
350	g	PEPAS DE ZAMBO	LICUAR
200	g	HUEVOS	COCER
60	g	AJIÉS	BLANQUEAR
-	-	PIMIENTA	C/N
-	-	SAL	C/N
125	g	LECHE	LICUAR

<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>
------------------------------



- 1.- Hacer un refrito con achiote, cebolla, ajo y comino.
- 2.-Agregar el cuy y dejar sofreír esta preparación por 10 minutos.
- 3.- Incorporar las papas, sal, pimienta y el agua caliente, Cocine a fuego lento por 30 minutos.
- 4.- Guisar con leche la salsa de pepa de zambo, añadir ala preparación anterior y dejar hervir por 5 minutos.
- 5.- Blanquear los ajíes
- 6.- Rectificar el sabor y servir junto con los huevos duros y ajíes salteados.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Asar, Saltear, Sofreír, Licuar, Rectificar, Guisar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- Si no desea asar al cuy también se puede hacer solo cocinado a vapor.
- 2.- Las papas pueden ser con cascaras pero bien lavadas y cocidas.
- 3.- En vez de una carne blanca se puede realizar con una carne roja esta preparación.

<b>NOMBRE:</b>	<b>PASTA DE MACHICA</b>	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	30/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	8	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	15 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	PLATO FUERTE				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	250	g	HARINA YA		TAMIZAR
	125	g	MACHICA		TAMIZAR
	100	ml	ACEITE DE OLIVA		
	50	g	ROYAL		TAMIZAR
	-	-	SAL		C/N
	1000	ml	AGUA		
<b>PROCEDIMIENTO.</b>					

- 1.- Una vez que está listo los ingredientes proceder a realizar una masa no dura ni pegajosa.
- 2.- En la mesa de trabajo le estiramos la masa con un bolillo, pero la superficie de la mesa le enharinamos.
- 3.- Dejar reposar la masa durante media hora.
- 4.- Estirar la masa y luego cortar de diferentes formas y cocinar en agua hirviendo con sal.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- La masa de la pasta se puede realizar diferentes formas y figuras. Para realizar los diferentes cortes es necesario realizar con máquinas apropiadas para esta actividad.
- 2.- Para realizar la masa para la pasta de machica es recomendable hacer con mucho cuidado ya que la machica es como la harina de maíz, para que la masa sea compacta poner huevos.

<b>NOMBRE:</b>	MEDALLONES DE CUY	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	01/12/2012	<b>PORCION</b>	6	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	30 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	PLATO FUERTE				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	4	und	CUY		DEHUESAR Y MOLER
	250	g	QUESO MADURO		LAMINAR
	100	g	JAMON		
	150	ml	VINO BLANCO		
	-	-	SAL		C/N
	-	-	PIMIENTA		C/N
	150	g	ESPINACA		LAVAR Y SALTEAR
	50	g	PIMIENTO ROJO		JULIANA FINA
	50	g	ZANAHORIA		JULIANA FINA
	100	g	MANTEQUILLA		
	30	g	AJO		REPICAR
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Sacrificar el animal, luego pelar y deshuesar el cuy.
- 2.- Adobar al cuy con vino blanco, sal, pimienta.
- 3.- Saltear la espinaca, pimiento rojo, zanahoria, mantequilla y ajo.
- 4.- Armar primero el queso maduro, luego el jamón al último los ingredientes salteados.
- 5.- Enrollar cuidadosamente amarrando con un hilo o envolviendo con papel aluminio.
- 6.- Precalentar el horno a la temperatura alta, luego mandar al horno durante 20 minutos bajando la temperatura del horno un poco.
- 7.- Retirar del horno y dejar enfriar para servir acompañada de unos vegetales salteados.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hornear, Enrollar, Adobar, Saltear, Freír, Deshuesar, Moler.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- La carne de cuy es muy pequeña y difícil de deshuesar por tanto la opción más rápida es moler.
- 2.- Se puede realizar un medallón de conejo que es más grande y un poco fácil de deshuesar.
- 4.- En la mitad del medallón se puede poner vegetales, hortalizas o cualquier otro ingrediente que tenga sentido con la presentación y degustación agradable.

<b>NOMBRE:</b>	BEBIDA DE ZAPALLO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	02/12/2012	<b>PORCION</b>	<b>8</b>	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	20 minutos
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		500	g	ZAPALLO	PELAR Y PICAR
		500	ml	LECHE	
		2	ASTILLA	CANELA	LAVAR
		20	g	CLAVOS DE OLOR	
		250	g	PANELA	
		2000	ml	AGUA	C/N
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Cocinar el zapallo con suficiente agua a fuego medio, por 45 minutos o hasta que esté blando, retire del fuego y tamice.
- 2.- Ponga el zapallo en el vaso de la licuadora junto con la leche y licúe hasta obtener una mezcla cremosa, reserve.
- 3.- Ponga en una olla agua de la canela, el clavo de olor, la panela lleve al fuego y cocine por 10 minutos.
- 4.- Incorpore el zapallo licuado con la leche y cocine por cinco minutos sin de dejar de mecer.
- 5.- Retire del fuego, deje enfriar y decore a su gusto y sirva caliente.

#### **TECNICAS APLICADAS**

Hervir, Licuar, Tamizar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- Para realizar el dulce de zapallo se requiere que el zapallo sea bien maduro y soleado para un mejor sabor.
- 2.- El mismo caso con el zambo bien maduro.
- 3.- Decorar las dos bebidas a su gusto y elegancia.

<b>NOMBRE:</b>	CHICHA DE QUINUA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	03/12/2012	<b>PORCION</b>	10	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	30 minutos
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		2000	ml	AGUA	
		250	g	HARINA DE QUINUA	TAMIZAR
		50	g	CLAVO DE OLOR	
		30	g	CANELA	
		NUEZ MOSCADA	C/N		
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Hervir el agua, agregar clavo de olor, canela, nuez moscada.
- 2.- Disolver la harina de quinua y dejar cocer durante 20 minutos.
- 3.- Verter la mezcla en un puño y dejar fermentar durante dos días.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Tamizar, Fermentar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- El paso para realizar la chicha de quinua es similar al procedimiento de la chicha de jora la diferencia está en la fermentación de menos días.

	ZAMBO CON				
<b>NOMBRE:</b>	CHAGUARMISHQUI	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	04/11/2012	<b>PORCIONES</b>	4	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	15 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	BEBIDA				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	800	g	ZAMBO		PICAR
	1000	ml	CHAGUARMISHQUI		
	50	ml	LECHE CONDENSADA		
<b><u>PROCEDIMIENTO.</u></b>					

- 1.- Cocinar el zambo picado y el chaguarmishqui, revolviendo constantemente hasta que el zambo se desmenuce, luego de quince minutos esta lista la bebida.
- 2.- rectifique el sabor y servir caliente o fría.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hervir, Licuar, Tamizar.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- Para realizar la bebida se requiere que el zambo sea bien maduro y soleado para un mejor sabor.
- 2.- Decorar la bebida a su gusto y elegancia.

<b>NOMBRE:</b>	<b>PASTEL DE MACHICA</b>	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	05/11/2012	<b>PORCION</b>	10	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	30 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	POSTRE				

	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
	125	g	MACHICA	TAMIZAR
	250	g	HARINA DE QUINUA	TAMIZAR
	125	ml	ACEITE	
	100	g	AZÚCAR	
	50	g	HUEVO	
	100	g	MANTEQUILLA	
	50	g	ROYAL	TAMIZAR
	2	und	YEMAS DE HUEVO	SEPARAR DE LAS CLARAS

**PROCEDIMIENTO.**

- 1.- Cernir los ingredientes secos la harina de machica, harina de quinua.
- 2.- Batir mantequilla, con el azúcar y los huevos.
- 3.- Impregne con mantequilla y enharine el molde.
- 4.- Precalentar el horno a la temperatura alta de 200 grados centígrados por 15 minutos.
- 5.- Incorporar los ingredientes secos a la mezcla batida agregando el resto de ingredientes que faltan.
- 6.- Coloque la masa en el molde y hornee por 40 minutos o hasta que esté lista.
- 7.- Saque del horno, cubra con un paño seco y deje enfriar.
- 8.- Cuando este frio desmolde y espolvoree encima azúcar impalpable.
- 9.- Decore a gusto y sirva.

**TECNICAS APLICADAS.**

Hornear, Batir, Tamizar, Espolvorear.

**OBSERVACIONES.**

- 1.- La harina de machica no debe estar bien tostada ya que puede dar un sabor desagradable.
- 2.- Realizar el pastel como el resto de los pasteles siguiendo el mismo proceso.

<b>NOMBRE:</b>	GALLETAS DE QUINUA	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	06/11/2012	<b>PORCIÓN</b>	20	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	15 MINUTOS
<b>GENERO:</b>	POSTRE				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>		<b>MISE EN PLACE</b>
	100	g	QUINUA		LAVAR
	375	g	HARINA DE TRIGO		TAMIZAR
	375	g	HARINA DE QUINUA		TAMIZAR
	250	g	MANTECA O MARGARINA		
	250	g	HUEVO		
	480	g	AZUCAR		
	125	ml	LECHE		
	50	g	POLVO DE HORNEAR		TAMIZAR
	50	ml	ESENCIA DE VAINILLA		
	30	g	SAL		C/N
	250	g	PASAS		

#### **PROCEDIMIENTO.**

- 1.- Batir la mantequilla, el azúcar y la sal hasta que este cremoso.
- 2.- Añadir los huevos, la harina de trigo y de quinua junto con la leche.
- 3.- Seguir agregando los demás ingredientes secos y líquidos.
- 4.- Incorporar las pasas.
- 5.- Vierta por cucharadas sobre la lata engrasada o forrada con papel encerado.
- 6.- Lleve al horno a 190 grados centígrados de 10 a 12 minutos.
- 7.- Servir como un bocadito o galletas de quinua con café en familia.

#### **TECNICAS APLICADAS.**

Hornear, Batir, Tamizar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- La quinua posee mayor contenido de minerales que los demás cereales y gramíneas, tales como fosforo, potasio magnesio, y calcio entre otros minerales. Se caracteriza más que por la cantidad que por la calidad de sus proteínas dada por los aminoácidos esenciales que constituyen como: La Isoleucina, Leucina, Lisina, etc.

<b>NOMBRE:</b>	TORTA DE CHOCLO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	07/11/2012	<b>PORCION</b>	8	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	1 HORA
<b>GENERO:</b>	POSTRE				
		<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
		1000	g	CHOCLOS	DESGRANAR
		150	g	HUEVO	LICUAR
		1	Cdta.	ANIS ESPAÑOL	
		60	g	AZÚCAR	
		200	g	MARGARINA	
		250	ml	LECHE	LICUAR
		250	g	QUESO	RALLAR
		2	Cdta.	RON	
		100	g	PASAS	
		250	g	PAN DURO	MOLER

#### **PROCEDIMIENTO.**

- 1.- Enharine con mantequilla un molde y espolvoree con harina.
- 2.- Licue el choclo con la leche, los huevos y el azúcar, por el tiempo necesario hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3.- En esta mezcla poner el ron y el queso rallado.
- 4.- Ponga la preparación en un tazón y agregue anís español y la margarina ablandada.
- 5.- Incorpore las pasas y hornee 45 minutos a una hora en un horno precalentado a temperatura media de 180 grados centígrados.
- 6.- Retire del horno y sirva acompañado de un sirup de fresa o helado.

#### **TECNICAS APLICADAS**

Hornear, Licuar, Mezclar,

#### **OBSERVACIONES.**

Los minerales que están presentes son magnesio, el fósforo, hierro y el potasio. El maíz es considerado el alimento base o fundamental en muchas comunidades de pocos recursos, porque su consumo nos aporta las calorías diarias necesaria para nuestro organismo, como una importante cantidad de proteínas. Su riqueza en fibra aporta un estado de saciedad y lleno (sin sensación de hambre) por periodos prolongados.

<b>NOMBRE:</b>	MOUSSE DE ZAPALLO	<b>DIFICULTAD:</b>	ALTO	MEDIO	BAJO
<b>FECHA:</b>	08/11/2012	<b>PORCION</b>	8	<b>TIEMPO DE COCCION:</b>	REFRIGERACIÓN 2 H.
<b>GENERO:</b>	POSTRE				
	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
	500	g	ZAPALLO	LAVAR Y PICAR	
	2	ASTILLA	CANELA	LAVAR	
	250	g	LECHE EN POLVO	LICUAR	
	15	g	GELATINA SABOR NARANJA	DILUIR	
	250	g	AZUCAR		
	2000	ml	AGUA	C/N	
	<b>GUARNICIÓN</b>				
	100	g	HELADO DE VAINILLA	DECORAR	
	250	g	CARAMELO DE AZUCAR	DECORAR	
50	ml	MERMELADA DE FRUTILLA	DECORAR		
<b>PROCEDIMIENTO.</b>					

- 1.- Cocinar el zapallo en dos litros de agua con el azúcar y la canela hasta que este blando, retire la canela y licue con la leche en polvo.
- 2.- Disuelva la gelatina en 2 tazas de agua bien caliente e incorpore a la preparación anterior.
- 3.- Deje refrigerar hasta que cuaje.
- 4.- Sirva acompañado de un sirup de mora y de helado de vainilla.
- 5.- Para decorarlo puede hacer un caramelo con diferentes figuras y formas.

#### **TECNICAS APLICADAS**

Hervir, Refrigerar, Tamizar, Licuar, Disolver. Decorar.

#### **OBSERVACIONES.**

- 1.- Se recomienda poner la leche en polvo menor cantidad posible.
- 2.- Refrigerar poniendo en moldes de fácil desprendimiento.
- 3.- En los moldes de los mousses poner un poco de aceite en las paredes y superficies para su fácil desmolde.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Adobar.-** Sumergir la carne en una infusión de vinagre, ajos, sal y comino para conservarla, ablandarla o darle sabor antes de la cocción.

**Ají.-** Variedades de pimientos picantes que se utiliza también como salsa mediante la trituration de los mismos y mezclando con diferentes ingredientes de cada país.

**Aderezar.-** Ajustar de sal, aceite o especias una comida. Realzar el sabor de un manjar por medio de condimentos, como el vinagre, las especias, etc.

**Albardar.-** Cubrir con láminas de tocino un género para evitar que se seque al cocinarlo o mejorar su sabor.

**Asustar.-** Añadir un líquido frío a un preparado en ebullición para que deje de hacerlo.

**Baño María.-** Introducir el recipiente con los alimentos a cocinar en otro más grande que contiene agua hirviendo.

**Blanquear.-** hervir hortalizas unos pocos minutos para resaltar su color. Hervir carnes durante unos minutos en un medio aromatizado para quitarles la acidez, malos olores y sabores.

**Bistec.-** Corte que se le practica a determinadas piezas de carne de buey o de vaca de primera categoría, con un peso entre los 150 y 200 gr dependiendo del menú.

**Bridar o Embridar.-** Fijar con bramante una pieza para que no se deforme el cocinado.

**Brunoise.-** Palabra francesa que se utiliza para hortalizas cortadas en pequeños dados.

**Bouquet Garni.-** Ramillete hecho de perejil, tomillo, laurel y apio que sirve para aromatizar.

**Canela.-** Corteza de las ramas del canelo, de olor penetrante, sabor agradable y de color amarronado empleado en postres y cocinas exóticas.

**Clarificar.-** Dar limpieza o transparencia a la salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarificantes.

**Cebolla Blanca.-** Forma parte de la familia de las liliáceas, que comprende también el ajo y los puerros. Se consigue todo el año y se las consume de distintas maneras.

**Cebolla Perla.-** Posee una piel exterior blanca y con una tonalidad plateada.

**Compota.-** Frutas cocidas en un almíbar ligero y muy líquido.

**Clavo de olor.-** Capullo seco de la flor del clavero, especia que se vende en polvo y de su manera natural, la cual es en forma de pequeños clavos negruzcos.

**Creinar.-** Mezclar azúcar con cualquier grasa (mantequilla) o proteína (yema de huevo).

**C/N.-** Cantidad necesaria.

**Desembarazar.-** Desocupar el lugar donde se ha trabajado, colocando cada cosa en su lugar habitual.

**Dorar.-** Freír un alimento hasta que tome color dorado, también se dora al horno y puede significar extender una yema de huevo, por medio del pincel, antes de asar un alimento.

**Chicha.-** Bebida alcohólica, producto de la fermentación parcial de granos machacados.

**Ebullición.-** Acción de hervir un alimento en agua o en cualquier otro líquido, donde haya agitación o burbujeo.

**Escaldar.-** Sumergir en agua hirviendo un género por poco tiempo

**Filetear.-** Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.

**Flambear o Flamear.-** Rociar una preparación caliente con una bebida de alta graduación alcohólica que se hará arder.

**Fritura por inmersión.-** Acción de sumergir un género en aceite caliente.

**Gratinar.-** Dorar en horno o fuente gratinadora (Salamandra) determinadas preparaciones espolvoreadas con queso rallado, mantequilla o pan.

**Hierbaluisa.-** Arbusto cuyas hojas se emplean en infusiones de agradable olor a limón.

**Infusión.-** Bebida preparada que se consigue con la inmersión de ciertos vegetales que contienen principios activos, en agua hirviendo. Ejemplo, té, café, etc.

**Ishpingo.-** Flor de canela.

**Juliana.-** Corte en forma de bastón cuadrangular de 3 x 3mm.

**Laminar.-** Cortar en láminas o rebanadas delgadas.

**Macerar.-** Poner a remojo en vino, licor y especias, géneros diversos a fin de que adquieran sabor. Generalmente se aplica a frutas, pero por extensión se aplica también a las carnes en adobo o en marinada.

**Machica.-** Harina de cebada tostada.

**Mashua.-** Hierba de follaje compacto y flores con 5 sépalos rojos y 5 pétalos amarillos.

**Mikuna.-** Alimento, comida de consumo diario.

**Napar:** Recubrir un preparado con una salsa espesa.

**Pacha.-** Se trata de nuestra “Madre Tierra”.

**Panela.-** Pan de azúcar de caña sin refinar.

**Perejil.-** Se utiliza como condimento, adorno o guarnición. Es utilizado fresco o seco.

**Punto de Nieve.-** Es el punto de consistencia que adquieren las claras de huevo cuando se vuelven blancas.

**Quinoa.-** Grano pequeña y muy dura, al cocinarse los granos se inflan y se vuelven traslúcidos. Es uno de los cereales más completos y aporta mucha proteína.

**Racionar.-** Fraccionar un género en porciones para distribución.

**Rectificar.-** Comprobar nivel de sal y condimentos en la preparación.

**Rehogar.-** Precocer en aceite caliente y a fuego lento una carne, ave u otro producto sin dejar que se quemé.

**Rebozar.-** Pasar un género por harina y huevo batido antes de freírlo.

**Risolar:** Dorar un género a fuego vivo, con grasa, que resultará totalmente cocinado. Cuando es específico de carne se llama sellar.

**Salsear.-** Cubrir o rociar un género de salsa, generalmente al servirse.

**Saltear.-** Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa, total o parcialmente y a fuego violento para que quede jugoso por dentro y dorado por fuera.

**Sumak.-** Es algo grandioso, hermoso, delicioso etc., Signo de realce.

**Tamizar.-** Pasar harina u otro alimento por el tamiz o cedazo.

ANEXO 4 FOTOGRAFÍAS EMBLEMÁTICAS DEL CANTÓN

## UTENSILIOS PARA MOLER GRANOS



## HERRAMIENTAS DE TRABAJO PARA LA AGRICULTURA



## UTENSILIOS BÁSICOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ANCESTROS



### TIESTO DE BARRO



## VESTIMENTA DEL PUEBLO DE COLTA



## FIESTA DEL INTY RAYMI

