

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR. UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMIA

Trabajo de Titulación para la obtención del título
Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas

**Valorización Gastronómica de la ciudad de Riobamba: Elaboración de un
Compendio Gastronómico en la ciudad de Quito**

Romel Guerra Garzón

Director: Lic. Inés Marín

Quito, Ecuador.

Agosto - 2015

CARTA DE AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Graduación o de Titulación “Valorización Gastronómica de la ciudad de Riobamba: Elaboración de un Compendio Gastronómico en la ciudad de Quito”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

.....
Romel Guerra Garzón

Agosto – 2015

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a todas las autoridades, docentes y trabajadores que conforman la Escuela de Gastronomía, quienes me han brindado su conocimiento y apoyo para la culminación de esta carrera. A mi tutor por su importante colaboración y seguimiento en este trabajo de tesis.

DEDICATORIA

Dedicada a mis hijos por ser el motor de mi superación; a mis padres, porque ellos han sido y siempre serán el apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida. A mi esposa por ser quien me da solución y apoyo en cada tropiezo de mi vida, a cada uno de mis familiares, por estar siempre a mi lado y formar parte de todos los momentos especiales.

INDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDOS

Carta de Autoría	i
Agradecimiento	ii
Dedicatoria	iii
Índice de Contenido	iv

CAPITULO 1

1. Introducción.....	1
1.1 Justificación.....	3
1.2 Definición del Problema.....	5
1.3 Objetivos.....	7
1.3.1 Objetivo General.....	7
1.3.2 Objetivo Especifico.....	7

CAPITULO 2

2.0 Marco Teórico.....	8
2.1 Hijos del Maíz.....	15
2.2 De lo exótico a lo cotidiano.....	17
2.3 Comidas Rituales.....	18

CAPITULO 3

3.0 Metodología.....	22
3.1 Proceso de Investigación.....	24
3.2 Unidad de análisis.....	24
3.3 Técnicas e instrumentos.....	24

CAPITULO 4

4.0 Diagnósticos.....	26
4.1 Diagnostico Geográfico.....	26
4.1.1 Situación Geográfica.....	26
4.1.2 Limites.....	27
4.1.3 División Política.....	27
4.1.4 Clima.....	28
4.1.5 Equipaje.....	28
4.1.6 Moneda.....	28
4.1.7 Uso Horario.....	28
4.1.8 Comunicaciones.....	28
4.1.9 Vías de Acceso.....	29
4.1.10 Demografía del Cantón Riobamba.....	29
4.2 Diagnostico Histórico.....	30
4.2.1 Agricultura Aborigen en el Ecuador.....	31
4.3 Diagnostico Sociocultural.....	32
4.3.1 Cantón Riobamba y los Puruháes.....	32
4.3.2 Indicadores de desarrollo humano y pobreza.....	33

4.3.3	Comercialización y Consumo.....	34
4.3.4	Comercio.....	35
4.3.5	Turismo.....	35
4.3.6	Fiestas del Cantón Riobamba.....	37
4.4	Diagnóstico Ambiental.....	39
4.4.1	Agricultura y Ganadería.....	40
4.5	Diagnostico Gastronómico.....	44
4.5.1	Reseña Gastronómica del Cantón Riobamba.....	44
4.5.2	Platos Típicos.....	45
4.6	Cocina Vernácula.....	47
4.7	Métodos de Conservación en los Pueblos Aborígenes.....	47
4.7.1	Asoleo.....	47
4.7.2	Charqui o Salado – Asoleo.....	47
4.7.3	Cocción Remojado – Asoleo.....	48
4.7.4	Salado Ahumado.....	48
4.7.5	Tostado Molido.....	48
4.8	Métodos de Cocción en la Cocina Prehispánica.....	50
4.8.1	Horneado.....	50
4.8.2	Tostado.....	50
4.8.3	Estofado.....	50
4.8.4	Asado.....	51
4.8.5	Asado con Piedras.....	51
4.8.6	Al Vapor.....	51
4.8.7	Hervido.....	52

4.8.8 A la parrilla.....	52
4.9 Utensilios en la Época Prehispánica.....	52
4.9.1 Menaje de cocina en el pasado histórico.....	52
4.9.2 Herramientas de cocina.....	53
4.9.3 Vajilla.....	54
5 Análisis de platos, productos y técnicas desaparecidas y reemplazadas.....	55
6 Trabajo de Campo.....	58
7 Propuestas de Difusión.....	73
Recetario.....	77
Definiciones Operacionales.....	99
Conclusiones y Recomendaciones.....	102
Bibliografía.....	105
Apéndices.....	106
Apéndice N.1 Modelo de Encuesta.....	106
Anexos.....	109
Anexo N.1 Alimentos conservados con el Método Asoleo.....	109
Anexo N.2 Alimentos conservados con el método Charqui.....	109
Anexo N.3 Alimentos conservados con el método Salado ahumado.....	110
Anexo N.4 Alimentos cocinados con el método Horneado.....	110
Anexo N.5 Alimentos conservados con el método Tostado Molido.....	110
Anexo N.6 Alimentos elaborados con el método Tostado.....	111
Anexo N.7 Alimentos elaborados con el método Estofado.....	111
Anexo N.8 Alimentos elaborados con el método Asado.....	111

Anexo N.9 Alimentos elaborados con el método Asado con Piedras.....	112
Anexo N.10 Alimentos elaborados con el método Al Vapor.....	112
Anexo N.11 Alimentos elaborados con el método Hervido.....	112
Anexo N.12: Alimentos elaborados con el método A la Parilla.....	113

INDICE DE CUADROS

Cuadro N.1 Comparación de Ingesta del Periodo Paleolítico.....	32
Cuadro N.2 Relación porcentual de la producción agrícola de Chimborazo.....	41
Cuadro N.3 Variedades de papas nativas de la Provincia de Chimborazo.....	42
Cuadro N.4 Relación porcentual de la producción ganadera de Chimborazo.....	43
Cuadro N.5 Población Cantón Quito.....	56

INDICE DE TABLAS

Tabla N.1 Tipos y Nombres de Platos propios del sector.....	58
Tabla N.2 Tipos y Nombres de Platos que elaboran en épocas de fiesta.....	60
Tabla N.3 Platos que elaboran con mayor frecuencia el sector.....	62
Tabla N.4 Platos más demandados por los visitantes del sector.....	64
Tabla N. 5: Platos recomendados a consumir a algún visitante.....	66
Tabla N.6 Platos que se preparaban hace años atrás y en que han cambiado su preparación.....	68

Tabla N. 7: Platos que se preparaban hace años atrás y que ya no se elaboran actualmente.....	70
Tabla No. 8: Lugares de expendio.....	71

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.1 Platos Propios del Sector.....	59
Gráfico N.2 Platos que elaboran en épocas de fiesta.....	61
Gráfico N.3 Platos que elaboran con mayor frecuencia en este sector.....	63
Gráfico N.4 Platos más demandados por visitantes de este sector.....	65
Gráfico N.5 Platos que elaboran con mayor frecuencia en este sector.....	67
Gráfico N.6 Tipos y Nombres de Platos que se preparaban hace años atrás y en que han cambiado su preparación.....	69
Gráfico N.7 Platos que se preparaban hace años atrás y que ya no se elaboran actualmente.....	70
Gráfico N.8 Lugares de Expendio.....	72

CAPITULO I

1. INTRODUCCION

El Ecuador posee una diversidad de recursos siendo la gastronomía uno de los principales, debido a que en las cuatro regiones se puede encontrar una variedad de productos o ingredientes que sirven como base para los múltiples platos típicos que se elabora en cada uno de los rincones de nuestro país, dando lugar a las famosas costumbres y tradiciones.

Mediante esta investigación se ha logrado fundamentar información gastronómica como métodos, técnicas de cocción y conservación, así como conocer los principales aspectos geográficos, turísticos, culturales, etc., ayudando de esta forma a realzar su gastronomía haciéndolo más interesante al turista, recopilando toda esta información mediante técnicas de investigación de campo realizada en la ciudad de Riobamba.

Para realizar el compendio se utilizaron fichas que permitieron recolectar información como: Platos propios del sector, platos para época de fiestas, Platos que se elaboran con mayor frecuencias, los más demandados de este sector, haciendo un diagnóstico para cada uno de ellos, enfocándose esencialmente en el plato, obteniendo como resultado el detalle, la forma de preparación y presentación del mismo permitiendo de esta forma analizar y entender el porqué de la importancia de los platos que se detallaron en esta tesis.

Actualmente, el cantón Riobamba, constituye un lugar de paso para los turistas que viajan a otros destinos como Cuenca, Guayaquil o la Amazonía. Esto significa que

esta actividad no genera ingresos para el cantón. Incluso los ingresos generados por el ferrocarril, en el trayecto Riobamba - Nariz del Diablo, son administrados y aprovechados por operadoras turísticas foráneas. Con todas estas riquezas, al turismo en la ciudad de Riobamba y el cantón no se ha dado la atención necesaria para impulsarlo con decisión. Pese a existir la descentralización que se basa en la Constitución Política.

Ante lo cual es necesario implementar estrategias para fomentar las potencialidades que posee el Cantón Riobamba, particularmente la variedad de recursos gastronómicos por las que se caracteriza esta ciudad, y promover la economía de la misma.

1.1 JUSTIFICACIÓN

Para hablar de la comunidad y de su futuro hay que saber su pasado, conociendo su cultura e identidad. Es decir, tener un conocimiento de dónde se viene y a hacia donde se va.

Los ancestros indígenas ecuatorianos dejaron legados y costumbres que con el paso del tiempo y la historia han sido colocados en segundo plano y en cierta parte son poco conocidos.

Uno de los principales obstáculos para el desarrollo sustentable y sostenible de los recursos gastronómicos en nuestra ciudad es la falta de un marco legal, de promoción y de marketing.

La cultura que heredaron los ancestros indígenas es única y una parte muy grande es la herencia culinaria. Es por esto, que se realiza un compendio en la cual se distinguen los diversos platos típicos de la ciudad de Riobamba.

El presente trabajo va dirigido para todos aquellos estudiantes e interesados en la cultura ecuatoriana, en sus costumbres, en su gastronomía y la de sus regiones como lo es la de la ciudad de Riobamba.

Es importante mencionar que no se han realizado trabajos de investigación, con temas enfocados a recuperar y reactivar los recursos gastronómicos típicos y tradicionales de la ciudad de Riobamba, por lo que dentro de la ciudad de Quito causara un impacto socioeconómico ya que las personas van a tener más interés acerca de su gastronomía, siendo fuente para la creación de lugares de expendio de

este tipo de preparaciones, que a su vez dará un ingreso económico, fomentando el desarrollo del turismo dentro de la ciudad de Quito.

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Ecuador, es una nación multiétnica y pluricultural. Su población sobrepasa los 14 millones de habitantes. De ella, más de 5 millones y medio viven en la Sierra. En la Costa del Pacífico la cifra se acerca a los 6 millones y medio. En la Amazonía hay más de 600 mil habitantes, y en la Región Insular cerca de 17 mil.

Ecuador es siempre recordado por su exquisita gastronomía típica. A lo largo del tiempo, cientos de preparaciones y recetas caseras de origen popular se convirtieron en auténticas especialidades nacionales y hoy son platos ecuatorianos con identidad propia.

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen. Por lo que está inexorablemente vinculada, a la cultura de cada región, mismas que se han ido popularizando e imponiéndose con el correr de los años por su excelencia en la preparación de diversos platos. En la actualidad la cocina ecuatoriana, particularmente del Cantón Riobamba es muy diversa, pero que evidentemente ha sido poco explotado por la sociedad actual. En base a las revisiones bibliográficas no se han encontrado suficientes estudios del mismo tema; los principales platos, bebidas y postres; en la actualidad se comercializan sin un enfoque turístico en nuestra ciudad, lo cual no permite el desarrollo socioeconómico de la colectividad

Este trabajo de investigación hace referencia a la fundamentación teórica relacionada a los recursos gastronómicos típicos y tradicionales del Ecuador así como del Cantón Riobamba; también contiene información de resultados de la investigación de campo

en donde se expresan las opiniones vertidas por personas que consumen los diferentes platos típicos, permitiéndonos obtener un inventario de los principales platos que se comercializan conjuntamente con los lugares donde se puede degustar.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un estudio gastronómico sobre la cocina típica y tradicional de la ciudad de Riobamba mediante la creación de un compendio explicativo en el que se dé a conocer la diversidad de platos y preparaciones gastronómicas, así como los métodos, técnicas e instrumentos de cocción en la ciudad de Quito.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los principales recursos gastronómicos existentes en el cantón Riobamba.
- Difundir los métodos de conservación, técnicas e instrumentos de cocción utilizados en la época aborígen.
- Diagnosticar preferencias en la población quiteña de los platos de Riobamba que nos ayuden a levantar información para la elaboración de recetas tradicionales y ancestrales de la ciudad de Riobamba.
- Elaborar un compendio gastronómico de la ciudad de Riobamba.

CAPITULO 2

2. MARCO TEÓRICO

“La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas los cuales se funden en un elemento esencial llamado calidez. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido creando una marca en el territorio de este país”.

La valorización gastronómica significa dar realce a la diversidad de preparaciones que tiene una región, Las cuales han sido olvidadas o en cierto modo ya no se las realiza. Para conocer más acerca de esto debemos adentrarnos a la cultura prehispánica de la ciudad de Riobamba, conocer los métodos y técnicas de cocción que usaban nuestros ancestros indígenas, así como los distintos métodos de conservación que permitían alimentar a todas las regiones aledañas sin la necesidad de la tecnología que hoy en día poseemos a nuestro alrededor.

Son muchas las variedades de platos que se encuentran recorriendo las cocinas del Ecuador. Así, todo aquel que quiera conocer la cocina ecuatoriana se dejará llevar por los excelentes sabores de sus mariscos acompañados con sus ajíes, sus caldos, las diversas preparaciones de yuca de la Amazonía. Los platos realzan las costumbres de cada región del país y aprovechan los mejores ingredientes de cada zona.

La cocina típica ecuatoriana permite conocer diversas culturas y acercarnos a las tradiciones de distintos pueblos, a través de su manera de cocinar y comer. La cocina ecuatoriana y sus ingredientes son verdaderas manifestaciones culturales de

una tierra privilegiada en suelo y clima, que permite que se desarrollen cientos de productos para preparar las mejores recetas.

Hablando de la cocina ecuatoriana, es muy común oír hablar de comida típica y comida criolla. Criollos fueron llamados los descendientes de españoles nacidos en tierra americana. Luego el término pasó a designar lo que es propio de estas naciones. Típico, en cambio, es algo que incluye en sí la representación o símbolo de otra cosa. Como la comida típica del Ecuador contiene elementos que le permiten representar al país, simbolizarlo e identificarlo. O, más bien, servir como un espejo para reforzar nuestra identidad colectiva.

Se sostiene que la comida es uno de los últimos aspectos que se pierde de la identidad cultural. Por ello es utilizada como una metáfora de la tradición. Es que sabores, texturas, olores y colores responden a esquemas de percepción asimilados a lo largo de los siglos en comarcas más o menos diferenciadas, donde la transmisión verbal de los secretos familiares de cocina y el aprendizaje práctico han reforzado la tradición culinaria. (Almeida, 2000, p. 37).

La cocina es una expresión cultural y un arte que involucra a todos los sentidos. Nadie ignora que un plato típico sabe mejor si lo tomamos directamente con las manos y terminamos chupándonos los dedos. En la historia occidental de las maneras de mesa, el uso regular de los cubiertos es moda reciente. Ese gesto tan refinado de mantener el meñique en alto proviene de la Europa medioeval, cuando los nobles comensales mantenían la uña larga del meñique apartada de las viandas, pues servía como una cucharita para coger la sal.

Cada pueblo, cada región, tiene su forma de cocinar y de comer, un conjunto más o menos riguroso de normas, gustos y ocasiones. Y ello aplica desde la más simple comida hasta un plato simbólico como la fanesca lleno de significados antiguos.

Antes del desarrollo de caminos y mercados, el nicho ecológico de cada pueblo era necesariamente la fuente primordial de los ingredientes culinarios. Los ciclos de la naturaleza, las variaciones climáticas. El tipo de terreno y las técnicas agrícolas locales influían directamente en la cocina. Aún hoy, en muchos sectores rurales, se come lo que da la tierra y la pobreza marca los límites de la tecnología: “si estos bueyes tenemos, pues con estos bueyes aramos. Y con estas leñas avivamos el fuego y con estos tiestos cocinamos”. Porque los utensilios, las técnicas, los diversos combustibles utilizados, tienen mucho que ver en el asunto. El mismo ají no sabe igual procesado que molido en piedra y a mano. Ni las allulas saldrán con el mismo sabor del horno de ladrillo y ramas de eucalipto, que en un horno moderno.

Esta cocina se forma a partir de tradiciones de remotas culturas. América y otros continentes subyacen en los ingredientes y en los tratamientos. Los pueblos se alimentan de lo que tienen. Las viandas que elaboran, además de sus jugos nutritivos, descubren su modo de vivir, su apreciación del paisaje y los antecedentes que han configurado su espíritu.

Muchas de las preparaciones típicas de la provincia de Chimborazo poseen papa, la cual es originaria de las vecindades del lago sagrado de los Incas, el Titicaca, ubicado a 3800 m de altura. En el actual territorio ecuatoriano, los arqueólogos han

hallado vestigios de su cultivo de principios de nuestra era, de modo que el maíz es mucho más antiguo.

Los aborígenes serranos habían desarrollado el cultivo de algunas variedades de la papa, que preparaban de distintas maneras: asadas, hervidas o en guisados. Con las papas cocidas se hacía el molo (que paso a acompañar la fanesca de Semana Santa), los llapingachos y el locro. Es de rigor citar a Juan Montalvo, escritor ecuatoriano del siglo XIX el cual afirma: “la papa hoy es la carne de los pobres en Francia, Alemania, Irlanda; es pan donde falta trigo, dulce, donde no se digna concurrir el azúcar aristócrata; y siendo auxilio del pueblo necesitado.”

Tres siglos atrás, a la historia donde Acosta recoge y difunde uno de los mitos sobre el carácter afrodisíaco del ají, cuyo uso sería perjudicial pues provoca sensualidad. Otro tanto sucedía con las hojas de coca y la pepa de cacao, que siglos después la conocemos como la pepa de oro.

Según los mexicanos el dios Quetzalcóatl fue quien depósito la primera mazorca de *cacahuatl* en manos de los antiguos aztecas que bautizaron a la bebida como *tchocolatl*. Históricamente, el consumo de cacao se remonta a los mayas e inclusive, a los olmecas. Hacia 1519 Hernán Cortés y sus hombres observaron unas tabletas parduscas que ofrendaban los indios a sus dioses, junto con una bebida que servían a los nobles en conchas de tortuga y vasos de oro. La pasta fragante del cacao tostado y molido era mezclada con harina de maíz, especias aromáticas y, ocasionalmente, miel. Pero no era extraño que la tomaran amarga y picante, puesto que la bebida era también símbolo de la sangre humana en los ritos aztecas. (Reyes, 2000, p. 51).

Cuando creció el cultivo de la caña (que Colón trajera en su segundo viaje) y aumento la extracción de panela, ésta se incorporó como ingrediente del chocolate junto a la vainilla la canela, el achiote, eventualmente el anís y el ají. (Los españoles habían encontrado también matas silvestres de cacao en Honduras, Nicaragua y en la costa ecuatoriana). Rápidamente se popularizó la bebida. Acosta relata que las mujeres españolas, ya hechas a la tierra de adopción “se mueren por el negro chocolate”. Lo propio acontecía en Europa donde la bebida cobraba rápida fama. Como el ají, el aguacate y el inocente tomate, el chocolate ganó fama de bebida afrodisiaca.

El cultivo de cacao se extendió por las riberas de los grandes afluentes del río Guayas desde antes de la Independencia. Hacia fines del siglo XIX, el auge exportador de la pepa de oro generará las primeras fortunas costeñas y convertirá a Vinces en el Paris chiquito de los hacendados. Pero las plagas y la caída internacional de los precios en los años veinte tendrán efectos catastróficos en una economía atada a las exportaciones agrícolas.

Recién en los años cincuenta, otra fruta, el banano, permitirá al Ecuador recobrar la estabilidad económica, cuatro siglos después de que el padre dominico Tomás de Berlanga la hubiera aclimatado en América. Bendito fray Tomás, quien descubriera, llevado por los vientos del azar, otra fuente de divisas para el país: el archipiélago de Galápagos.

Acosta define al maguey (cabuyo, penco o agave) como el árbol de las maravillas, porque da agua, aceite, vino, vinagre, miel, arrope, hilo, aguja y otras cien cosas. Así

describe las variaciones del chahuarmishqui o jugo dulce, que se obtiene del cabuyo antes de que florezca, a las que añade la fibra de cabuya y la espina usada como aguja para tejer las shigras.

En el violento y desigual choque desde las dos civilizaciones, América aportó una lista infinta de animales vegetales, achiote algodón, aguacate achira, el ajeno de los simbolistas, algarrobo, anís, badea, el berro del locro, camote, canela, caña guadua, coca - que es una voz aymara y se mascaba con cal, chocho, chonta, frejol, girasol, guanábana, guayaba, ishpingo o flor de la canela, jímaca, mango, el maní que tostaban y mezclaban con miel, naranjilla, oca, papaya, quinua, taxo, tagua o marfil vegetal, tomate, vainilla, sambo, zapallo, zapote.

Animales domésticos eran la alpaca, la llama, el cuy, el pato y una especie de perro comestible que sacó de hambres a los españoles. Se pescaban bagres y pangoras de río, se cazaban venados y conejos de monte. Según Julio Pazos un testigo habla de un género de carneros del Perú, guanacos y urcos y otros muy buenos de comer, y el sebo de ellos parece manteca de puerco más que de carnero, porque no empalaga, que con ello se guisa de comer y hacen pasteles y buñuelos y otros manjares de buen comer. Esto ocurrió, sobre todo en la Sierra peruana ya que acá se desarrolló muy poco la ganadería de camélidos.

Impulsadas por el viento y las corrientes propicias, las naves europeas trasladaron en sus bodegas vacas, cerdos, ovejas, cabras, y gallinas, y junto a estos animales, trajeron los cocos y los esclavos negros a quienes Aristóteles llamarían herramientas parlantes. Arrojadlos al mar al llegar a puerto. Los cocos africanos que sobraban de la travesía irían poblando de palmeras las costas tropicales. (Estrella, 1986, p. 68)

Trajeron también los españoles numerosos vegetales que fueron enriqueciendo, aún más, la cocina criolla, la caña de azúcar, el trigo, de fray Jodoco, a la cebada y el arroz, sumaron sus olores y sabores el ajo y la cebolla, las habas y lentejas, higos y manzanas, naranjas, limones, uvas para el vino y el pisco, el olivo y sus aceites, la mostaza, el orégano, el perejil.

Algunos de estos productos habían iniciado su peregrinaje siglos atrás, desde el Lejano Oriente por la ruta de la Seda que recorriera Marco Polo. Y fue El mismo quien llevó algunas semillas a Venecia, la madre del comercio hacia el siglo XII. Mientras los árabes habían llevado a España la naranja, el limonero, las mandarinas y el arroz que hizo escala en Sicilia. Era un ir y venir de gentes, gustos y semillas.

Gastrónomo e historiador, el venezolano José Rafael Lovera habla de una primera fase de la conquista cuando los españoles se ven obligados a comer los frutos nativos. Pero a medida que el invasor se iba haciendo colono, entre la mitad del siglo XVI y los fines de la siguiente centuria intenta febrilmente aclimatar vegetales y animales típicos de la dieta española. Toda expedición de poblamiento de las nuevas tierras llevaba como despensa móvil numerosos rebaños y piaras. Con los soldados encontraron las cimientes de lechuga, repollo, la cebolla, y el ajo, además de zanahoria, nabos y remolacha, tubérculos del Viejo Mundo. El trigo y la vid, baluartes del régimen alimentario español, estrechamente ligados a la religión católica, fueron objeto de repetidos ensayos de siembra.

Acá a principios del mil seiscientos la Compañía de Jesús decidió cambiar sus hermosos viñedos del valle del Chota por cultivos de caña y algodón.

2.1 HIJOS DEL MAIZ

No solo el vino y el chocolate, sino algo tan soberbio como el grano de maíz debía provenir directamente de los dioses, los mismos que depositaron en Mesoamérica la planta original, aunque la versión de los antropólogos detalle un largo proceso de injertos y domesticación que empezó en el valle de México para difundirse luego por toda América. En el prólogo de un muy lindo libro mexicano, "La cocina del Maíz", se destaca que este cereal, aparece como elemento fundador y promotor de nuestros más antiguos asentamientos. A su amparo surgieron y se desarrollaron las ciudades más notables de México antiguo. La Venta, Teotihuacán y Palenque, Uxmal, el Tajín y Tenochtlán nacieron de las manos laboriosas de miles de hombres que hicieron del maíz su principal sustento.

"Las clásicas tortillas, los tamales y el atole remontan su origen a esas épocas de esplendor precolombino, cuando prevalecía el cimiento al vapor o el asado puesto que los antiguos mexicanos no freían sus platillos."

Por nuestro lado, hallamos imposible reseñar aquí paso a paso, la importancia histórica del maíz como sustento básico de las culturas que germinaron en el país, desde Las Vegas y Valdivia hasta los señoríos étnicos del siglo XV de nuestra era. Podemos sí presentar una extensa, aunque incompleta, lista de las comidas y bebidas que todavía se preparan con maíz para comprender que sin él la cocina tradicional ecuatoriana se vería notablemente empobrecida.

Arepas de Maíz, Arepas de mote, Arepas de leche o pan de leche, Arepas de tiesto, Avillas, Bolas de maíz o chuspa, Buñuelos de Navidad, Caca de perro, Caldo de

patas, Canguil, Cauca de maíz, Cauca de morocho, Colada o mazamorra de maíz reventado con carne, Colada o mazamorra de maíz reventado con queso, Colada o mazamorra de morocho, Colada o mazamorra de maíz de cao, Colada o mazamorra de maíz de choclo, Colada o mazamorra de maíz, Colada o mazamorra de chulpi, colada o mazamorra de maíz con churos, Colada de mote, Colada morada, Champús, Chifi mote, Chigüiles o chupatandas, Choclo con queso y habas tiernas, Choclo asado, Choclo frito, Choclo camcha, Choclotanda, también llamada chumal, zambate, humita, chogllotanda, Chuichuca o chuchuca, Delicados, Empanadas de mororcho, Harina de maíz endulzada, Máchica, Mote hervido, Mote cauca, Mote con cáscara, Mote pata, Mote pelado, Mote pillo, Ochosango, Pan de maíz, Pan de mote, Quimbolitos de maíz, Rosero, Roscas o rosquillas de pan, Rosquetes, Sango de sal, Sango de dulce, Tamales de maíz, Torta de choclo, Tortillas de tiesto sal o dulce, Tortillas de maíz con sambo, Tostado, Chicha, Chicha de almidón, Chicha de jora, Chicha del Yamor, Chicha de maíz con afrecho de trigo, Budín de choclo, Mote casado, Mote con pepa de sambo, Mote pillo antiguo, Mote pillo compuesto, Mote pillo con manteca negra, Mote sazonado, Mote sucio, Palopiche, Sango, Sopa de granizo, Sopa de morochillo, Tamal colorado, Tamal de gallina, Tamal de gualaceo, Timbulos, Togro, Tortillas de maíz, Tortillas pauteñas de maíz y frejol, Torrejas de choclo, Pristiños, Buñuelos, Quimbolitos, Empanadas de maíz, Quesadillas de maíz blanco.

Colada de harina de maíz con suero, Chicha de morocho, Chicha huevona, Horchata de agua de morochillo con leche, Ponche de chicha de jora, Rosero de gualaceo.

2.2 DE LO EXOTICO A LO COTIDIANO

Quedan numerosos testimonios de las penurias y hambrunas que pasaron los primeros españoles, así como de los frecuentes y brutales saqueos a los pueblos indígenas para obtener comida. La del estómago es la primera guerra que pierden. Aceptada la derrota, establecen un pacto transaccional aprendiendo a comer maíz, yuca y otras raíces, y lleva razón pues no solo el maíz, sino también la papa y la yuca, fueron llamadas pan de la tierra.

El choque cultural alteró también la vida y la comida de los habitantes de estas tierras, como en las artesanías, en las artes y los rostros, algo nuevo y distinto iba creciendo entre tiestos de barro y pailas de bronce, una cocina criolla que haría entrañablemente suyos el arroz, el trigo, la cebada y el plátano. A tanto llegará el peso y la difusión de estos frutos y cereales venidos de allende los mares que los campesinos costeños terminarían acuñando la frase “en habiendo arroz, aunque no haya Dios.

Así como los símbolos del catolicismo victorioso se integraban a la cosmogonía indígena, el arroz pasó a acompañar los vegetales nativos, cuyo consumo persistió sin muchas variantes hasta mediados del siglo XX, cuando la crisis del campo y una violenta urbanización modificaron los patrones de vida y los cultivos. Desde entonces, la producción campesina de quinua, chochos camote, camote y yuca ha venido decreciendo

En esa relación íntima entre artesanías y cocina uno de los aportes decisivos de los ibéricos fue el torno del alfarero, que aceleró y perfeccionó la elaboración de ollas y vasijas de múltiples formas y tamaños.

Desde los inicios de la Real Audiencia se identifican pueblos de los olleros que abastecen a las ciudades vecinas. Introducida hacia 1535 la primera semilla de trigo por fray Jacobo Rickie, pariente de Carlos V y fundador de la primera Escuela de Bellas Artes, se construyeron los hornos de ladrillo para el pan y fueron marcándose distancias entre la modesta tulpa del indígena y el cuarto de cocina de las casas de los chapetones, adonde llegarían más tarde piezas de porcelana de la China a bordo del legendario Galeón de Manilla que una vez al año atravesaba el Pacífico hasta el puerto de Acapulco, en el Virreinato de Nueva España.(Bolaños, 1999, p. 43)

Gentes y recetas circulaban intensamente por las colonias americanas. Al mudarse; los platos iban cambiando no sólo de nombre, sino también de ingredientes, y se adaptan al medio. Así fue como el cocido español se transformó en el sancocho criollo. El registro de las primeras sopas de los conquistadores se refiere a sus ingredientes: hierbas nativas, papas diversas, arracacha, “maíz soca, que quiere decir lechoso y de allí el término mazorca, y algún pájaro cazado a pedradas porque la pólvora es escasa y cara”. No muy distintas de las sopas aborígenes.

2.3 COMIDAS RITUALES

Los pueblos en la antigüedad celebraron ritos agrarios con sacrificios y ofrendas, en épocas de cosecha, cuando la tierra rendía sus frutos y era obligatorio agradecer a los dioses y festejar con abundantes comidas y bebidas.

Entre los griegos, el culto a Dionisios nació del cultivo de la uva y la consiguiente elaboración del vino, aunque del mito se produjo el proceso creativo y apareciera la bebida embriagante como un don divino.

En roma, en la ceremonia del sacrificio o acto sagrado se inmolaban las *víctimas*, o animales mayores, y las *hostias*, o animales pequeños. En medio de tan sagrado oficio se tomaba la sangre, se devoraba la carne y los augures intentaban adivinar el designio de los dioses. No es difícil detectar la influencia de aquellos ritos paganos en el santo sacrificio de la misa cristiana, puesto que ni las religiones ni las cocinas nacen de la nada o del capricho de los dioses, sino que son un producto histórico como el lenguaje que las codifica y difunde.

Entre los incas se sacrificaba de un modo semejante una llama y en sus entrañas se leían el futuro, como en aquella ocasión que advirtieron a Huayna Capac, que unos hombres barbados venían del otro lado del mar a poner fin al imperio del Sol.

Pero la llama tenía menos importancia que el maíz en la fijación del calendario festivo. Base de la alimentación andina, el ciclo de cultivo del maíz era determinante en el campo religioso. Y la chicha hacía las veces del vino en las celebraciones. Según Juan de Velasco, en marzo celebraban los aborígenes la fiesta del Paucar Huatay, cuando se cosechaba el maíz tierno o choclo y se elaboraba con él la choclotanda o pan de maíz tierno.

Y en junio, con motivo de la cosecha de las mazorcas ya maduras, tenía lugar la fastuosa celebración del Raymi. En cuyos festines se incorporaba un animal

importantísimo de la dieta andina: el cuy o conejillo de Indias. Este animal sigue constituyendo uno de los mejores potajes que se brinda en las fiestas campesinas.

Es conocido el sincretismo religioso que se produjo al arribo de los conquistadores españoles, quienes impulsaron símbolos y rituales cristianos sobre las expresiones religiosas de los aborígenes. Para ilustrarlo con un solo hecho, sobre cada templo del sol fueron levantando una iglesia católica, aunque durante largos siglos los indígenas continuaran adornando a sus viejos dioses bajo la figura de los nuevos símbolos.

Lo mismo aconteció con las fiestas religiosas y los alimentos. Los festejos de Corpus Cristi y de San Juan se sobrepusieron en junio al Inti Raymi, y el antiguo culto de los muertos que practicaban los nativos fue canalizado hacia el 2 de noviembre, Día de Finados en el calendario católico. Pero en esta fecha los indígenas continúan acudiendo a los cementerios a dar de comer a sus muertos con la idea de que aún pueden compartir con ellos alimentos y bebidas como la colada morada y las guaguas de pan.

Igualmente ceremoniales son la fanesca se Semana Santa y los bocados de Corpus. Guevara rastrea su simbología religiosa hasta las catumbas de Roma, donde los primeros cristianos comulgaban con el pez, el cordero y la paloma. Veinte siglos más tarde, afirma que “el pez llegó a sazonar nuestro plato de fanesca de jueves santo; las palomas se sirven en figuras de pan, el día de Corpus Cristi, a los niños de la provincia de Tungurahua; y el cordero maduro (borrego) lo sacrifican el mismo jueves de Corpus en la plaza principal de Pujilí.

En la Amazonía, los shuar (antiguamente llamados jíbaros o cazadores de cabeza, en tono peyorativo) solían celebrar hasta bien entrado este siglo la Fiesta de la Tzantza, una de cuyas actividades básicas era la ingestión del jugo de tabaco y de la chicha de yuca, que también consumían los záparas en sus festividades nupciales. “Las costumbres el pueblo zápara se hundirán en la noche de la selva cuando fallezcan los últimos sobrevivientes de esa etnia que tampoco pudo resistir la irrupción de la modernidad.”

CAPITULO 3

3. METODOLOGIA

La metodología es un procedimiento que nos permite establecer de forma ordenada y planificada los pasos para alcanzar los objetivos, por ello es de vital importancia en el desarrollo de cualquier investigación. Por medio de la estructuración de la metodología, se obtiene la información exacta de los hechos que interesa conocer, avalando así la confiabilidad y veracidad del estudio.

En razón de lo anterior, en este apartado se realiza una descripción de la metodología empleada para el desarrollo de la investigación, donde se describen cada uno de los elementos utilizados, tales como: el tipo de investigación y los instrumentos para la recolección de los datos.

En el procedimiento metodológico se realiza un diagnóstico archivístico, cuyo propósito es determinar el estado actual del archivo, verificar las circunstancias en las que se encuentra y tener una visión global de la problemática existente; lo que permite a partir de esta realidad, ejecutar un plan de acción de acuerdo con los resultados obtenidos.

Los procedimientos y métodos que se llevara a cabo para lograr los objetivos de la investigación partirán de la delimitación de la unidad de investigación, del tipo de investigación que se escoja y finalmente de las técnicas e instrumentos que se utilicen para recolectar información.

El Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

La investigación de campo se la define diciendo que es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social, o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos (investigación aplicada).

Este tipo de investigación es también conocida como investigación in situ ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio. Ello permite el conocimiento más a fondo del investigador, puede manejar los datos con más seguridad y podrá soportarse en diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, creando una situación de control en la cual manipula sobre una o más variables dependientes (efectos).

Método de análisis histórico lógico es el que está relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de una etapa o período. Lo lógico se ocupa de investigar las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno, estudia su esencia. Lo lógico y lo histórico se complementan y vinculan mutuamente. Para poder descubrir las leyes

fundamentales de los fenómenos, el método lógico debe basarse en los datos que proporciona el método histórico, de manera que no constituya un simple razonamiento especulativo. De igual modo lo histórico no debe limitarse sólo a la simple descripción de los hechos, sino también debe descubrir la lógica objetiva del desarrollo histórico del objeto de investigación.

3.1 Proceso de Investigación

El proceso de investigación contiene las etapas y fases que inician con la observación de elementos que permitirán obtener los resultados para direccionar la propuesta.

La investigación será analítica, histórico lógica y de campo, ya que se interpretará la recolección de información analíticamente en campo y lugares de expendio con referencia a la historia que queremos valorizar ya que de esta manera conoceremos más a fondo la cultura gastronómica de Riobamba desde sus orígenes

3.2 Unidad de análisis

La gastronomía de la ciudad de Riobamba será el objeto específico de estudio, para el cual se realizará un compendio o recetario que revalorizara la cultura gastronómica en la ciudad de Quito.

3.3 Técnicas e instrumentos

- Encuestas y entrevistas: Los cuestionarios se enfocan en los clientes internos y externos, para reconocer las falencias y los correctivos a emprender. Mediante

las encuestas y entrevistas se obtendrán respuestas de las percepciones que se tiene acerca de la preparación de platos y sus orígenes. El entrevistador deberá aplicar el cuestionario a los encuestados haciéndole preguntas al respondiente e ir anotando los resultados. En este caso las instrucciones deben ser para el entrevistador. Normalmente se tienen varios encuestadores quienes deberán estar capacitados en el arte de entrevistar y conocer a fondo el cuestionario. De igual forma, no puede sesgar o influir en las respuestas.

- Observación directa en las preparaciones de comidas en mercados y lugares de expendio. Son técnicas de medición no obstructivas, en el sentido que el instrumento de medición no estimula el comportamiento de los sujetos. Los métodos no obstructivos simplemente registran algo que fue estimulado por otros factores ajenos al instrumento de medición, Acepta material no estructurado y se pueden trabajar con grandes volúmenes de datos.
- Muestreo, el total de personas entrevistadas es de 380 personas, por lo que será necesario un muestreo representativo que genere resultados identificables con la población total. Es la actividad por la cual se toman ciertas muestras de una población de elementos de los cuales vamos a extraer algunos criterios de decisión, el muestreo es importante porque a través de él podemos hacer análisis de situaciones de una empresa o de algún campo de la sociedad. Una muestra debe ser representativa si va a ser usada para estimar las características de la población. Los métodos para seleccionar una muestra representativa son numerosos, dependiendo del tiempo, dinero y habilidad disponibles para tomar una muestra y la naturaleza de los elementos individuales de la población.

CAPITULO 4

4. DIAGNOSTICOS

4.1 DIAGNOSTICO GEOGRÁFICO

4.1.1 Situación Geográfica

El cantón Riobamba está situado a 2.754,06 metros sobre el nivel del mar, a 1° 41' 46" latitud Sur; 0° 3' 36" longitud Occidental del meridiano de Quito. El cantón Riobamba está ubicado en la región Sierra Central y constituye la capital de la Provincia de Chimborazo.

El Ecuador se halla en la zona tórrida, donde el sol pega vertical. De no ser por los vientos refrescantes de la Cordillera de los Andes y la Corriente de Humboldt, la temperatura media superaría los 30 grados centígrados, como acontece en ciertas zonas de la Amazonía. Los andes, que atraviesan el país de norte a sur y alcanzan en ciertos tramos hasta 120 km de ancho, dividen el territorio continental en Costa, Sierra y región amazónica, tres regiones muy diferenciadas en clima, vegetación, población y costumbres. A ellas se les añade las Islas Galápagos, que constituyen un laboratorio en vivo de la evolución de las especies.

Está ubicado a 196 km. de la ciudad de Quito. *(Ver página 27)*



Imagen N. 1: Mapa ubicación del Cantón Riobamba, Fuente: Plan de Desarrollo Cantonal Riobamba, 2010

4.1.2 Limites

- Norte: Cantones de Guano y Penipe
- Sur: Cantones de Colta y Guamote
- Este: Cantón Chambo
- Oeste: Provincia de Bolívar

4.1.3 División política

Consta de cinco parroquias urbanas: Maldonado, Veloz, Lizarzaburu, Velasco y Yaruquíes; y de once parroquias rurales: San Juan, Licto, Calpi, Quimiag, Cacha, Flores, Punín, Cubijíes, Licán, San Luis y Pungalá.

4.1.4 Clima

La temperatura promedio es 14° C. Las más altas temperaturas registradas corresponden al mediodía con 23° C.

4.1.5 Equipaje

El vestuario aconsejable es para clima frío; en las noches se recomienda usar chompas o abrigos. Para el ascenso a los nevados se requiere equipo y vestimenta especial, que se puede encontrar en tiendas de la ciudad.

4.1.6 Moneda

Turistas y visitantes extranjeros pueden utilizar el dólar norteamericano que rige en nuestro país como moneda oficial.

4.1.7 Uso horario

5:00 GMT.

4.1.8 Comunicaciones

Riobamba está conectada telefónicamente y a través de la red con todo el país y el mundo. El código telefónico desde el exterior con el Ecuador es el (593) y para Riobamba es el (3).

4.1.9 Vías de acceso

Para llegar a Riobamba es necesario ir por vía terrestre; desde Quito (188 Km) y desde Guayaquil (233 Km).

4.1.10 Demografía del Cantón Riobamba

La ciudad de Riobamba, la parte urbana cuenta con 124.807 habitantes. El 70.01% de la población se concentra en la cabecera cantonal, Riobamba y el 29.09% en las 11 parroquias rurales. Las parroquias rurales tienen una población inferior a los 9.000 habitantes, e incluso por la expulsión constante de población, esta se va reduciendo significativamente año tras año, al punto que el crecimiento demográfico es negativo en parroquias como Cacha con el $-2,82\%$, Flores con el $-1,36\%$, Licto con $-0,67\%$, parroquias como San Juan, Pungalá, Quimiag, Punín, con tasas de crecimiento inferiores al 1% y solamente San Luis y Riobamba, registran tasas de crecimiento demográfico del 3.18 y 2.20 % respectivamente.

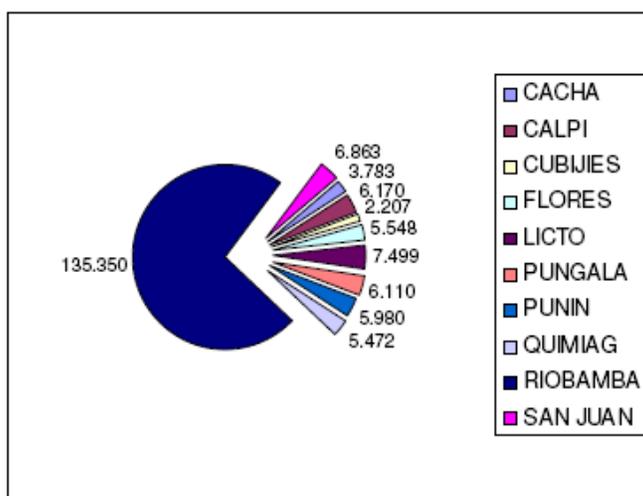


Imagen N.2: Distribución Poblacional del Cantón Riobamba, Fuente: Plan Estratégico de Desarrollo Cantonal, 2010

Solamente San Luis y Riobamba, registran tasas de crecimiento demográfico del 3.18 y 2.20 % respectivamente. Aquello se justifica en relación al incremento de la migración desde las parroquias rurales a Riobamba, a otras ciudades del país y en los tres últimos años al exterior, aquello es evidente en las pirámides poblacionales de las parroquias, cuando la menor cantidad de población es aquella comprendida entre los 15 a los 49 años, es decir de la población en edad de producir que sale por la falta de fuentes de trabajo que les permitan mejorar sus condiciones de vida.

4.2 DIAGNOSTICO HISTORICO

La comida de un pueblo es el referente etnohistórico más fuerte que nos proporciona datos de cómo se alimentaban, vivían y como trabajaban la Pachamama para extraer de ella el fruto que les proporcionaba salud y vida; pero sobre todo, como agradecían cuidando de ella y retribuyendo con ofrendas devolviéndola lo mejor de la caza y cosecha. Según estudios antropológicos se puede afirmar que el Ecuador tiene por lo menos unos 11.000 años de cultura, tiempo en el que debieron tener un tipo de alimentación no abundante ni balanceada, pero si variada; es decir, que de alguna manera su ingesta fue de diferentes géneros, entre ellos los tres tipos de nutrientes e incluso hay la evidencia posterior de un intercambio comercial costa-sierra y sierra oriente. Hace aproximadamente 10.000 años a.C., estos habitantes se convierten en seminómadas, circunstancia que hiciera dedicarse a la caza y recolección de frutos espontáneos.

Pedro Valverde escritor español, en su escritos de 1573, se lamenta el insatisfactorio resultado de las vids trasladadas a la Real Audiencia de Quito pues el vino que

producen es ácido desde el mosto, aunque sirva luego para ablandar las carnes y dar sabor a los guisos. Al referirse a llamas y guanacos, aconseja no comer fresca su carne por ser ésta dura y fibrosa. Más recomendable es marinar el corazón de estos animales en vinagre o zumo de limón y cocerlos al día siguiente. Además dejó constancia que en este año alguien trajo por primera vez los pavos, oriundos de América del Norte, justamente cuando una peste acechaba a las gallinas.

Así fue enriqueciéndose la cocina criolla en Ecuador y América. Pero tres siglos después, a las élites republicanas les dio por negar sus orígenes. En las mesas de varios presidentes latinoamericanos del siglo XIX se servían menús exclusivamente franceses. Lo propio y local era reducido a vulgaridad y despreciada en efecto.

4.2.1 AGRICULTURA ABORIGEN EN EL ECUADOR

Tras la llegada de los españoles al continente americano, ellos irían conociendo y adentrándose el desarrollo de avanzadas técnicas agrícolas en los distintos pisos ecológicos, habían domesticado muchas plantas y conocían los secretos de una gran variedad de hierbas, lo que les permitía mantener una dieta balanceada. Pero ¿desde cuánto tiempo atrás los aborígenes dominaban su cultivo?

Ahondando en la historia remota de la agricultura americana, Juan Martínez señala tres grandes centros de domesticación de plantas: el valle de México, cuna del maíz y el *tchocolatl*; las altas regiones de los andes con los valles fluviales de la costa del Perú y del Ecuador; y zonas privilegiadas de la inmensa región amazónica, donde se desarrolló la cerámica y el cultivo de la yuca.

Eduardo Estrella, investigador de El Pan de América, anota que los diversos pisos ecológicos de la Sierra posibilitaron la variedad de cultivos y la recolección, en los alrededores de las aldeas, de leña, frutos silvestres, plantas medicinales. En las hoyas interandinas se cultivaron sobre todo el maíz, la quinua, el fréjol y la papa, mientras en el cálido valle del Chota, crecía el algodón y los cocos. (Estrella, 1986, p. 59)

La alimentación era básicamente vegetal, comían poquísima carne y la cacería de venados y osos en los altos páramos tenía como objetivo conseguir pieles para vestido más que para aprovechar la carne de las presas.

Cuadro N.1: Comparación de Ingesta del Periodo Paleolítico, Fuente: Leaf and Webe, 1983

Comparación de ingesta de macronutrientes en dieta de 3000 kcal con 35% de carnes y 65% de vegetales, del período paleolítico con la norteamericana de 1983		
INGESTA (en grs)		
	PALEOLITICO	DIETA USA, 1983.
PROTEINAS	251	90
Animal	191	62
Vegetal	60	28
GRASAS	71	142
Animal	30	82
Vegetal	41	60
Relación P/S	1,4	0,44
Colesterol	591	600
CARBOHIDRATOS	334	335
FIBRA	46	20

4.3 DIAGNOSTICO SOCIOCULTURAL

4.3.1 Cantón Riobamba y los Puruháes

El nombre de Nación Puruhá está sujeto a discusión por varios investigadores, Aquiles Pérez, atribuye el nombre de Puruhá por varias parcialidades que existían con este nombre en esta región, y como Puruhuay como apelativo, los puruháes habitaron las tierras de Guano al Chibunga sin embargo los cronistas españoles

denominaron como Puruhayes a todas las parcialidades de la provincia de Chimborazo.

El topónimo Puruhuay proviene del Colorado: Puru que significa cerro y guay casa grande, otra interpretación según Fray Maldonado, cura de Xuxi, San Andrés, Puruhá se traduciría del Cayapa buru: lugar sagrado y ha, permanencia... por lo tanto significaría lugar sagrado de permanencia, Pérez señala que la verdadera palabra es Puruguay, del Cayapa bur: lugar sagrado; hua: grande; ay: suegra por lo tanto significaría suegra grande de lugar sagrado. (Echeverría, 1995, p. 67)

En la provincia de Chimborazo los Puruhaes, caracterizados por ser una de las poblaciones más grandes del país, la agricultura fue la principal ocupación de estos habitantes, cultivaban el maíz, la papa, la oca, la mashua, el melloco, la quinua, el bledo, la calabaza, y el zapallo. En los lugares abrigados sembraron yuca, el camote, frejol, jícama y el ají.

4.3.2 Indicadores de desarrollo humano y pobreza.

Resulta extraño pensar que en un entorno tan rico en recursos naturales, culturales, turísticos, etc. que fácilmente podrían garantizar una vida digna a la totalidad de la población, seamos testigos de un empobrecimiento alarmante de los ciudadanos de Riobamba, más aún en las zonas rurales donde la población en su mayoría indígena vive sin las condiciones básicas mínimas para una mediana calidad de vida.

Revisando la información existente encontramos que una de cada dos personas en el cantón es pobre, según el indicador de Pobreza por Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI), el mismo que presenta un porcentaje de 46,93%. En las

parroquias rurales la situación es extrema, como en el caso de Cacha, en donde toda su población es pobre, con un 99,79%; y en Flores alcanza un porcentaje de 99,51%.

Estos indicadores en su conjunto reflejan las condiciones de pobreza que generan la migración del campo a la ciudad y por tanto determinan nuevas condiciones de pobreza en la zona urbana y de abandono del campo.

La extrema pobreza por Necesidades Básicas Insatisfechas en el cantón Riobamba es de 23.56% de la población. Es decir, 45.559 pobladores: 24.703 mujeres y 20.856 hombres, de un total de 193.335 habitantes, no disfrutaban de todas las condiciones mínimas para una vida digna. Este fenómeno conocido como “feminización de la pobreza” se produce debido a que las mujeres soportan una crónica inequidad y discriminación de género, aun cuando su incorporación al mercado laboral ha crecido considerablemente en las últimas décadas.

4.3.3 Comercialización y Consumo

En el Cantón Riobamba son 9 los mercados que funcionan en la ciudad y adicionalmente 1 en cada parroquia rural, aquellos aún no funcionan de acuerdo a una política administrativa concreta e incluso no forman parte del sistema de mercados señalado en el departamento municipal.

Son alrededor de 2.090 comerciantes formales que operan en los mercados, 3600 informales que operan en las calles y alrededor de los mercados, de acuerdo a datos presentados por la Dirección de Planificación Municipal. De la observación se conoce que las mujeres son quienes más se dedican al comercio informal, debido a que este

crece por la falta de empleo seguro para hombres y mujeres y porque las mujeres asumen los trabajos menos calificados.

4.3.4 Comercio

En la actualidad una de las actividades más relevantes en cuanto a ocupación laboral, especialmente en la parte urbana del cantón, es el comercio. La actividad ha crecido drásticamente, principalmente en los últimos 6 años y de manera particular en el comercio informal. Paralelamente al crecimiento del sector informal, encontramos el crecimiento de los grandes negocios expendedores, como almacenes: AKI, Tía, que según un estudio de la Cámara de la Comercio llegan a tener respectivamente el 30% y el 17% del comercio total de los respectivos sectores.

En los últimos tres años la actividad comercial ha sido invadida por la instalación de comercios relacionados con inversiones y producciones de origen chino, lo que afectó fuertemente la dinámica comercial del cantón en una etapa inicial, pero que ha disminuido su efecto paulatinamente.

4.3.5 Turismo

La actividad turística podría convertirse en el eje dinamizador de la economía local del cantón Riobamba, pues cuenta con varios lugares de fuerte atractivo turístico.

Actualmente, el cantón Riobamba, constituye un lugar de paso para los turistas que viajan a otros destinos como Cuenca, Guayaquil o la Amazonía. Esto significa que esta actividad no genera ingresos para el cantón. Incluso los ingresos generados por

el ferrocarril, en el trayecto Riobamba - Nariz del Diablo, son administrados y aprovechados por operadoras turísticas foráneas. En todas las parroquias del cantón es posible encontrar lugares con potencial turístico, que aún son desconocidos incluso para los habitantes del cantón. En general los recursos del cantón, como son su gran patrimonio natural, la presencia de las montañas y volcanes, lagunas, el paisaje unido a la enorme riqueza cultural de su gente, no son explotados en su real dimensión.

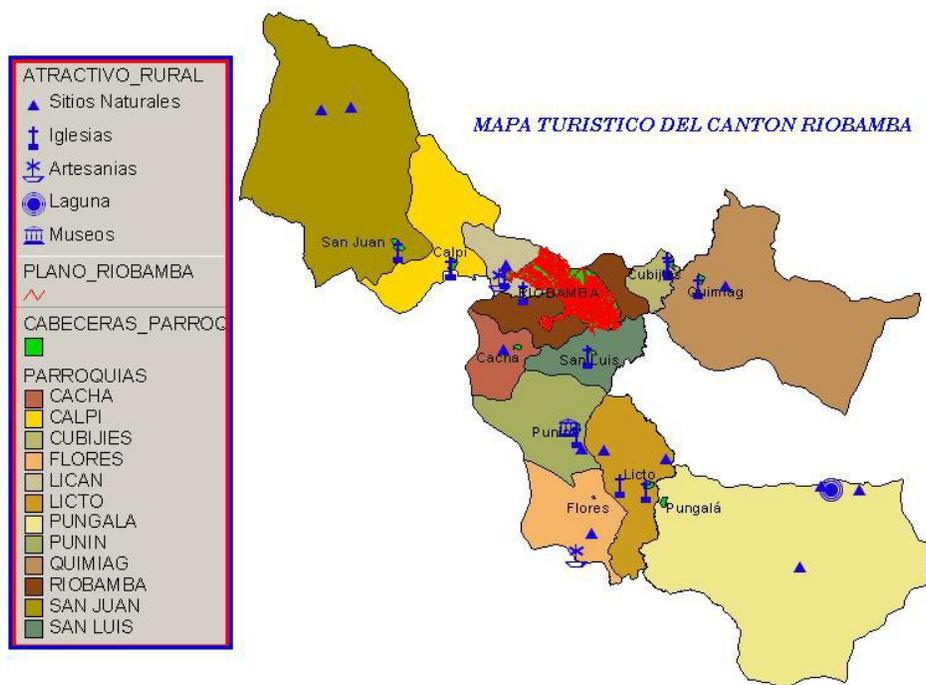


Imagen N.3: Mapa turístico del cantón Riobamba, Fuente: Plan de Desarrollo Cantonal de Riobamba, 2010

En la zona urbana de Riobamba cuenta con varios lugares que por su trascendencia histórica, constituyen lugares de mucho interés para visitantes nacionales y extranjeros. El centro histórico de la ciudad, siendo uno de las más grandes e

interesantes del país, no cuentan con los servicios y equipamientos para ofrecer opciones de atención al turista.

4.3.6 Fiestas del Cantón Riobamba

Los Puruháes celebran muchas fiestas, hay que aclarar que varias de ellas fueron impuestas por la conquista Inca y luego por la española. Las fiestas originarias fueron:

- La fiesta de la Cosecha: Realizada por la madurez de las cesteras de maíz en el mes de junio.
- El nombre del hijo: Los padres del niño van de casa en casa haciendo un ritual en el que se utiliza una tijera, dándole al final un nombre en su lengua que representaba las aspiraciones, deseos o alguna característica física del niño.
- La minga de la casa: Todos los indígenas acudían a la construcción de una casa convirtiéndola en una fiesta ya que se repartía chicha y comida.
- Matrimonio: El hombre iba a la casa de la chica requerida con un dote el cual al ser aceptado marcaba el cierre del trato.
- El nacimiento: Considerado natural era ejecutado en distintas posiciones, al nacer el niño le ponían un nombre, la madre no guardaba reposo ni tomaba alimentos especiales.
- Los entierros: Fray Paz Maldonado cura de San Andrés de Xunxi cuenta que a los muertos los sepultaban en sus propias chozas con sus mejores ropas, con alimento y bebida.

- Educación: Los padres compartían sus conocimientos a sus hijos. La llamada tradición oral resguardaba las historias.
- Idioma: Se afirma que el idioma originario fue el puruhua y que con el pasar del tiempo y a las conquistas fue perdiéndose aprendiendo así el idioma quichua.
- Ocupaciones: Las mujeres se encargaban del hogar, de la crianza de los hijos, de las chacras y de los tejidos. Los hombres, se dedicaban a la pesca, caza, confección de armas, artesanías, las cosechas y al comercio

Dice la leyenda que para obtener una buena cosecha de maíz enviaban a un mozo bien parecido vestido de guerrero a desafiar 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 abundante chicha que terminaba en grandes borracheras.

Entre los habitantes Puruháes existían cantos que daban tributo a la cosecha, el canto del “Jahuay” (levántate en español), donde agradecían por los frutos germinados y animaban a quienes se encontraban en las arduas labores de cosecha.

Los puruháes aún practican la medicina natural, utilizan plantas medicinales tanto para curar como para limpiar desequilibrios energéticos, utilizan animales para diagnosticar estados de salud, como el cuy; acostumbran también a bañarse en las cascadas como tratamiento para curar los nervios; a más de utilizar estos medios para mantener la salud, también hacen uso de la medicina alopática, consumiendo

los conocidos medicamentos genéricos, los remedios químicos y se acude al hospital de la localidad en caso de problemas graves de salud.

En la provincia de Chimborazo, las bases de la cocina típica o popular se registran en las actividades culinarias de la cultura Puruhá inca. En épocas prehispánicas el producto dominante de la alimentación era el maíz, cultivado no sólo como fines de consumo, sino también como elemento ritual.

Los puruháes mantiene la costumbre de una alimentación ligada a los productos que da la tierra, por ello su alimentación contiene: cereales y hortalizas, máchica, arroz de cebada, morocho, zanahoria y brócoli; sumando a esta dieta frutas, carnes y alimentos procesados industrialmente. Su costumbre y creencias religiosas están vinculadas a la iglesia católica, creencias que hoy en día se entremezclan con prácticas propias de religiosidad natural, donde el vínculo con la naturaleza se torna simbólico.

4.4 DIAGNOSTICO AMBIENTAL

Las actividades productivas y los servicios causan impactos en el ambiente. Gestión ambiental procura eliminar o mitigar sus efectos nocivos y contribuye a ser duradero en el tiempo -es decir sostenible-el desarrollo de dichas actividades o proyectos.

Un aspecto fundamental de la gestión ambiental es generar una actitud preventiva, que permita la identificación anticipada de las afectaciones ambientales negativas de obras, proyectos, planes y políticas de desarrollo a fin de adoptar oportunamente medidas para eliminarlas o reducirlas a niveles aceptables.

Así que la actividad humana aparece como una causa significativa del cambio ambiental, principalmente como resultado del conflicto entre mantener y utilizar el medio; es decir, desarrollo, explotación de recursos físicos, construcción, urbanización, cambio de uso de la tierra, y deposición de residuos, a menudo a expensas de la integridad del componente biótico de los recursos ambientales y biológicos.

La investigación ambiental ha proporcionado datos sobre los efectos de la degradación ambiental y contaminación tanto a escala local como global y ha aportado métodos de medida del deterioro en la calidad del medio. Esto, a su vez, ha llevado al desarrollo de legislación ambiental y de planificación en muchos países del mundo

4.4.1 Agricultura y Ganadería

De acuerdo a los datos del Censo Agropecuario, Riobamba es el gran productor agrícola de Chimborazo. Con relación a la producción provincial representa: el 30,0% del total de las Unidades de Producción Agropecuaria –UPAs- y el 11,1% del total de superficie en has.

El tamaño de las UPAs es inferior al promedio provincial (2,1 Has. x UPA para Riobamba y 5,7 Has x UPA para Chimborazo). Sin embargo, ésta superficie es más productiva que en otros cantones de la provincia, lo cual permite evidenciar otro problema del sector productivo en el cantón, como es el uso intensivo del suelo. Esto, si bien puede ser importante en el incremento del volumen de producción e

ingresos para los productores, determina que la intensidad en el uso del suelo llevará a su desgaste prematuro.

Por otra parte, el número de UPAs con título de propiedad es del 84%, lo cual es bastante alto, considerando la conflictividad e inestabilidad en la posesión de la tierra arrastrada desde la reforma agraria de los años 60 y 70.

Cuadro 2. Relación porcentual de la producción agrícola de Chimborazo, Fuente: Plan de Desarrollo Cantonal de Riobamba, 2010

PRODUCTO	RIOBAMBA			RELACION PROCENTUAL RIOBAMBA vs CHIMBORAZO		CHIMBORAZO		
	UPAs	SUPERF. Has	Has x UPA	UPAs	Has	UPAs	SUPERF. Has	Has x UPA
CEBADA	6795	3573	0.53	26.00%	18.40%	26134	19420	0.74
CEBOLLA COL	773	395	0.51	30.97%	26.67%	2496	1481	0.59
HABA SECA	1016	574	0.56	11.47%	9.74%	8859	5994	0.67
HABA TIERNA	741	288	0.39	15.67%	12.08%	4730	2384	0.5
PAPA	3815	1585	0.42	20.76%	14.98%	18376	10581	0.58
TRIGO	1364	546	0.4	21.25%	12.67%	6419	4308	0.67
ZANAHORIA	1868	578	0.31	46.46%	40.06%	4021	1443	0.36

La producción agrícola del cantón está compuesta de una gran cantidad de productos, siendo los de mayor representatividad: cebolla colorada, fréjol, haba, papa trigo, zanahoria amarilla y otras leguminosas y hortalizas. No es un cantón productor ni de flores, ni de frutas, salvo el tomate de árbol y de tomate denominado de carne, productos que se han incrementado especialmente en los últimos 10 años.

Cuadro 3. Variedades de papas nativas de la Provincia de Chimborazo, Fuente: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/337/1/13T0630MARTINEZ%20FREDY.pdf>

Nombre	Provincia	Canton	Parroquia
Pudzu Uvilla	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Papa yerac	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Uvilla Nwegra	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Uchu rumi	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Loro papa	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Pargate	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Tsuijtsuj	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Leona Roja	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Cuchi dzili	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Chapituna	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Cacho negro	Chimborazo	Guamote	Cebadas
Limeña	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Chaucha Blanca	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Huarmi papa	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Moronga	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Chihuila blanca	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Chihuila negra	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Leona Negra	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Cornos	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Uvilla blanca	Chimborazo	Guamote	Palmira
Chaucha amarilla	Chimborazo	Guamote	Palmira
Manuela	Chimborazo	Guamote	Palmira
Cayamarco	Chimborazo	Guamote	Palmira
Cuchi chupa	Chimborazo	Guamote	Palmira
Mami	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Mamey	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Guancala	Chimborazo	Guamote	La Matriz
Uvilla	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Coneja	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Norteña	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Chilca	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Cacho Blanco	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Norte roja	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Norteña Negra	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Chaucha Roja	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Puña	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Yana pera	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Cañareja	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Guantiva	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Puña Negra	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Pera	Chimborazo	Colta	Sicalpa

Nombre	Provincia	Cantón	Parroquia
Tulca	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Cacho	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Fayre	Chimborazo	Colta	Sicalpa
Uvilla amarilla	Chimborazo	Colta	Santa Fe de Gálan
Alpargate	Chimborazo	Colta	Santa Fe de Gálan
Papa Chola	Chimborazo	Colta	Sicalpa

En cuanto a la producción pecuaria, el cantón Riobamba es también un importante productor, en relación a la provincia. Sin embargo, la cantidad de animales por UPA es menor a la media de la provincia, en algunos casos hasta en un 30%. En relación a esta actividad, la producción de leche es la más importante de la provincia, lo que significa diariamente 75.136 litros, procedentes de 13.646 cabezas de ganado, dando como resultado una producción promedio por animal de 5,5 litros diarios

Cuadro 4. Relación porcentual de la producción ganadera de Chimborazo, Fuente: Plan de Desarrollo Cantonal de Riobamba, 2010

PRODUCTO	RIOBAMBA			RELACION PORCENTUAL RIOBAMBA vs CHIMBORAZO		CHIMBORAZO		
	UPAs	NUMERO	No x UPA	UPAs	NUMERO	UPAs	NUMERO	No x UPA
VACUNAS	17584	52,396	2.98	29.04%	21.23%	60,548	246,787	4.08
PORCINO	16244	37,771	2.33	29.82%	26.45%	54,481	142,788	2.62
OVINO	14586	70,844	4.86	30.53%	21.60%	47,772	328,016	6.87
ASNAL	8274	10,021	1.21	25.22%	23.04%	32,809	43,503	1.33
CUYES	18277	247,465	13.54	31.87%	30.44%	57,340	812,943	14.18
AVES	15421	99,273	6.44	28.54%	25.58%	54,030	388,055	7.18
HUEVOS	9207	105,690	11.48	26.88%	18.43%	34,252	573,481	16.74

4.5 DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO

4.5.1 Reseña Gastronómica del Cantón Riobamba

Los tubérculos, como papas, mellocos, mashua y ocas, entre otros también constituían un alimento imprescindible. Con la llegada de los españoles, la orientación alimenticia sufre trastornos debido a que gran parte de sus pobladores se orientan al consumo de trigo, cebada y hortalizas, así como de animales domésticos que fueron introducidos por los conquistadores. El empleo de determinados alimentos, condimentos y especies, así como de procedimientos culinarios fue modificándose con el paso del tiempo con la eliminación o aumento de alguno de sus componentes.

En la actualidad en la cocina popular de Chimborazo el indígena campesino basa su alimentación en productos agrícolas sembrados al interior de la parcela, con una preferencia notoria hacia el maíz, la papa las habas y últimamente, los fideos, el mestizo incorpora en su dieta, además de estos productos, la harina de trigo, hortalizas, frutas y especialmente, la carne de puerco. Esto no quiere decir, sin embargo, que entre estos dos grupos no existan prestaciones e intercambios cuando del empleo de los productos mencionados así como el choclo, las habas cocinadas o el tostado, de la chicha o del cuy en las festividades, y de la colada morada en el día de los difuntos, entre otros, es compartida por ambos sectores. (Dauson, 1960, p. 45)

El empleo de 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 chimboracenses, pese a la introducción de productos industriales, aunque las ollas de barro concentran menos calor que una olla de

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

4.5.2 Platos Típicos

Finalmente, se menciona que la preparación de los platos típicos y tradicionales en Chimborazo está sujeta de determinados escenarios definidos por un tiempo social, que va desde lo cotidiano hasta lo excepcional, pudiéndose hablar de comidas del día a día comidas especiales o fuera de lo común y comidas de fiesta, esta últimas preparadas en el marco del calendario festivo de la provincia. A continuación se listan las principales comidas y bebidas típicas en la provincia.

Entradas:

- Ceviche de Chochos
- Tortillas de Piedra

Sopas, Locros y Coladas:

- Locro de Cuy
- Locro de Habas Tiernas
- Arroz de Cebada
- Caldo de Patas
- Timbushca
- Colada de Harina de Haba
- Colada de Harina de Alverja
- Sopa de Quinoa

- Locro de Sambo

Platos Fuertes:

- Seco de Gallina
- Hornado
- Fritada
- Llapingachos con chorizo
- Papas con cuy
- Jugo de Sal

Postres:

- Arroz de Cebada Dulce
- Chapo
- Colada de Harina de Maíz
- Machica Traposa

Bebidas:

- Jucho
- Jugos con Hielo del Chimborazo

4.6 LA COCINA VERNACULA

Primeramente tenemos que definir la palabra “vernáculo”, que proviene del latín “*vernaculus*”, que significa nacido en la casa de uno.

Para poder transportar los alimentos de una región a otra debieron existir métodos de conservación para cada tipo de alimento, nuestros antepasados adoptaron técnicas de conservación para alargar la vida útil a los productos transportados. Estos métodos además facilitaron su transporte y almacenamiento por períodos largos asegurando la alimentación permanente de los pueblos aborígenes.

4.7 METODOS DE CONSERVACION EN LOS PUEBLOS ABORIGENES

Los métodos adoptados fueron los siguientes

4.7.1 Asoleo

Que consistía en deshidratar los géneros de cultivo exponiéndolos al sol para evitar su descomposición y facilitar su almacenaje; posteriormente con estos géneros secos se podía preparar harina para la elaboración de productos, como las tortillas de maíz, bonitísimas, coladas, etc.

Entre los géneros que acostumbraban deshidratar al sol se puede citar: la quinua, leguminosas como: frijoles, tubérculos como la papa, y en las zonas más abrigadas la yuca, camote, etc. (Ver Anexo N.1)

4.7.2 Charqui o Salado - Asoleo

Este método consiste en cubrir una porción de carne con abundante sal molida, la misma que se deja expuesta al sol en cuerdas por varios días. Dentro de este

método se encuentra el pescado bagre que hasta la actualidad se consume en semana santa en la fanesca, y otros usados por los Cañaris como carne de cuy, llama, conejo, etc. (Ver Anexo N.2)

4.7.3 Cocción – Remojado- Asoleo

Este proceso usado en los chochos hasta hoy, consiste en una cocción previa para luego estos ser desaguados o desamargados en costales amarrados, los que eran depositados en las riveras de los ríos con el propósito de que el agua corriente se lleve el fuerte sabor amargo que esta leguminosa tiene.

Actualmente, entre las delicias culinarias de antaño y las nuevas se puede citar: cebiche, mayonesa con chochos, ensaladas, empanadas, humitas, tamales, paté, locro, crema, salsas, manjar de chochos, torta de chochos y hasta chochos confitados.

4.7.4 Salado Ahumado

Método utilizado por nuestros aborígenes para conservación de animales como la guanta, armadillo, peces, tapir que eran traídos desde el oriente hasta Quito para intercambiarlos por productos de la serranía. (Ver Anexo N.3)

4.7.5 Tostado - Molido

Este método usado hasta nuestros días, no es sino el secado de los granos mediante el uso del fuego sobre tiesto; para luego estos granos ser sometidos a un machacado o molido con el que se obtenía harina de varias leguminosas y de algunos cereales como el maíz y posteriormente la cebada (Ver Anexo N.4)

Existía un método de preparación de bebidas, que sin ser una cocción era muy utilizado como proceso para la confección de la chicha; la misma que se fermentaba antes de ingerir.

Aun antes de la llegada de los Incas, aquellos hombres ya conocían a la llama y al cuy y solían gustar también de catzos y churos (caracoles), costumbre que persiste hasta hoy, tal como se ha mantenido, al interior de las chozas indígenas de barro y paja, el fogón y las tres tulpas o piedras para asentar la olla o el tiesto de barro y hervir granos o tostarlos para obtener harinas,

Los incas dominaban el cultivo en terrazas y los canales de riego, valiéndose de pozos y represas para el manejo de agua.

La sal y el calor se combinaban para secar el pescado y la carne que en forma de charqui, servía de reserva para viajes, guerra o tiempos adversos. El dios sol secaba el maíz y otros granos y hacía posible la elaboración de harinas. Aún hoy, mazorcas secas con sus hojas suelen colgar de las vigas del tumbado en los hogares indígenas y campesinos de la Sierra.

Gracias al testimonio de los primeros cronistas sobre la alimentación de los aborígenes nos enteramos que los otavaleños comían maíz, frejoles, chochos, papas, camotes, y unas hierbas llamadas huaca – mullos. La dieta de los indios era prácticamente la misma, aunque los cronistas destacaban el consumo de la chicha de maíz y el ají.

4.8 MÉTODOS DE COCCIÓN EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Existen varias técnicas de cocción las cuales eran usadas por nuestros ancestros en la época prehispánica

La tupa, que eran piedras con las que se formaba un círculo en donde se encendía el fuego frotando piedras, sobre las que se colocaban recipientes en donde se cocían los alimentos.

4.8.1 Horneado

El horneado es el proceso de cocción por medio de calor seco que generalmente se efectúa en un horno. Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. En la Época prehispánica eran común los hornos de leña, ladrillo y piedras. (Ver Anexo N.4)

4.8.2 Tostado

Este método consiste en cocer un alimento al fuego sin usar grasa o aceite. Mediante este proceso se extrae la humedad del alimento de tal modo que adquiere un color dorado y una consistencia crujiente. En algunos casos, también permite realzar su sabor. En la época prehispánica era común el uso de tiestos y piedras. (Ver Anexo N.5)

4.8.3 Estofado

Método de cocción en el que el alimento se rehoga y se hierve a fuego lento en un recipiente bien tapado con agua, caldo u otro líquido al que se le añade ajo, cebolla y

diversas especias. Se lo usaba para la preparación de locros y guisos. (Ver anexo N.6)

4.8.4 Asado

El asado es un método que se utiliza para cocinar alimentos crudos y consiste en exponer los mismos al calor de fuego o brasas con el objetivo de cocinarlos lentamente. Con frecuencia se prefiere como fuente de calor las brasas de una hoguera de madera. El calor se transmite gradualmente al alimento, que generalmente está suspendido sobre o cerca de las brasas ardientes. Este método se lo utilizaba generalmente para la preparación del cuy. (Ver Anexo N. 7)

4.8.5 Asado con Piedras

El asado con piedras es un método que se utiliza para cocinar alimentos crudos y consiste en exponer los mismos al calor de las piedras que están expuestas a fuego directo con el objetivo de cocinarlos manteniendo una temperatura más alta. (Ver Anexo N.8)

4.8.6 Al Vapor

Cocer alimentos dispuestos sobre (no en agua) agua hirviendo con el vapor que desprende. El método es muy sencillo. Se vierte un poco de agua (a veces aromatizada con hierbas frescas u hortalizas aromáticas) en el fondo de la olla para cocer al vapor y se calienta a fuego fuerte hasta que hierve. Los alimentos se colocan en el compartimiento perforado de la olla. Se tapan y se dejan cocer al calor del vapor. Es un método popular para cocer hortalizas y pescado, pues se hacen rápidamente y conservan el color y los nutrientes. Antes de destapar la olla, deje que el vapor se disipe por completo. (Ver Anexo N. 9)

4.8.7 Hervido

Hacer que un líquido alcance la temperatura de ebullición. Se coloca el alimento dentro del líquido hirviendo para cocinarlo. La mayoría de los alimentos como son las carnes y pescados se escalfan. No obstante algunos alimentos conviene hervir a fuego fuerte como es el arroz y la pasta ya que así se cuecen de manera más rápida y uniforme. (Ver Anexo N. 10)

4.8.8 A la Parrilla

Esta técnica de cocción también conocida como parrillada, asado o barbacoa es ideal para carnes, mariscos o vegetales en una parrilla donde la utilización del carbón aporta sabores ahumados, donde también se pueden añadir hierbas para dar deliciosos aromas a los alimentos. (Ver Anexo N. 11)

4.9 UTENSILIOS EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

4.9.1 MENAJE DE COCINA EN EL PASADO HISTORICO

- Podos de barro
- Ollas de barro o chambelas
- Olla zapatiforme para cocinar
- Olla trípode
- Tecomate para cocer tortillas (más grande que el tiesto)
- Tiestos de barro para tostar maíz (tostado y chulpi)
- Horcón para asar cuyes

- Mortero o piedra para pimienta y comino
- Piedra de moler ají o lau-rumy
- Piedras redondas para moler
- Metate para moler granos (piedra de mayor tamaño que la anterior) hecha en basalto
- Mano para metate (piedra alargada para molienda de granos)
- Shigras para guardar frutas
- Pilches entre grandes y pequeños como contenedores de alimentos crudos y cocidos
- Harnero para cernir harina o quitar afrecho
- Ollas fitomorfas para guardar vegetales

4.9.2 HERRAMIENTA DE COCINA

- Mama cuchara de palo para usar en la cocción
- Guagua cuchara de palo como instrumento de servicio y para mezclas reducidas
- Cuchillos de obsidiana
- Cuchillo de basalto
- Hacha de basalto
- Punzón para suavizar y adobar la carne
- Soga colgada sobre el fogón para guardar alguna carne ahumada
- Colador de barro de boca y cuerpo ancho, con agujeros en el fondo
- Pucunero.- vara larga de madera, usada para avivar el fuego en el horno.
- Pitina o tupidor, para deshojar las mazorcas antes de su cocción.

- Rallador.- utensilio con incrustaciones de piedra o de concha en el fondo interno, para desmenuzar o restregar géneros grandes y convertirlos en trozos pequeños

4.9.3 VAJILLA

- Platos de barro
- Podos para agua
- Bateas pequeñas
- Batea grande
- Cucharas de madera o de concha y madera para comer
- Mates, utilizados como platos soperos
- Vingu o azafate; batea hecha de calabaza (huampuro angara); utilizado como plato trincherero
- Cucharillas confeccionadas con hueso de camélido
- Compotera para poner fruta
- Cuencos usados como platos soperos o cevicheros
- Tapas, hechas a base de corteza de calabaza o zapallo, para ser usado como corcho y tapar recipientes contenedores de líquido.

Entre las familias pobres era común el uso de la corteza o piel de algunos vegetales en donde colocaban sus alimentos para servirlos a la mesa, en otros casos se usaba vajilla de barro en distintos diseños y tamaños.

5. ANÁLISIS DE PLATOS, PRODUCTOS Y TÉCNICAS DESAPARECIDAS Y REEMPLAZADAS

Existe una diversidad de preparaciones que han ido desapareciendo o han sido reemplazadas o a su vez han evolucionado. Dentro de la ciudad de Riobamba se puede mencionar varios cambios, como el morocho que antiguamente se molía en piedra para realizar coladas o sopas, platos de fiesta como la colada morada que con el paso del tiempo sus componentes y aliños han ido variando, ya no se usa la harina negra se ha aumentado variedad de frutas. De igual forma el yaguarlocro y fanesca que han aumentado ingredientes partiendo desde sus recetas iniciales, el caldo de mondongo que anteriormente se lo preparaba con papa, ahora a su vez se lo realiza con mote. De igual forma han tenido cambio el caldo de gallina, los aliños en la preparación del conejo. Dentro de los platos más destacados como el hornado se han sustituido ingredientes esenciales en la cultura como la chicha de jora. El cuy anteriormente se lo preparaba con el método asado con carbón, hoy en día se lo realiza en horno a gas o eléctricos. La chicha de jora, plato típico de nuestra cultura se la hacía fermentar, actualmente se la sirve sin proceso de fermentación. Unos de los platos con mayor acogida dentro de la ciudad de Riobamba, el ceviche de chochos, a variado considerablemente debido a la industrialización de los productos y las materias primas, hoy día el jugo del ceviche se lo hace con salsa de tomate.

De igual forma la migración y comercio han generado en Riobamba que se preparen otros tipos de platos que mantienen su demanda entre propios y visitantes, y que en algunos casos fueron traídos por los inmigrantes. Así podemos hallar locales que ofrecen comidas italianas como pizzas y lasañas, comidas chinas en todas sus

variedades, comidas chilenas como parrilladas, mexicanas como burritos, tacos y enchiladas, comidas rápidas, comidas vegetarianas, marisquerías, etc

A fin de definir un marco muestral aplicado a las encuestas y asociado con los objetivos de la investigación, se han recopilado los siguientes datos.

Cuadro 5. Población Cantón Quito, Fuente: Censo de Población y Vivienda, 2010

POBLACION CANTON QUITO	HOMBRES	1,088.811	MUJERES	1,150.380
---------------------------------------	----------------	-----------	----------------	-----------

Considerando un porcentaje del 1.47% del universo, el tamaño del universo se definirá como 32815 habitantes, de los cuales el 47% corresponde a la población conformada por los hombres, y el 53% a la población conformada por las mujeres.

Calculo del tamaño de la muestra

De acuerdo con los datos de la tabla anterior el tamaño del universo es de 32815 habitantes.

El tamaño de la muestra se determinara asumiendo un error del 5% y un nivel de confianza del 95%, con la aplicación de la fórmula de muestreo aleatorio para la proporción.

$$Z= 1,96$$

$$K=0.05 - 5\%$$

$$p= 0.5$$

$$q= 0.5$$

$$N=32815$$

$$n = \frac{Z^2 \cdot Npq}{K^2(N-1) + Z^2pq}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (32815 \times 0.5 \times 0.5)}{(0.5)^2 (32814 + (1.96)^2 (0.5) (0.5))}$$

$$n = 379.72$$

$$n = 380$$

Población económicamente activa aleatoriamente de 12 años y más, por sexo; pertenecientes al sector económico primario, secundario, terciario, no especificado y trabajadores nuevos, correspondientes a las zonas de Quito Norte, Centro, Sur y Valles. Las personas encuestadas suman un total de 380 personas, las mismas que estarán distribuidas de la siguiente manera:

ZONAS	NUMERO DE PERSONAS		GENERO	
	POR ZONA		HOMBRES	MUJERES
Quito – Norte	95	25%	45	50
Quito – Centro	95	25%	42	53
Quito – Sur	95	25%	41	54
Quito - Valles	95	25%	44	51
TOTAL	380	100%	47.092%	52.907%

6. TRABAJO DE CAMPO

La información del tema presentado se la va a levantar mediante encuestas dentro de la ciudad de Quito, la encuesta presentada será referente al rescate de la gastronomía de la ciudad de Riobamba, la cual se la va a registrar en el presente año en el sector del Norte, Centro, Sur y Valles de la ciudad de Quito. (Ver Apéndice 1).

1. Cuáles platos, bebidas, postres que conoce son propios del sector?

Tabla N. 1: Tipos y Nombres de Platos propios del sector. , Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
ASADOS	PAPAS CON CUY	21	5,53	11,32
	TORTILLAS DE PIEDRA	12	3,16	
	POLLO ASADO	5	1,32	
	PAPAS CON CONEJO	2	0,53	
	PARILLADA	2	0,53	
	PINCHO	1	0,26	
CALDOS	CALDO DE GALLINA	3	0,79	2,11
	CALDO DE PATAS	2	0,53	
	LOCRO DE CUY	2	0,53	
	FANESCA	1	0,26	
VISCERAS	YAGUARLOCRO	45	11,84	12,37
	MORCILLA	2	0,53	
ESTOFADO	JUGO DE SAL	2	0,53	0,53
BEBIDAS FRIAS	CHICHA DE JORA	4	1,05	2,37
	GASEOSA	1	0,26	
	JUGOS CON HIELO	2	0,53	
	NARANJADA	1	0,26	
	TAMARINDO	1	0,26	
CEVICHE	CEVICHE DE CHOCHOS	67	17,63	17,89
	MARISCOS	1	0,26	
FRITOS	LLAPINGACHOS	28	7,37	11,32
	FRITADA	10	2,63	
	CHUGCHUCARAS	3	0,79	
	MOTE CON CAUCARA	1	0,26	
	POLLO BROSTER	1	0,26	
HORNADO	HORNADO	104	27,37	27,37

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
POSTRES	QUIMBOLITO	9	2,37	5,26
	BUÑUELO	5	1,32	
	DULCE DE HIGO	1	0,26	
	DURAZNOS	1	0,26	
	ENSALADA DE FRUTA	1	0,26	
	FLAN	1	0,26	
	GELATINA	1	0,26	
	HELADO DE PAILA	1	0,26	
	ENTRADAS	PAPAS CON CUERO	13	
EMPANADA DE MOROCHO		3	0,79	
CHOCHOS CON CUERO		2	0,53	
NC	NC	18	4,74	4,74
TOTAL		380	100,00	100,00

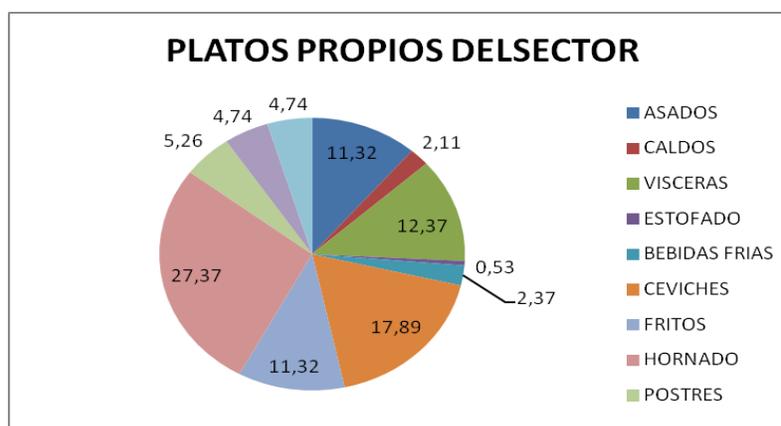


Gráfico N. 1: Platos Propios del Sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: De la opinión de la mayoría de las personas encuestadas se puede destacar lo siguiente: Los platos típicos del cantón Riobamba es bastante variado, sin embargo existen platos que con el transcurso del tiempo se han convertido en irremplazables e infaltables no solo dentro de los riobambeños sino de toda persona que visita este rincón de la patria. Entre los platos típicos que más se conocen se encuentra el hornado con un 27,37%, los llapingachos con un 7,37%, yaguarlocro con un 11,84%, ceviche de chochos con un 17,63%, papas con cuy con un 5,53%, papas con cuero con un 3,42%, y las tortillas de piedras con un 3,16%, el resto de platos tiene menos del 3% de aceptación.

2. Qué platos, bebidas, postres elaboran en épocas de fiestas en el sector?

Tabla N.2: Tipos y Nombres de Platos que elaboran en épocas de fiesta, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
ASADOS	TORTILLAS DE PIEDRA	14	3,68	11,05
	PAPAS CON CUY	12	3,16	
	POLLO ASADO	6	1,58	
	PAPAS CON CUERO	5	1,32	
	PARRILLADA	2	0,53	
	PAPAS CON CONEJO	2	0,53	
	PAVO RELLENO	1	0,26	
CALDOS	FANESCA	43	11,32	12,37
	CALDO DE PATAS	2	0,53	
	CALDO DE GALLINA	2	0,53	
VISCERAS	YAGUARLOCRO	11	2,89	2,89
BEBIDAS FRIAS	CHICHA DE JORA	5	1,32	2,11
	JUGO DE FRUTA	2	0,53	
	PURO	1	0,26	
CEVICHES	CEVICHE DE CHOCHOS	25	6,58	6,58
FRITOS	LLAPINGACHOS	28	7,37	9,74
	FRITADA	6	1,58	
	TRUCHA	1	0,26	
	TERNERA	1	0,26	
	CAUCARA	1	0,26	
HORNADO	HORNADO	90	23,68	23,68
ARROZ	CHAULAFAN	1	0,26	1,05
	GUATITA	1	0,26	
	SECO DE CHIVO	1	0,26	
	SECO DE POLLO	1	0,26	
BEBIDAS CALIENTES	COLADA MORADA	20	5,26	5,26
POSTRES	BUÑUELOS	7	1,84	4,21
	HUMITAS	2	0,53	
	QUIMBOLITOS	2	0,53	
	HELADO	1	0,26	
	CHIGUILES	1	0,26	
	TAMALES	3	0,79	
NC	NC	80	21,05	21,05
TOTAL		380	100,00	100,00

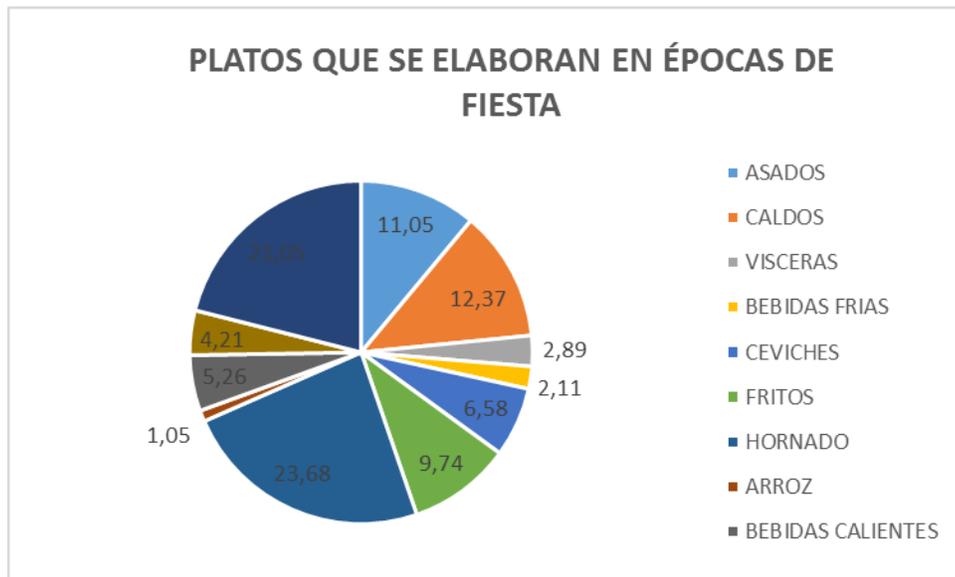


Gráfico No. 2: Platos que elaboran en épocas de fiesta, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: De la opinión de la mayoría de las personas encuestadas se puede destacar lo siguiente: Los nombres de los platos típicos que más se comercializan en épocas de fiestas son el hornado con el 23.68%, la fanesca con el 11.32%, los llapingachos con el 7.37%, ceviche de chochos con el 6.58% y la colada morada con el 5,26%.

3. Cuáles son los platos, bebidas, postres, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector?

Tabla No.3: Platos que elaboran con mayor frecuencia el sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
ASADOS	PAPAS CON CUY	11	2,89	5,00
	POLLO ASADO	3	0,79	
	MOLLEJAS ASADAS	1	0,26	
	PARRILLADAS	1	0,26	
	TRUCHA	1	0,26	
	TORTILLAS DE PIEDRA	1	0,26	
	PAPAS CON CONEJO	1	0,26	
CALDOS	CALDO DE GALLINA	3	0,79	1,58
	CALDO DE MONDONGO	1	0,26	
	CALDO DE PATAS	2	0,53	
VISCERAS	YAGUARLOCRO	32	8,42	8,68
	MORCILLAS 31	1	0,26	
BEBIDAS FRIAS	CHICHA DE JORA	1	0,26	0,53
	JUGOS	1	0,26	
CEVICHE	CEVICHE DE CHOCHOS	50	13,16	13,42
	ENCEBOLLADO	1	0,26	
FRITOS	LLAPINGACHOS	52	13,68	16,05
	FRITADA	8	2,11	
	TERNERA	1	0,26	
HORNADO	HORNADO	120	31,58	31,58
ARROZ	SECO DE CHIVO	1	0,26	0,26
POSTRES	QUIMBOLITOS	4	1,05	1,58
	HUMITAS	2	0,53	
ENTREMESES	PAPAS CON CUERO	4	1,05	1,58
	PICANTE DE CERDO	2	0,53	
NC	NC	75	19,74	19,74
TOTAL		380	100,00	100,00

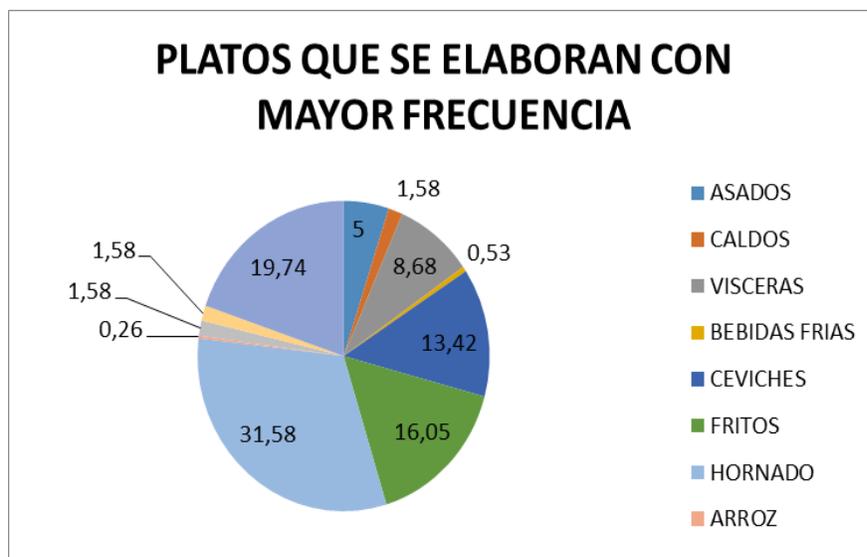


Gráfico No.3: Platos que elaboran con mayor frecuencia en este sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: Los nombres de los platos típicos que se comercializan con mayor frecuencia es el hornado con el 31.58%, llapingacho con el 13.68%, ceviche de chochos con el 13.16%, y el yaguarlocro con el 8.42%.

4 Cuáles son los platos más demandados por los visitantes en este sector?

Tabla No. 4: Platos más demandados por los visitantes del sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
ASADOS	PAPAS CON CUY	12	3,16	4,47
	PAPAS CON CUERO	4	1,05	
	TORTILLAS EN PIEDRA	1	0,26	
CALDOS	CALDO DE GALLINA	3	0,79	1,05
	CALDO DE PATAS	1	0,26	
VISCERAS	YAGUARLOCRO	32	8,42	8,95
	MORCILLAS 31	2	0,53	
BEBIDAS FRIAS	JUGOS CON HIELO	2	0,53	0,79
	CHICHA DE JORA	1	0,26	
CEVICHE	CEVICHE DE CHOCHOS	50	13,16	13,16
FRITOS	LLAPINGACHOS	54	14,21	17,11
	FRITADA	11	2,89	
HORNADO	HORNADO	126	33,16	33,16
ARROZ	SECO DE CHIVO	1	0,26	0,26
BEBIDAS CALIENTES	MOROCHO	2	0,53	0,53
	EMPANADAS DE MOROCHO	1	0,26	
ENTREMESES	MOTE	1	0,26	0,79
	CHOLAS	1	0,26	
NC	NC	75	19,74	19,74
TOTAL		380	100,00	100,00



Gráfico No.4: Platos más demandados por visitantes de este sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: Los nombres de los platos típicos más demandados por visitantes a este sector son en primer lugar el hornado con un 33.16%, los llapingachos con un 14.21%, ceviche de chochos con un 13.16%, el yaguarlocro con un 8.42% y las papas con cuy con un 3.16%.

5 Qué platos, bebidas, postres, recomendaría usted consumir a algún visitante?

Tabla N. 5: Platos recomendados a consumir a algún visitante, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO PLATO	NOMBRE PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	% TIPO DE PLATO
CALDOS	CALDO DE GALLINA	7	1,84	2,63
	CALDO DE PATAS	2	0,53	
	CALDO DE MONDONGO	1	0,26	
ESTOFADOS	JUGO DE SAL	4	1,05	1,05
VISCERAS	YAGUARLOCRO	18	4,74	5,00
	MENUDECENCIA	1	0,26	
BEBIDAS FRIAS	CHICHA DE JORA	1	0,26	0,26
CEVICHE	CEVICHE DE CHOCHOS	70	18,42	18,42
FRITOS	LLAPINGACHOS	42	11,05	11,32
	TRUCHA	1	0,26	
HORNADO	HORNADO	111	29,21	29,21
ARROZ	SECO DE CHIVO	2	0,53	0,53
BEBIDAS CALIENTES	COLADA MORADA	1	0,26	0,53
	MOROCHO	1	0,26	
ASADOS	CUY	5	1,32	3,42
	GUAGUA MAMA	2	0,53	
	FRITADA	6	1,58	
NC	NC	105	27,63	27,63
TOTAL		380	100,00	100,00

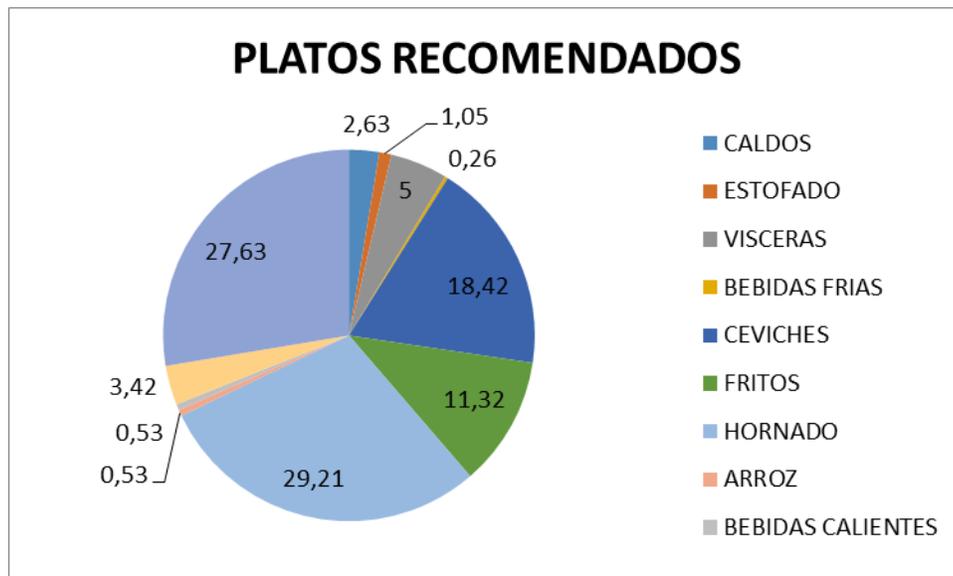


Gráfico N. 5: Platos que elaboran con mayor frecuencia en este sector, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: Los platos típicos más recomendados para los turistas nacionales o extranjeros que visitan este sector son el hornado con el 29.21%, el ceviche de chochos con el 18.42%, los llapingachos con el 11.05%, yaguarlocro con el 4.74% y el caldo de gallina con el 1.84%.

6. Qué platos, bebidas, postres, conoce que se preparaban hace años y en que han cambiado su preparación?

Tabla N. 6: Platos que se preparaban hace años atrás y en que han cambiado su preparación,
Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA DEL PLATO	CAMBIOS EN LA PREPARACION	% FRECUENCIA
COLADAS	MOROCHO	33	Molían en piedra	15,53
	COLADA MORADA	26	Diferentes aliños	
VISCERAS	MORCILLA	2	NC	0,53
CALDOS	YAGUARLOCRO	3	Cambian Ingredientes	7,89
	FANESCA	2	Aumentan ingredientes	
	CALDO DE MONDONGO	22	Antes con papa ahora con mote	
	CALDO DE GALLINA	3	Cambian Ingredientes	
CARNES	CONEJO	1	Sabor distinto	1,05
	HORNADO	3	Cambian Ingredientes	
SECOS	SECO DE CHIVO	1	Aumentan ingredientes	0,26
PAPAS	PAPAS CON CUY	2	Preparaban con carbón	0,53
BEBIDA	CHICHA DE AVENA	2	Cambian Ingredientes	4,47
	CHICHA DE JORA	15	Se hacía fermentar	
CEVICHES	CEVICHE DE CHOCHOS	16	Aumenta aderezos	4,21
FRITOS	LLAPINGACHOS	2	NC	0,53
NC	NC	247	NC	65,00
TOTAL		380		100,00

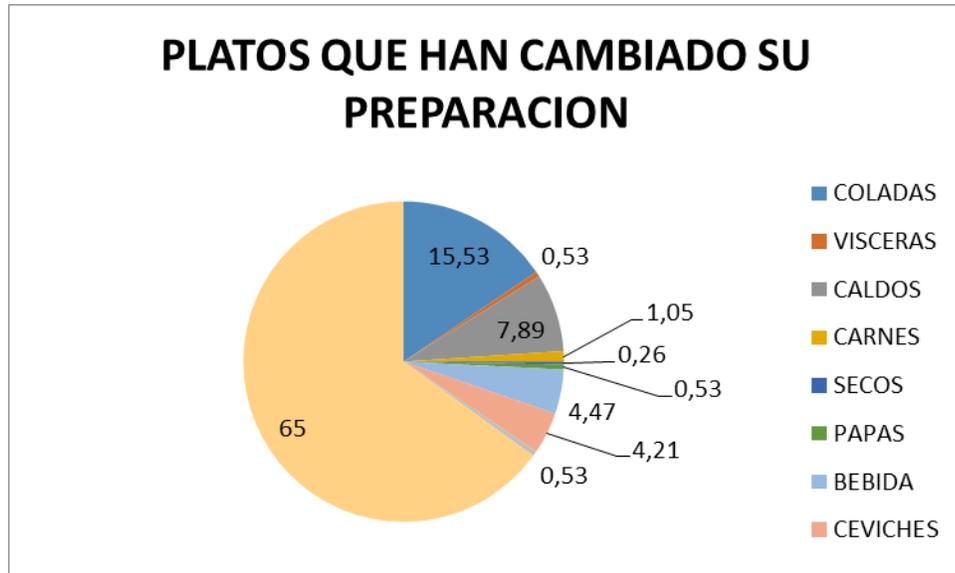


Gráfico N. 6 Tipos y Nombres de Platos que se preparaban hace años atrás y en que han cambiado su preparación, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: La mayoría de los encuestados no tiene conocimiento de los recursos gastronómicos que existía hace años atrás; mientras que un bajo porcentaje afirma que los cambios que se han venido dando es en la colada morada y morocho con un 15.53%, en los caldos especialmente el de mondongo con un 7.89%, el ceviche de chochos con un 4.21%. Lo que implica que es necesario rescatar la cultura gastronómica que va desvalorizándose con el pasar del tiempo.

7. Qué platos, bebidas, postres, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente?

Tabla N. 7: Platos que se preparaban hace años atrás y que ya no se elaboran actualmente, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA DEL PLATO	% FRECUENCIA
CALDOS	CALDO DE MONDONGO	3	0,79
ESTOFADO	JUGO DE SAL	1	0,26
BEBIDAS FRIAS	PONCHE	40	11,58
	CHICHA DE JORA	3	
	CERVEZA CACERA	1	
FRITOS	CHUGCHUCARAS	2	0,53
ARROZ	ARROZ DE CEBADA	2	0,53
BEBIDAS CALIENTES	CHUCULA	25	11,32
	CHAMPUS	15	
	CHOCOLATE CON MACHICA	2	
	QUINUA	1	
ASADOS	TORTILLAS DE MAIZ	3	0,79
POSTRES	PRISTIÑOS	1	0,26
DULCES	PINOL	2	0,53
NC	NC	279	73,42
TOTAL		380	100,00

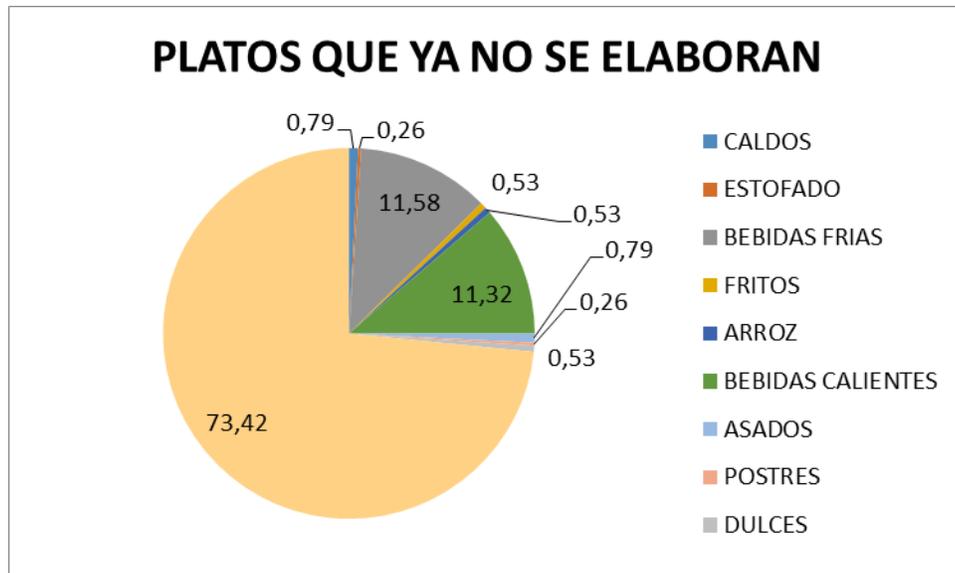


Gráfico N.7: Platos que se preparaban hace años atrás y que ya no se elaboran actualmente, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: El 73.42% de la población encuestada no tiene conocimiento de los potenciales recursos gastronómicos que existía hace años atrás. Tenemos a los champús y chucula con un 11.32%, al ponche y la chicha con un 11.58%.

8. Donde se encuentran platos, bebidas, postres actuales?

Tabla No. 8: Lugares de expendio, Fuente: Romel Guerra, 2015

TIPO DE PLATO	NOMBRE DE PLATO	INGREDIENTE BASICO	LUGAR DONDE SE EXPENDE	FRECUENCIA	% FRECUENCIA
BEBIDAS	BATIDO DE FRUTA	FRUTAS	RESTAURANTE ABUELA ROSA	4	1,05
CEVICHE	CEVICHE DE CHOCHOS	CHOCHOS	COLISEO	16	4,21
			PLAZA ROJA	14	3,68
			EX.CONSEJO PROVINCIAL	15	3,95
DULCES	HIGOS	HIGOS	LA MERCED	56	14,74
TIPICO	HORNADO	CERDO	LA MERCED	107	28,16
			LA CONDAMINE	26	6,84
			HORNADOS CARMITA	7	1,84
ENTREMESES	QUIMBOLITO	HARINA - QUESO	LA MERCED	24	6,32
	HUMITA	CHOCLO	LA MERCED	25	6,58
CALDOS	MORCILLAS 31	VISCERAS	LA MERCED	32	8,42
	CALDO DE PATAS	PATAS DE RES	LA MERCED	45	11,84
POSTRES	HELADOS	CREMA	HELADOS MICKOS	6	1,58
	ENSALADAS DE FRUTAS	FRUTAS	LA ESTACION	3	0,79
TOTAL				380	100,00

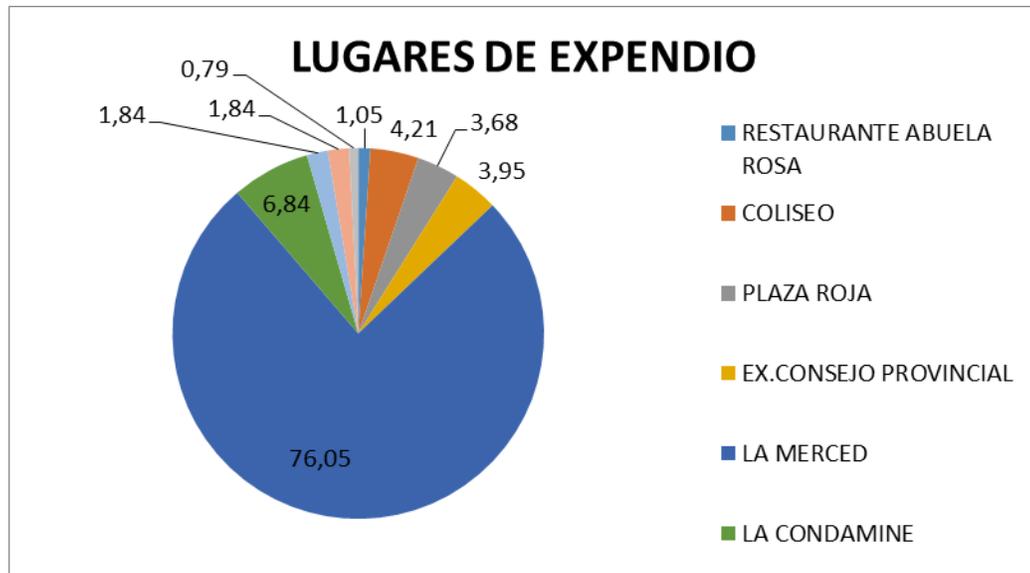


Gráfico N. 8: Lugares de Expendio, Fuente: Romel Guerra, 2015

Análisis: Como se puede observar en la interpretación del gráfico y la tabla el lugar donde hay mayor expendio de variedad de comidas es el Mercado de las Merced con un 76.05%.

7. PROPUESTAS DE DIFUSION

Maximizar redes sociales

Éstas son un arma poderosa para promocionar. Se la puede usar con la ayuda de tus contactos para difundir la voz acerca de tu producto (por medio de Twitter, Facebook o puedes usar los anuncios internos de publicidad de las redes sociales (como los anuncios de Facebook y mensajes patrocinados

La consultora eMarketer ha publicado un estudio publicitario donde muestra que invertir en redes sociales no sólo es rentable sino que ya se empiezan a ver los beneficios, revelando que este año se podría llegar a facturar hasta 10.000 millones de dólares. Según esta consultora, las redes sociales que más beneficios dan a sus inversores son Facebook y Twitter debido al gran número de usuarios con los que ambas cuentan y el tiempo diario que invierten en ellas. Muy por detrás se encuentra LinkedIn, aunque la red profesional ha triplicado sus beneficios en sólo dos años. El mundo del marketing está cambiando y las redes sociales cada vez tienen un papel más importante en él, algo que constatamos al comprobar que el 6,9% de lo invertido en publicidad a nivel mundial va destinado a ellas. (<http://blog.lewispr.es/social-media/la-efectividad-de-la-publicidad-en-redes-sociales-tendra-razon-general-motors/>)

La mayoría de productos pueden conseguir beneficios de una página de Facebook o anuncios de Facebook. Es una herramienta muy versátil para la publicidad. Haremos una página de negocios o una página de fans para el producto. A partir de esto se puede realizar promociones o colocar anuncios usando el sistema interno de Facebook. A continuación los pasos a seguir para tener éxito en la difusión:

- Poner la dirección de la página de Facebook en la firma de tu e-mail.

- Pedir a mis seguidores en Twitter que se hagan fans la de página en Facebook, tratando que las personas que estén conectadas a mí en una red social lo estén también en la otra.
- Personalizar la página de Facebook. Hay multitud de aplicaciones y herramientas, tanto gratuitas como de pago para convertir la página de Facebook en algo único.
- Poner la dirección de la página de Facebook en los volantes o panfletos. Esto es algo que hace todavía menos gente que ponerla en la firma del e-mail y es algo también muy efectivo. Cada vez que se dé un volante o panfleto a un cliente y vea que tienes página en Facebook seguramente entrará a verla y podemos ganar un fan.
- Pedir a los fans que inviten a sus amigos. Ya sea a través de pestañas específicas o a través del propio Facebook, pedir a los fans que inviten a tu página a los amigos que crean puedan estar interesados.
- Etiquetar a otros. Cuando se envíe una publicación a la página etiqueta a otras personas o páginas de Facebook. De esta manera se puede ganar algo de tráfico cruzado.
- Agregar un Like Box. Otra de las opciones que da Facebook para compartir la página es el like box, puedes incluirlo en blogs, webs y darle así algo más de visibilidad a tu página y conseguir más tráfico.

Mediante la red social Facebook promocionamos la revalorización de la gastronomía de Riobamba, donde se muestra recetas, fotografías e historias de esta ciudad.

<https://www.facebook.com/riobambaprehispanica>



Volantes, panfletos y postales:

También se puede esparcir la voz con métodos tradicionales. Estos métodos funcionan mejor para promocionar y ganar clientes en tu área local. Asegúrate que sean fáciles de entender, atractivos y que tengan algún anzuelo para atraer a los clientes. Los volantes y panfletos pueden entregarse o pegarse en lugares distribuidos (como ventanas de tiendas). Los panfletos y postales también se pueden enviar por correo a las direcciones de casa de tu área local.



Diseñar un compendio:

Se realizará una información resumida acerca de toda la información presentada en el presente documento. El compendio debe ser atractivo, apropiado para el producto, para la imagen de la presentación y fácilmente reconocible.

RECETARIO

LOCRO DE CUY

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Locro de Cuy	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cuy	kg	0,2
Papa Chola	kg	1,2
Cebolla Blanca	kg	0,2
Leche	lt	0,7
Comino	kg	0,05
Ajo	kg	0,1
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. En una olla grande hacer un refrito, con la cebolla blanca, el ajo y elachiote		
2. Agregar las papas en el agua en hervor junto con los cuyes que se cocinen		
3. Agregar la leche, el comino y la sal.		
4. Agregar el cilantro, Servir con tostado y aguacate.		

LOCRO DE HABAS TIERNAS

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Locro de Habas Tiernas	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cuero de Cerdo	kg	0,25
Papa Chola	kg	0,25
Cilantro	kg	0,1
Cebolla Blanca	kg	0,15
Leche	lt	0,7
Queso	kg	0,2
Col Blanca	kg	1
Achiote	lt	0,2
Habas Tiernas	kg	0,3
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Picar el cuero y poner a remojar durante 5 minutos en una olla con dos litros de agua.		
2. - Hacer el refrito con la cebolla paiteña bien picada, la cebolla blanca el achiote y el ajo, la col y el cuero.		
3. - Hierva por treinta minutos las habas, añada la leche y las papas, sal y pimienta. Agregar el queso rallado. Sirva con aguacate		

ARROZ DE CEBADA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Arroz de Cebada		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Arroz de cebada	kg	0,45	
Costilla de Res	kg	0,4	
Papa Chola	kg	0,4	
Ajo	kg	0,1	
Cebolla Blanca	Kg	0,15	
Comino	Kg	0,05	
Cilantro	kg	0,12	
Col Blanca	kg	0,09	
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA		
<p>1. - Poner a hervir 1.5 lt de agua, mientras tanto lavar el arroz de cebada en abundante agua hasta que quede</p> <p>2. - Sazonar la carne de cerdo con sal y comino, agregar la carne y sellar en el refrito hasta que esté dorada, luego</p> <p>3. - Mantener un momento más en el fuego y añadir el agua hirviendo. Cuando la carne esté perfectamente cocida con el agua y se haya convertido en un caldo,</p> <p>4. - Dejar que se cocinen todos los ingredientes con la col por diez minutos y agregar las papas, hasta que estas estén</p> <p>5. - Finalmente, añadir el cilantro y rectificar el sabor. Servir caliente.</p>			

CALDO DE PATAS

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Caldo de Patas		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Pata de Res	kg	0,5	
Cebolla Blanca	kg	0,2	
Perejil	Kg	0,15	
Mani	Kg	0,4	
Leche	lt	0,25	
Mote	Kg	0,3	
Comino	kg	0,02	
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA		
<p>1. Lavar y trocear la pata, ponerla en la olla de presión por una hora y 10 minutos, con la rama de cebolla, y la rama de perejil.</p> <p>2. - Agregar el agua necesaria y cocinar hasta que la carne este blanda.</p> <p>3. - En otra olla hacer un refrito con la cebolla picada el culantro, el aceite, el achiote, sal y comino, agregar la leche y el maní, agregar el mote cocinado y dejar hervir. Servir</p>			

TIMBUSHCA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Timbushca	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Costilla de Res	kg	0,5
Col Blanca	kg	0,3
Cebolla Blanca	kg	0,25
Cilantro	kg	0,15
Mani	Kg	0,4
Huevos	und	4
Comino	Kg	0,05
Achiote	Kg	0,1
Papa Chola	Kg	0,5
Leche	lt	0,3
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Cocinar aparte los huevos por 12 minutos.		
2. - Colocar en un sartén achiote y sellar la costilla de res, agregar la cebolla blanca, las papas cortadas en cubos, el comino y la leche con el maní previamente licuados.		
3. - Agregar agua y dejar romper el hervor de las papas, agregar la col hasta que este blanda, agregar el cilantro y los huevos cocidos picados. Servir.		

COLADA DE HARINA DE HABA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Colada de Harina de Haba	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cebolla Blanca	Kg	0,2
Manteca de Cior	Kg	0,04
Harina de Haba	Kg	0,2
Ajo	Kg	0,05
Hueso de Res	Kg	0,2
Sal	Kg	0,02
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Hacer un refrito con las cebolla blanca, ajo y manteca de cerdo. Añadir agua y el hueso de res, dejar hervir.		
2. Diluir la harina de haba en 120 ml de agua fría, añadir esta mezcla al fondo y revolver hasta que espese. Servir con tostado		

COLADA DE HARINA DE ALVERJA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Colada de Harina de Alverja	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cebolla Blanca	Kg	0,2
Manteca de Cior	Kg	0,04
Harina de Haba	Kg	0,2
Ajo	Kg	0,05
Hueso de Res	Kg	0,2
Sal	Kg	0,02
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Hacer un refrito con las cebolla blanca, ajo y manteca de cerdo. Añadir agua y el hueso de res, dejar hervir.		
2. Diluir la harina de alverja en 120 ml de agua fría, añadir esta mezcla al fondo y revolver hasta que espese. Servir con tostado		

SOPA DE QUINUA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Sopa de Quinua		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Hueso Blanco	Kg	0,5	
Leche	lt	0,125	
Quinua	Kg	0,5	
Ajo	Kg	0,1	
Col Blanca	Kg	0,45	
Papa Chola	Kg	0,5	
Cilantro	Kg	0,15	
Cebolla Blanca	Kg	0,3	
Achiote	lt	0,1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA	
<p>1. - En una olla calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el cerdo durante 5 minutos o hasta que la carne esté ligeramente dorada.</p> <p>2. - Agregar 3 litros de agua e incorporar la col, las papas, la quinua. Dejar cocer durante 30 minutos.</p>			

LOCRO DE SAMBO

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Locro de Sambo	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Sambo	Kg	0,5
Choclo	Kg	0,2
Haba	Kg	0,25
Papa Chola	Kg	0,2
Cebolla Blanca	Kg	0,2
Ajo	Kg	0,1
Cilantro	Kg	0,05
Perejil	Kg	0,05
Leche	lt	0,25
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Agregar la carne en el agua hirviendo junto con el ajo cebollas picadas		
2.- Agregar el sambo finamente picado y los trozos de choclo		
3.- Agregar habas, cuando este cocinado poner las papas, el perejil y cilantro y la leche, el achiote. Servir		

CEVICHE DE CHOCHOS

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Ceviche de Chochos	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Chocho	Kg	0,2
Cuero	Kg	0,1
Tomate Riñon	Kg	0,55
Cebolla Paiteña	Kg	0,2
Cilantro	Kg	0,1
Limon	und	1
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Lavar bien los chochos, cocinar el tomate durante 2 minutos, licuar, cernir y dejar enfriar. Rectificar.		
2. - Encurtir la cebolla y dejarlas reposar por 5 minutos.		
3. - Picar tomate en cubos, y picar el cilantro finamente.		
4. - Cocinar el cuero con achiote, sacar la grasa y cortar.		
5. - Incorporar al tomate ya licuado y cernido, la cebolla, el tomate picado, el cilantro, el cuero, el limón y los chochos.		

HORNADO

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Hornado	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cerdo	kg	0,9
Cerveza	lt	0,75
Ajo	kg	0,3
Cebolla Blanca	Kg	0,2
Comino	Kg	0,1
Sal	Kg	0,08
Cebolla Paiteña	Kg	0,3
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Preparar el aliño para el cerdo que consta de chicha de jora, cerveza, achiote molido, ajo, comino, cebolla blanca, cebolla paiteña y sal.</p> <p>2. - Adobar el cerdo entero por 1 día y ponerlo en una bandeja de hornear (que no sea de aluminio). Hacer varias incisiones de buen tamaño y rellene las incisiones con el aliño, frote la pierna con el resto del aliño.</p> <p>3. - Precalentar el horno de leña con chamiza, rajados de eucalipto 4 horas antes, poner el cerdo adobado y hornear toda la noche o de 8 a 10 horas.</p> <p>4. - Acompañar con tortillas de papa o llapingachos, mote, chiriucho, lechuga.</p> <p>5. - Chiriucho: chicha de jora, cebolla paiteña, tomate riñon, ají rocoto despepitado, cilantro, aceite, limón.</p>		

FRITADA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Fritada	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cerdo	kg	1.2
Comino	kg	0,04
Ajo	kg	0,09
Cebolla Paiteña	kg	0,3
Mote	kg	0,3
Platano Maduro	und	1
aguacate	und	1
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Sazonar la carne de cerdo con el comino molido, ajo machacado, sal y pimienta. Si tiene tiempo deje reposar en la refrigeradora por un par de horas.</p> <p>2. - Poner la carne de chancho, la cebolla paiteña, los dientes de ajo enteros y el agua en una sartén grande y cocine hasta que ya casi no quede nada de agua.</p> <p>3. - Añadir la cerveza y cocine hasta se reduzca todo el líquido. Cuando la carne se empiece a dorar, con una cuchara de palo</p> <p>4. - Cocinar la carne hasta que todos los trozos estén dorados. En la manteca de la cocción o mapahuirá dorar las papa y el maduro.</p> <p>5. - Servir la fritada con el mote, plátanos fritos, curtido, aguacate y ají criollo.</p>		

LLAPINGACHOS CON CHORIZO

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Llapingachos con chorizo	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Papa Chola	kg	0,5
Achiote	lt	0,08
Cebolla Blanca	kg	0,05
Comino	kg	0,02
Queso Fresco	kg	0,15
Aguacate	und	1
Huevos	und	4
Chorizo	kg	0,4
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Cocinar las papas en agua con sal hasta que estén muy suaves, cernir y reservar. Aplastar mientras las papas aún siguen calientes hasta obtener una masa homogénea.</p> <p>2. - Refreír la cebolla blanca con la manteca de cerdo y el aceite de achiote.</p> <p>3. - Mezclar el refrito con la masa y añadir sal y pimienta.</p> <p>4. - Formar lunas bolas con la masa de aproximadamente 40g. Rellenar con el queso fresco y formar tortillas.</p> <p>5. - Freír las tortillas en un sartén hasta que estén doradas. Freír el chorizo y porcionarlo. Freír el huevo. Servir las tortillas con el chorizo, el huevo frito y el aguacate.</p> <p><u>* En Riobamba se lo sirve con el juugo de carne encima de las tortilas</u></p>		

PAPAS CON CUY

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Papas con Cuy	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Cuy	kg	1
Papa Chola	kg	0,25
Manteca	lt	0,1
Mani	kg	0,1
Leche	lt	0,1
Sal	kg	0,05
Lechuga	kg	0,1
Tomate Riñon	kg	0,2
Cilantro	kg	0,05
Ajo	kg	0,12
Comino	kg	0,04
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Pelar y limpiar el cuy. Una vez bien lavado se le deja secar poco, después de haberle agregado un poco de sal.		
2. - Introducir un palo en el cuy desde la cabeza hasta las patas.		
3. - Asarlo al carbón hasta que se encuentre cocido por dentro y fuera, untar achiote para dar color. Servir con papas cocidas o hervidas, salsa de maní, encurtido (cebolla paiteña, tomate, limón, cilantro y lechuga)		

TORTILLAS DE PIEDRA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Tortillas de Piedra	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Harina de Maiz	kg	0,5
Queso Fresco	kg	0,45
Manteca de cerdo	Kg	0,08
Huevos	und	2
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Se llaman tortilla de piedra porque tradicionalmente se cocían sobre una piedra volcánica plana, piedra laja, calentada con leña.		
2. - Mezclar la harina de maíz con la manteca, el huevo y la sal hasta obtener una masa homogénea.		
3. - Formar con la mano una tortilla pequeña, cubrir con queso y con otra capa de masa, formar tortillas con toda la masa.		
4. - Calentar la piedra laja y asar la tortilla hasta que tome un poco de color y este crujiente.		

JUGO DE SAL

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Jugo de Sal		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Huevo	und	3	
Tomate	kg	0,2	
Cebolla Blanca	kg	0,12	
Ajo	kg	0,01	
Carne de Res	kg	0,07	
Limon	und	1	
Cilantro	kg	0,1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA	
1. - Cocinar los huevos hasta que estén tibios, abrirlos y colocarlos en un vaso			
2. - Añadir el jugo del seco de carne, limón, sal y culantro al gusto			

COLADA DE HARINA DE MAIZ

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Colada de Harina de Maiz	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Maiz Blanco	kg	0,5
Leche	lt	0,25
Azucar	kg	0,1
Canela	kg	0,02
Esencia de Vainilla	lt	0,001
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. Tostar el maíz en tiesto, limpiar y aventar. Moler fino.		
2. - Hervir la leche con las especias dulces, agregar la harina diluida en agua fría, revolver constantemente, endulzar con azúcar. Servir frio o caliente.		

ARROZ DE CEBADA DULCE

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Arroz de Cebada Dulce		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Arroz de cebada	kg	0,5	
Leche	lt	1	
Azucar	kg	0,2	
Canela	kg	0,01	
Huevos	und	2	
Pasas	kg	0,1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Lave el arroz de cebada y cocínelo con agua hasta suavizarlo.</p> <p>2. - Ponga al fuego la leche, el azúcar y la canela para aromatizar.</p> <p>3. - Retire del fuego cuando la leche tenga el sabor de la canela. Cierna</p> <p>4. - Incorpore el arroz de cebada a la mezcla de leche. Ponga al fuego, añada las pasas y meza constantemente.</p> <p>5. - Deje cocer por 5 minutos. Sirva frío o caliente, adornado con canela en polvo o canela en rama</p>			

CHAPO

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Chapo		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Machica	kg	0,4	
Leche	lt	0,5	
Canela	kg	0,01	
Panela	kg	0,1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Ponga en una olla al fuego la leche con la canela, panela; cocine durante 10 minutos Cuele para desechar la canela. Deje enfriar</p> <p>2. - Una vez fría la mezcla anterior agregar la machica hasta que se tome una consistencia bastante espesa.</p>			

MACHICA TRAPOSA

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR			
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA		
Nombre de Receta:	Machica Traposa		
NIVEL DE DIFICULTAD			
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones:	4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD	
Machica	kg	0,5	
Panela	kg	0,1	
Mapahuirá	kg	0,1	
PREPARACIÓN		FOTOGRAFÍA	
<p>1.- Poner en una paila la mapa huirá, agregar la panela rallada</p> <p>2. - Cuando la manteca este caliente. Poner la machica y mover.</p>			

CHIGUILES

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Chiguiles	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Maiz Crudo	kg	0,25
Mantequilla	kg	0,12
Queso Fresco	kg	0,126
Yema de Huevo	und	1
Chicharron	kg	0,125
Hoja de atchera	und	4
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
<p>1. - Calentar en una olla el agua con la sal y la mantequilla, cuando rompa el hervor, añada la harina de maíz.</p> <p>2. - Cocine la preparación revolviendo fuertemente con una cuchara de madera, durante 5 minutos o hasta que espese.</p> <p>3. - Retire del fuego y déjala enfriar un poco, agregar las yemas batidas.</p> <p>4. - Mezclar y agregar el queso desmenuzado y los chicharrones.</p> <p>5. - Formar cilindros con la masa en la hoja de maíz y doble los costados y las puntas, coloque las hojas rellenas en una tamalera y cocínelas durante 1 hora.</p>		

JUCHO

FICHA TÉCNICA - RECETA ESTANDAR		
CATEGORÍA:	COCINA TIPICA	
Nombre de Receta:	Jucho	
NIVEL DE DIFICULTAD		
TIEMPO DE COCCION		No. Porciones: 4
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Capulies	und	5
Duraznos	und	4
Maicena	kg	0,05
Azucar	kg	0,07
Canela	kg	0,01
PREPARACIÓN	FOTOGRAFÍA	
1. - Colocar en una olla el agua y el azúcar, agregar los duraznos pelados y dejar cocinar hasta que estén blandos.		
2. - Poner los capulíes junto con la canela y dejar que hierva, colocar la cucharada de maicena disuelta en una taza de agua fría.		
3. - Mecer constantemente hasta que tenga consistencia. Rectificar sabores.		

DEFINICIONES OPERACIONALES

- **Cebiche:** Plato de pescado o marisco crudo cortado en trozos pequeños y preparados en un adobo de jugo de limón o naranja agria, cebolla picada, sal y ají. En la ciudad de Riobamba se lo conoce como el jugo que acompaña a los chochos y al cuero, el cual se lo prepara con tomate, zumo de limón, naranja, culantro, perejil y aceite.
- **Chiriucho:** salsa que acompaña al hornado. Se lo prepara con agua, sal, cebolla, ají rocoto, algo de panela y chicha de jora.
- **Gastronomía:** Arte de preparar y elaborar un plato.
- **Hornado:** Cerdo cocido al horno abobado con comino, ajo, sal, chicha de jora, manteca de cerdo, achiote en grano.
- **Mashua:** Tubérculo al que suelen confundirlo con la oca, hay de color rojo y amarillo fuerte, su forma es similar a una zanahoria, su olor desagradable se lo quita mediante blanqueo, gastronómicamente es utilizada para: tortas, chicha, locros o y muy poco para ensaladas o puré; por su alto contenido de vitamina A y C.
- **Oca:** Tubérculo cultivado en las regiones altas de la cordillera, su color es amarillo, de piel muy delgada. Para realzar su sabor dulce, se lo seca al sol y se lo usa en locros, dulce de ocas o como entremeses.
- **Pachamama:** “Madre Tierra” en quechua.
- **Paico:** Es una planta aromática y medicinal usada por los indios americanos desde los tiempos prehispánicos, se la usaba como antihelmíntico, antiespasmódico, antiinflamatorio.

- **Pucunero:** Vara larga de madera, usada para avivar el fuego en el horno
- **Puruhá:** Se dice del individuo de un pueblo amerindio de la familia yunga que habitaba en la hoya del río Chambo
- **Tiesto:** Recipiente, generalmente de barro cocido y más ancho por la boca que por el fondo, que se usa en la región sierra del Ecuador para cocer alimentos.
- **Maíz:** Planta cereal de tallo macizo, recto y largo, hojas grandes, alargadas y alternas, flores masculinas agrupadas en racimo y femeninas agrupadas en mazorcas que reúnen hasta un millar de semillas dispuestas sobre un núcleo duro Hay seis tipos fundamentales de tipos de maíz: dentado, duro, blando, o harinoso, dulce, reventón y envainado. (http://es.wikipedia.org/wiki/Zea_mays)
- **Mote:** Mote (del quechua: *mut'i*) es el nombre genérico para distintos granos o legumbres cocidos en agua, consumidos en varias zonas del continente americano. En Ecuador, el grano de maíz luego de ser hervido y cocido, se lo sirve pelado como guarnición, acompañando el hornado y la fritada. Se utiliza en muchas sopas como el caldo de patas. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Mote>)
- **Tostado:** Maíz tostado y frito, conocido también como cancha serrana, En idioma quechua también se le conoce como camcha o kancha; Para su preparación se hace calentar a fuego lento una olla de barro o una sartén con un poco de manteca o aceite; luego se añaden los granos de maíz amarillo con un poco de sal; se remueven constantemente hasta que el maíz se dore
- **Papa:** La papa o patata (*Solanum tuberosum*) es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas originaria de Sudamérica y cultivada por todo el

mundo por sus tubérculos comestibles. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7000 años y más tarde fue llevada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Su consumo fue creciendo hasta convertirse hoy día en uno de los principales alimentos para el ser humano. (http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum)

- **Machica:** Cebada tostada y molida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El rescate etno gastronómico es fundamental para rescatar aquellos platos que van desapareciendo con el paso del tiempo. Sabores únicos y auténticos que impulsan a identificar productos que han transformado la gastronomía nacional y mundial. El conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina prehispánica nos ha ido dotando de un orgullo que si bien existía, ahora es el eje de nuestra identidad. La sofisticación del conocimiento para la expresión cultural que es la gastronomía no puede sino mostrar la grandeza de los pueblos que nos precedieron.
- La Gastronomía constituye un elemento muy importante en la cultura de un país, forma parte importante de su identidad nacional, de su historia, de sus costumbres, de su riqueza, es por esto que es necesario que la comida típica del cantón Riobamba se revalorice, acrecentando la tradición de lo nuestro.
- En la ciudad de Riobamba no existe lugares definidos para la comercialización de recursos gastronómicos típicos y tradicionales, donde se pueda resaltar a los consumidores la importancia cultural de los diferentes platos. Tanto es así que la mayor comercialización de los platos como el hornado, llapingachos, yaguarlocros, ceviche de chochos, entre otros; se los hace en el interior de los Mercados.

RECOMENDACIONES

- Es importante que el gobierno local, promueva la aplicación de normas de buenas prácticas de manufactura en alimentos en los locales de expendio de comida típica en la ciudad de Riobamba, para garantizar la salud al cliente y la inocuidad en los alimentos.
- Las características de los platos típicos, están considerados como parte de la cultura gastronómica; por ello, se recomienda la transmisión de estas recetas de generación en generación para que se mantenga la tradición en familias y la población local, debido a que hoy en día la preferencia se inclina a la comida rápida o enlatada.
- El Municipio de Riobamba debe destinar lugares específicos para la comercialización de los diferentes platos típicos, y a su vez apoyar en el adecenamiento de estos sitios con un enfoque turístico, con lo que se facilitará al consumidor decidir y llegar con facilidad a su plato preferido.
- La gastronomía es uno de los principales recursos para incrementar la atracción hacia un destino, en especial para los territorios que producen y promocionan productos autóctonos que presentan valores tradicionales, ante lo cual es necesario involucrar y potenciar a las unidades turísticas y restaurantes, a ofrecer recursos gastronómicos típicos y tradicionales y si es posible artesanal, con lo que se estaría dando un enfoque turístico sustentable y sostenible.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

- Ander-Egg, Ezequiel / Aguilar, María José. (2005), *“Como elaborar un proyecto”*. Buenos Aires: Editorial Lumen Humanitas.
- Antunes de Moyola (1981). *“Nutrición en el Antiguo Perú”*. Lima-Perú.
- Almeida Reyes Eduardo. (2000). *“Culturas Prehistóricas del Ecuador”*. Quito-Ecuador. Editor Viajes Chasquiñán Compañía Limitada.
- Banco Central del Ecuador. (1982). Varios autores.- *“Atlas del Ecuador”*. Quito-Ecuador.
- Banco Central del Ecuador. (1983). Varios autores. *“Ecuador Shamanismo Ayer y Hoy”*. Quito-Ecuador.
- Bolaños Mónica; Coloma Manuel; Tamayo Fernando. (1999). *“Proyecto de Rescate Arqueológico Ciudad Metrópoli”*. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural del Ecuador. Quito-Ecuador.
- Díaz, Floriberto. (1995). *“Comunidad y Comunalidad”*, documento inédito.
- Dauson Geneviene. (1960). *“Los Alimentos que dio América al Mundo”*.
- Echeverría José; Muñoz Cristina. (1995) *“Maíz Regalo de los Dioses”*. Otavalo-Ecuador.
- Eco Humberto. (1998). *“Como se hace una tesis, técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura”*. Barcelona. Editorial Gedisa SA.
- Estrella Eduardo. *“El Pan de América, Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador”*. Quito-Ecuador. Ediciones Abya Yala.

- Gallegos, Cornelia. (2005). *“El sabor del Ecuador”*. Ecuador: Editorial Taquina.
- Gallegos Felipe; Peyrolón Melendo. (1993). *“Diccionario de Hostelería, Hotelería y Turismo. Restaurante y Gastronomía. Cafetería y Bar”*. Madrid-España. Editorial Paraninfo.
- Morgan, Lewis. (1971). *“La Sociedad primitiva”*. Madrid: Editorial Ayuso.
- Reinoso Espín Ruperto. (1993). *“Síntesis de Botánica Aplicada del Ecuador”*. Quito-Ecuador. Editorial Instituto Nacional Mejía.
- Zorrilla, Santiago. / Torres, Miguel. (1992). *“Guía para elaborar una tesis”*. México. Editorial McGraw – Hill Interamericana de México.

SITIOS WEB

- www.codeso.com (revisado – junio 2012)
- www.codenpe.gov.ec/ (revisado – junio 2012)
- www.exploringecuador.com/espanol/sp_ar_culturas_indigenas.htm
- www.goriobamba.com (revisado – abril 2012)
- www.monografias.com (revisado – julio 2012)
- www.turismo.gov.ec (revisado – abril 2012)
- www.wikipedia.org/wiki/riobamba (revisado - abril 2012)
- www.terraecuador.net (revisado - julio 2012)
- <http://historiagastronomia.blogia.com/temas/14-el-cebiche.php> (revisado – junio 2012)
- <http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/337/1/13T0630MARTINEZ%20FREDY.pdf> (revisado – enero 2015)



APENDICE 1

MODELO DE ENCUESTA

La encuesta presentada será referente al rescate de la gastronomía de la ciudad de Riobamba, la cual se la va a registrar en el presente año en el sector del Norte, Centro, Sur y Valles de la ciudad de Quito.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente y marque con una X la respuesta que usted crea adecuada. La información que usted proporcione será utilizada para conocer el grado de aceptación y conocimiento de la Gastronomía de Riobamba.

DATOS INFORMATIVOS:

Edad:

Fecha:.....

Sector Quito:.....

1. Cuáles platos, bebidas, postres, etc., que conoce son propios del sector?
 - a. Papas con Cuy
 - b. Tortillas de Piedra
 - c. Papas con Conejo
 - d. Yaguarlocro
 - e. Ceviche de Chochos
 - f. Llapingachos
 - g. Hornado
 - h. Otros. Cuales?.....
2. Qué platos, bebidas, postres, etc. elaboran en épocas de fiestas en el sector?
 - a. Tortillas de Piedra
 - b. Fanesca

- c. Yaguarlocro
 - d. Chicha de Jora
 - e. Hornado
 - f. Colada Morada
 - g. Otros. Cuales?.....
3. Cuáles son los platos, bebidas, postres, etc, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector?
- a. Papas con cuy
 - b. Yaguarlocro
 - c. Ceviche de Chochos
 - d. Llapingachos
 - e. Fritada
 - f. Hornado
 - g. Otros. Cuales?.....
4. Cuáles son los platos más demandados por los visitantes en este sector?
- a. Papas con Cuero
 - b. Yaguarlocro
 - c. Ceviche de Chochos
 - d. Llapingachos
 - e. Hornado
 - f. Otros. Cuales?.....
5. Qué platos, bebidas, postres, etc, recomendaría usted consumir a algún visitante?
- a. Caldo de Gallina
 - b. Yaguarlocro
 - c. Ceviche de Chochos
 - d. Llapingachos
 - e. Hornado
 - f. Fritada
 - g. Otros. Cuales?.....

6. Qué platos, bebidas, postres, etc, conoce que se preparaban hace años y en que han cambiado su preparación?
- a. Morocho
 - b. Colada Morada
 - c. Yaguarlocro
 - d. Fanesca
 - e. Caldo de Mondongo
 - f. Chicha de Jora
 - g. Ceviche de Chochos
 - h. Otros. Cuales?.....
7. Qué platos, bebidas, postres etc, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente?
- a. Caldo de Mondongo
 - b. Jugo de Sal
 - c. Ponche
 - d. Chicha de Jora
 - e. Chucula
 - f. Champús
 - g. Otros. Cuales?.....
8. Donde se encuentran platos, Bebidas, Postres actuales?
- a. Mercado La Merced
 - b. Mercado la Condamine
 - c. Mercado Santa Rosa
 - d. Plaza Roja
 - e. Otros. Cuales?.....

ANEXOS

Anexo N. 1: Alimentos conservados con el Método Asoleo **Fuente:** www.goriobamba.com



Anexo N. 2: Alimentos conservados con el método Charqui, **Fuente:** www.goriobamba.com



Anexo N.3: Alimentos conservados con el método Salado ahumado, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N. 4: Alimentos cocinados con el método Horneado, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.5: Alimentos conservados con el método Tostado Molido, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N 6: Alimentos elaborados con el método Tostado, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.7: Alimentos elaborados con el método Estofado, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.8: Alimentos elaborados con el método Asado, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.9: Alimentos elaborados con el método Asado con Piedras, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N. 10: Alimentos elaborados con el método Al Vapor, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.11: Alimentos elaborados con el método Hervido, Fuente: www.goriobamba.com



Anexo N.12: Alimentos elaborados con el método A la Parilla, Fuente: www.goriobamba.com

