

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.

ESCUELA DE GASTRONOMIA

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

Recuperación y valorización del patrimonio culinario del cantón Tulcán

Jhonny Armando Jácome Sánchez

Chef Fernando Jácome

Quito, Ecuador

Diciembre– 2011

Quito, 14 de Diciembre de 2011.

Lic.

Doris Velásquez

Directora de la Carrera de Gastronomía

UNIBE.

Presente:

Yo, Msc. Marco Fernando Jácome Simbaña Chef Esp. con cédula de identidad N° 171623989-0, me dirijo a usted en calidad de tutor del señor Johnny Armando Jácome Sánchez, con el tema, LA RECUPERACIÓN Y VALORIZACIÓN DEL PATRIMONIO CULINARIO DEL CANTÓN TULCÁN, informo a cerca de la propuesta presentada dando a conocer que el presente trabajo ya ha sido revisado y ejecutado los cambios solicitados por los lectores, el cual cumple con los parámetros solicitados por el establecimiento es por ello que solicito muy comedidamente se de trámite para que siga con el proceso establecido por la institución. Considerando además que el mencionado señor puede entregar su propuesta.

De ante mano le agradezco por su amable atención, tiempo y comprensión.

Atentamente,

Chef. Esp. Msc. Fernando Jácome S.

Telf.: 098999454 / 2674-484

II.- Carta de autoría del trabajo

Los criterios emitidos en el presente trabajo de Titulación "*Recuperación y valorización del patrimonio culinario del cantón Tulcán*", así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas 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 este un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citado en la fuente.

Jhonny Jácome

16 de diciembre 2011

III.- Agradecimiento

En esta página se agradece a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo de titulación. Respecto a la elaboración de esta guía, quiero agradecer entonces al profesor Fernando Jácome por sus correcciones y sugerencias.

IV.- Dedicatoria

Dedico este Trabajo de Titulación a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

INDICE

CAPÍTULO 1	Pág.
1.1. Introducción	3
1.2. Justificación	3
1.3. Planteamiento del problema	4
1.4. Objetivos	5
1.4.1. Objetivo general	5
1.4.2. Objetivo Específicos	5
CAPITULO 2	
2.1. Comida tradicional ecuatoriana	6
2.2. Tulcán	6
2.2.1. La Gastronomía del cantón Tulcán	7
2.3. Sinopsis histórica del Cantón Tulcán	7
2.3.1. Localización de los pastos	7
2.3.2. Lengua Pasto	8
2.3.2.1. Vocabulario Culinario del idioma Pasto	8
2.4 Narración histórica del Cantón	8
2.4.1. Extensión	9
2.4.2. Límites	9
2.4.3. Toponimia	9
2.4.4. Altitud y clima	9
2.4.4.1. Clima	9
2.4.5. División Política	9
2.5. Principal producción de la zona	11

2.5.1. Tubérculo chaucha colorada, especie más consumida en el Cantón Tulcán	
2.6. Parroquias urbanas del cantón Tulcán	12
2.6.1. Tulcán	13
2.6.1.1. Típica del cantón Tulcán	13
2.6.2. Julio Andrade	13
2.6.2.1. Comida tradicional	13
2.6.3. Parroquias rurales del cantón Tulcán	14
2.6.4. Tufiño	14
2.6.4.1. Comida tradicional	14
2.6.5. Urbina	15
2.6.5.1. Comidas tradicionales	15
2.6.6. El Carmelo	15
2.6.6.1. Comida tradicional	15
2.6.7. Pioter	16
2.6.7.1. Comida tradicional	16
2.6.8. Santa Martha de cuba	17
2.6.8.1. Comida tradicional	17
2.6.9. Maldonado	17
2.6.9.1. Aspectos Topográficos	17
2.6.9.2. Comidas tradicionales	18
2.6.10. Chical	18
2.6.10.1. Aspecto Topográfico	18
2.6.10.2. Aspecto poblacional	19
2.6.10.3. Comida tradicional	19
2.6.11. Tobar Donoso	20

Aspecto Topográfico	20
Centro Baboso	20
Animales de corral	20
Comida festiva	
Creencias y tradiciones indígenas	20
2.7. Hierva aromatizante	21
2.8. Métodos y técnicas de cocción tradicionales del Cantón Tulcán utilizadas para la elaboración de los diferentes alimentos.	
2.8.1. Técnica del ahumado	22
2.8.2. Técnica del vapor	23
2.8.3. Técnica de asado	23
2.8.4. Horno de Leña	24
2.9. Arte culinario	24
2.10. Receta de cocina	25
2.11. Marco metodológico	25
2.11.1. Procesos y actividades	25
2.11.2. Trabajo de campo	26
CAPITULO 3	
3.1. Presentación y análisis de resultados	26
3.2. Marco evaluativo	26
3.3. Platos de cada parroquia	28
3.4. Listado de preparaciones analizadas en el trabajo de titulación	29
3.5. Encuesta de la necesidad de rescatar la gastronomía del cantón Tulcán	31
3.6. Análisis de tabulación de la encuesta de factibilidad del recetario gastronómico del cantón Tulcán	34

CAPITULO 4

4.1. Viandas para acompañar desayuno y café de la tarde	45
4.2. Entradas calientes	52
4.3. Sopas	54
4.4. Platos fuertes	58
4.5. Postres	70
4.6. Bebidas	76
4.7. Misión y visión del recetario Eri	82
4.8. Terminología culinaria	83

CAPITULO 5

5.1. Marco Conclusivo	84
5.2. Conclusiones	84
5.3. Recomendaciones	85
BIBLIOGRAFIA	86
ANEXOS	88

RESUMEN

La idea principal del tema tratado de este trabajo de titulación es dar a conocer el “Patrimonio culinario del Cantón Tulcán”, para así tener una identidad culinaria propia del Cantón Tulcán, que nos permita dar a conocer y ampliar la visión de la cocina de esta región. Además con la finalidad de mostrar los géneros propios del norte del país.

Es importante, recuperar las Técnicas Culinarias tradicionales, que son utilizadas hasta la actualidad por parte de la población de este cantón; siendo esta una forma no generalizada. Es importante dar a conocer a paladares exigentes tanto nacionales como extranjeros; la diversidad cultural que podemos encontrar en nuestro país, teniendo en cuenta que en un pequeño espacio de territorio, podemos encontrar variedad de alimentos proveniente de clima frío, sub tropical y hasta tropical; que formar parte de la gastronomía de este cantón.

La trascendencia es importante, ya que esto nos permite engrandecer la cocina tradicional tulcaneña a nivel internacional.

Firma del director

Firma del estudiante

Fecha.

CAPÍTULO 1

1.1. Introducción

La importancia del tema, radica en dar a conocer a través de la cocina, la forma tradicional de preparación de alimentos y los diferentes géneros utilizados para la elaboración de los platos, buscando la recuperación y la valorización del patrimonio culinario de este cantón.

La correcta utilización de técnicas de cocción tanto clásica como moderna, son un patrimonio que el cocinero debe saber aprovechar al máximo.

Los puntos que serán tratados en forma general son la recuperación y la valorización del patrimonio culinario del Cantón Tulcán. Ya que el patrimonio culinario es el que nos diferencia a unos pueblos de otros, lo cual es muy importante, ya que contribuye a forjar una identidad propia. Esta diferenciación viene marcada entre otras, por factores geográficos, climáticos y culturales; las producciones locales son la base de cada cocina.

Los rasgos más queridos y duraderos de una cultura son sus hábitos alimenticios. Estas tradiciones a menudo reflejan las creencias y valores de la gente y son una de las últimas características culturales que se pierden cuando un individuo o un grupo que migra a una nueva cultura.¹

1.2. Justificación:

El presente tema, es un aporte para la ciencia administrativa gastronómica, ya que, permitirá la elaboración de un recetario, mostrando el patrimonio culinario del cantón Tulcán y a la vez a recuperar la identidad culinaria de nuestro país.

También con el afán de renovar la cocina tradicional ecuatoriana.

¹<http://Kuainabaida.blogspot.com/2011/01/la-cultura-gastronomica-parte-1.html>. Fecha de consulta: 10 de junio de 2011.

La recuperación y valorización del patrimonio culinario del Cantón Tulcán y sus alrededores, se lo presenta, a través de un recetario de cocina, el mismo que será uno de los primeros recetarios realizados en el mencionado cantón. El recetario estará compuesto por fotografías y procesos de elaboración de los diferentes platos a presentarse; en el mismo se utilizarán géneros propios de la región, los cuales serán procesados a la usanza tradicional en procedimientos y técnicas de cocina tulcaneña.

Los beneficiarios de la elaboración de este recetario, somos todos como ecuatorianos, ya que una de las falencias que tenemos en este país es la poca apreciación o desconocimiento de nuestra cultura culinaria.

1.3. Planteamiento del problema

La falta de valorización del patrimonio culinario del Cantón Tulcán y de su cocina vernácula, es la que nos permite plantearnos un problema cultural culinario.

Ya que sin duda la culinaria forma parte de nuestro patrimonio; de esa memoria individual que no se borra; es una de las herencias que recibimos cada uno de nosotros en nuestra casa, aunque las prisas de la vida moderna nos lleven a atajos que incluso afectan nuestra salud y bienestar.

Pienso que se debe realizar una recuperación y valorización, ya que este cantón se origina en la Cultura Pasto, misma que está dividida en once parroquias dos urbanas y nueve rurales, presenta una diversidad climática hasta los 3000 mts una temperatura 12 ° C aproximadamente con excepción de Maldonado, Chical y Tobar Donoso donde se encuentra la Cultura Awá que desgraciadamente está desapareciendo, estas parroquias poseen climas que van desde tropical

húmedo, tropical monzón y tropical sabana. Generando una diversidad de géneros alimenticios, los mismos que permiten el desarrollo de variedad de alimentos y bebidas tradicionales existentes en el cantón, los cuales forman parte de la cocina.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo general:

Elaborar un recetario mostrando el Patrimonio Culinario del Cantón Tulcán utilizando los alimentos propios de la zona; para la difusión de la cocina tradicional; mediante la aplicación de nuevas técnicas y utilización de diversidad de piezas de vajilla que permita lucirse a este patrimonio cultural; de manera que lo pondríamos al alcance de los paladares más exigentes.

1.4.2. Objetivo Específicos:

Incentivar al mejoramiento de la gastronomía ecuatoriana, para que los futuros profesionales empiecen a realizar fusiones con nuestra propia producción agrícola y a la vez incentivar a los pequeños agricultores de la zona a mejorar su sustento de vida mediante la agricultura local.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. Comida tradicional ecuatoriana

Según la Organización Nutrinet la cocina tradicional ecuatoriana forma parte de la cocina andina; la misma que está formada por la utilización de una gran variedad de ingredientes casi todas las preparaciones de su cocina regional; es así como, hay preparaciones que incluyen hasta quince ingredientes, como ejemplo de una de ellas podemos citar la fanesca.²

Se puede también mencionar la combinación de cereales y leguminosas muy común en la cocina regional ecuatoriana, mismos que son muy apreciados en todo nivel socioeconómico entre ello se puede citar: chochos con tostado; choclo con habas, arroz con menestra, cosas finas, entre otros.

Cabe resaltar que en la costumbre andina es escasa la utilización de frutas y en general vegetales con alto nivel de minerales en la dieta diaria; puesto que el clima de la serranía prácticamente obliga a un gran consumo de carbohidratos para recuperar energía y producir calor; mientras que los alimentos refrescantes como son ciertas frutas son usados en repostería como por ejemplo: champús, rosero, jucho, come y bebe y hasta las compotas.

2.2. Tulcán

²<http://ecuador.nutrinet.org/comida-ecuatoriana/63-la-comida-ecuatoriana> Fecha de consulta: 1 de junio de 2011.

Cabecera cantonal ,Tulcán, capital de la Provincia del Carchi, se encuentra ubicado al extremo norte del territorio nacional, frontera con Colombia, a 00° 44' de latitud norte y 77° 43' de longitud occidental, a una altura de 2.955 msnm, extensión 1670,03 y una temperatura media anual de la zona urbana varía entre 11° a 12° C.

2.2.1. La Gastronomía del cantón Tulcán

El patrimonio culinario del cantón Tulcán no es conocido a nivel local y peor aun a nivel nacional.

Ya que no se ha realizado ningún tipo de investigación gastronómica, pero si se puede decir que en cada región y provincias ecuatorianas podemos encontrar un significativo que identifique las costumbres alimenticias propias de cada región; lo que implica actividad agrícola y ganadera relacionada estrechamente con la culinaria del lugar

En el cantón estudiado, las preparaciones más representativas son: el cuy con papa; siendo este el favorito; también se puede mencionar también a la tortilla de papa, el exquisito hornado pastuso, fritada con tostado, caldo de gallina, quesillo con miel de panela, cumbalaso, pan de cuajada, papas asadas con tripa mishque y entre las bebidas alcohólicas tradicionales se puede mencionar las famosas puntas (bebida consumida a nivel nacional).

2.3. Sinopsis histórica del Cantón Tulcán

Tulcán se asienta hoy en lo que fue territorio de la nación Pasto, de origen Caribe.

2.3.1. Localización de los pastos

Mientras que, Verneau y Rivet (1912) se refieren en sus escritos a los límites y describen todo el recorrido de la tierra de los Pastos; es así como el mencionado territorio se extendía desde el sur oeste de la ciudad de Pasto, al sur hasta el valle del Chota. Al Oeste se extendía río Mira y del Alto Patía y al este colindaban con las poblaciones amazónicas el Alto Aguarico conocidos con el nombre de Cofanes y con los Quillacinga.³

2.3.2. Lengua Pasto

Martínez Eduardo, en su libro *Etnohistoria de los Pastos* describe:

[...] Según el historiador Sergio Elías Ortiz, la lengua pasto es hoy una lengua muerta, según la mayor parte de los especialistas y quizá lo es. Menciona que hay dos palabras que han podido salvarse del olvido, los toponímicos y antroponímicos de la región.

Palabras son:

Puetal - piedra redonda (en un documento de Cumbal):

Iscualquer – llano de lombrices (en un documento de Pupiales)

Vocabulario Culinario del idioma Pasto

De acuerdo al sacerdote Vicente Ponce Rubio hay algunos vocablos en la antigua lengua pasto que han podido ser rescatados y son citados a continuación:

Pil = Tierra

Cuashe = Agua

Cusho = Puerco

Eri = Cocinar

Diatás = Cortar

Aral = Gallina

Cuiro = Cuy

Ñan = sal

Guatás = Comer, Beber

Guágara = Vaca

Chuil = Aji

Shilla = Piña. [...]. (Martínez, 1977, pp. 41 – 48).

2.4. Narración histórica del Cantón Tulcán

Tulcán fue reconocido como Cantón el 11 de abril de 1851. Desde entonces ha venido transformando sus estructuras sociales, culturales, económicas, urbanísticas, etc. Sufriendo modificaciones a lo largo de estos casi 154 años de existencia cantonal.⁴

Desde el punto de vista de producción agrícola y ganadera, en el cantón Tulcán se produce especialmente papa, cereales, habas, y una gran producción ganadera.

³Martínez, E. 1977. *Etnohistoria de los Pastos*. Quito. Editorial Universitaria. P. 13.

⁴Tapia, A. 1994. *Monografía Conociendo al Carchi*. Tulcán. Consejo Provincial del Carchi. P. 80.

El cantón Tulcán en la actualidad es uno de los mayores productores de papa a nivel nacional.

Extensión: 1670,03 km².

2.4.2. Límites:

- Al norte: Colombia, ciudad de Ipiales.
- Al sur con los cantones Huaca, Montufar, Espejo y Mira.
- Al este con Colombia y la provincia de Sucumbíos.
- Al oeste con Colombia, y la provincia de Esmeraldas.

2.4.3. Toponimia

El autor Tapia, en su documento *Monografía conociendo al Carchi*, cita a Grijalva para explicar la etimología de la palabra Tulcán. “[...] Etimológicamente la palabra Tulcán, aparentemente se deriva de *Hul – can*, que en Yucatán – idioma Maya – significa guerrero, valiente, bravo [...]”.⁵

2.4.4. Altitud y clima

El cantón Tulcán va desde los 300 msnm en la zona baja al occidente del cantón en la parroquia Tobar Donoso a los 4.723 msnm en el Volcán Chiles.

2.4.4.1 Clima

La temperatura media anual de la zona urbana varía entre 11 a 12 °C.

Los pisos climáticos fluctúan desde el frío entre los 3.800 a 4.723 msnm, el subtemplado comprendido entre los 3.200 a 3.800, el templado que fluctúa entre

⁵www.carchi.gov.ec encontramos altitud, clima, división política Fecha de consulta: 10 de abril de 2011.El autor Tapia, en su documento *Monografía conociendo al Carchi*, cita a Grijalva para explicar la etimología de la palabra Tulcán

los 2.000 hasta los 3.200 y el subcálido comprendido entre los 1.100 a 2.000 msnm y cálido por debajo de esta cota.

2.4.5. División Política

En la zona urbana se encuentran las parroquias: González Suárez, Tulcán y Julio Andrade. Aunque su área urbana es pequeña, está densamente habitada, en un 47 por ciento de población cantonal.

Parroquias Urbanas:

Tulcán

González Suárez

Las parroquias rurales del cantón Tulcán son:

- El Carmelo (Pun),
- Maldonado,
- Pioter,
- Tobar Donoso,
- Tufiño,
- Urbina ,
- Santa Martha de Cuba.
- Chical.

La parroquia más alejada es Tobar Donoso, que queda ubicada en el extremo noroccidental, ya en la frontera con la provincia de Esmeraldas. (www.carchi.gov.ec).

2.5. Principal producción de la zona:

Amílcar Tapia Tamayo en su monografía conociendo al Carchi describe: “[...]”

Tulcán: papa, haba, melloco, maíz, cebada, productos ganaderos

Julio Andrade: papa, haba, melloco, maíz, cebada, productos ganaderos.

Piöter: papa, maíz, cebada, productos ganaderos

El Carmelo: papa, maíz, haba, productos ganaderos

Urbina: papa, maíz, cebada, productos ganaderos

Tufiño: papa, maíz, productos ganaderos

Maldonado: caña de azúcar y derivados, yuca, plátano, frutales productos ganaderos.

Chical: café, banano, caña de azúcar, yuca, frutales, productos ganaderos.

Tobar donoso: yuca, frutales, café, banano, cacao, caña de azúcar, productos ganaderos. [...] “(Tapia, 1994, p. 81).

2.5.1. Tubérculo chaucha colorada, especie más consumida en el Cantón

Tulcán

Chaucha colorada (holandesa) con el nombre científico solanum phureja, esta es una variedad de papa muy consumida en la región norte de país, ya que su producción es muy abundante; las parroquias tanto urbanas como rurales poseen esta variedad, a excepción de unas parroquias rurales como: Maldonado,

Chical y Tobar Donoso ya que su clima no es apto para la producción de este tubérculo.

Cuadro No. 1. La magia de la papa nativa, Recetario Gastronómico. Fuente: INIAP, 2007. P. 8.

Características del tubérculo	
Forma del tubérculo	Alargada
Color de piel	Rojiza
Color secundario piel	Crema
Profundidad ojos	Media
Color pulpa	Amarilla

Cuadro No. 2. La magia de la papa nativa, Recetario Gastronómico. Fuente: INIAP, 2007. P. 8.

Calidad culinaria y composición química (base seca)	
Cocción (minutos)	30
Textura	Semidura
Almidón (%)	77.02
Fibra (%)	6.31
Grasa (%)	0.71
Proteína (%)	10.97
Ceniza (%)	4.99 ⁶

⁶ INIAP, Proyecto papa andina, FONTAGRO, ITIHI, UDELMAR, UTE, CTS. 2007. La magia de la papa nativa, *Recetario Gastronómico*. Quito. INIAP. P.8.

2.6. Parroquias urbanas del cantón Tulcán

2.6.1. Tulcán

2.6.1.1. Típica del cantón Tulcán

Al hablar del patrimonio culinario del Cantón Tulcán se debe tomar en cuenta que su conocimiento, expansión y extensión son verdaderamente escasos ya que por diversos motivos, ya sean culturales, sociales, políticos, regionales, académicos y populares no se ha dado conocer.

Al mencionar lo típico tengo que enfatizar que es lo propio, característico o representativo de un tipo o clase, son los diferentes platos de este cantón, que son consumidos con frecuencia ya sea por celebraciones o días cotidianos.

Las comidas tradicionales de esta parroquia son:

Tortillas de papa, Fritada, hornado, Caldo de gallina, Tripa, Champús, tortilla de tiesto

Cuy asado, caviucho, champús, pan de cuajada, cumbalaso, pan de mote, quimbolitos, humitas, arroz de cebada.

2.6.2. Julio Andrade

Posición geográfica

Altitud: 2.960 mts. s.n.m

Temperatura: 10.2 °C

2.6.2.1. Comida tradicional

Este medio es propicio para la producción de tubérculos, especialmente papas, mellocos y ocas. También ciertos cereales como maíz y cebada. En igual forma, los pastos para la ganadería son extraordinarios. El haba y el fréjol de altura se producen en forma generosa.

Desde el punto de vista religioso, los habitantes de esta parroquia tienen devoción a Santa Teresita del niño Jesús, la religiosidad como se sabe es un motivo para degustar de buena manera los platos típicos de esta zona y que mayor motivo que una fiesta de este tipo, ya que los habitantes de esta parroquia celebran con alegría la festividad de esta santa española los días 2 y 3 de octubre de cada año. La comida más consumida en esta parroquia por esta fiesta es el cuy con papas. (Este plato se lo sirve con lechuga, papa y una salsa de maní que, va acompañado de tripas de cuy).

Además se consume otro tipo de preparación muy conocida en el cantón al igual que el resto de la provincia como es; el hornado con papas y se bebe en gran cantidad la chicha de maíz.

2.6.3. Parroquias rurales del cantón Tulcán

2.6.4. Tufiño

Posición geográfica

Altitud 2.975 mts

Temperatura 11 °C

2.6.4.1.Comida tradicional.

El suelo de esta parroquia es generoso y produce abundantemente pastos, para la alimentación del ganado; papa, maíz y varios tubérculos. Se han establecido en la zona algunas microempresas de productos lácteos, dedicadas a producir quesillo y leche para ser comercializado en la zona.

La cocina de esta parroquia no es muy variada, ya que ellos consumen lo que producen y algunos otros alimentos que se expenden en el mercado propio del pueblo.

Cuando los tufiñenses celebran al Señor del Río, ofrecen grandes banquetes en los que se sirven trucha; proveniente de varios criaderos y también de la pesca del río. Otra de las preparaciones apreciadas es el quesillo con la miel de panela ofrecido en abundancia en estas celebraciones.

2.6.5. Urbina

Posición geográfica

Altitud: 2790 mts. s.n.m

Temperatura: 10 °C

2.6.5.1. Comidas tradicionales

El suelo de Urbina acusa variedad de componentes minerales, especialmente tierra negra que facilita la retención de la humedad, por ello son lugares aptos para la agricultura y la producción de tubérculos y gramíneas.

La ganadería se ve beneficiada por la gran producción de pastizales.

La cocina de esta zona no es muy variada, se consume lo que se cultiva. Los platos más consumidos en festividades como la mamita de taya o días ordinarios son:

Hornado, cuyo asado con papas, habas con mellocos.

La chicha de maíz se la realiza generalmente para celebrar fiestas.

2.6.6. El Carmelo

Posición geográfica

Altitud: 2.750 mts. s. n. m.

Temperatura: 10 °C.

2.6.6.1. Comida tradicional

Suelo es rico en componentes y nitratos lo que le permite una variada producción, especialmente de tubérculos, cereales, leguminosas, hortalizas y sobre todo una excelente pastura, con la cual alimentar al ganado, cuyo rendimiento sin dudas es óptimo.

La producción agrícola sirve para su autoconsumo, no así la producción lechera que es abundante y vendida a empresas comercializadoras de este producto.

El 16 de julio es la fiesta de la patrona del lugar: La virgen del Carmen, vocación que fue introducida por los Padres Carmelitas, a quienes esta parroquia les debe su adelanto y desarrollo, en esta celebración se consume cuy con papas, habas y mellocos acompañados de un delicioso ají que se lo muele en piedra.

2.6.7. Pioter

Posición geográfica

Altitud: 2996 mts.s.n.m.

Temperatura: 11 a 12 °C

2.6.7.1. Comida tradicional

En esta parroquia hay una importante producción de tubérculos y cereales; en ella se dan ciertas celebraciones como es el caso de la veneración al Apóstol San Pedro, para lo cual se prepara las fiestas conforme lo demanda la tradición, es decir nombrando priostes y con la presencia de varios devotos. Se realiza un menú especial que consiste en caldo de gallina, cuy asado con papas, chicha de maíz.

Al igual que el festejo del día de los inocentes que en esta parroquia se celebra los primeros días de enero. Para ellos se nombran comisiones y se forman grupos para organizar los bailes de disfraces.

También se preparan juegos de ollas encantadas, carrera de cintas, verbenas con la venta de hervidos (canelazo) y empanadas.

2.6.8. Santa Martha de cuba

Posición geográfica

Altura 2.997 mts. s.n.m.

Clima: 10 °C.

2.6.8.1. Comida tradicional

Los habitantes de esta parroquia se dedican a la agricultura y ganadería, aprovechando el gran rendimiento de los suelos. No solamente satisfacen sus necesidades de consumo familiar; puesto que los excedentes son comercializados; sobre todo la papa.

En las diferentes fiestas de la parroquia ya sea 8 de diciembre, La Inmaculada Concepción (patrona de la parroquia) o el aniversario de fundación de la parroquia, el 21 de marzo; permite que se celebre con bailes y comida, los alimentos más consumidos en las fiestas de Santa Martha de Cuba son: hornado, cuy, caldo de gallina y chicha de arroz.

Mientras que en días ordinarios se consume todo lo que se produce en el campo como los mellocos, habas, ocas, maíz y papas.

2.6.9. Maldonado

2.6.9.1. Aspectos Topográficos

Amílcar Tapia Tamayo en su monografía conociendo al Carchi describe:
“[...] Topográficamente, esta parroquia se ubica en las estribaciones de los páramos de El Ángel, tras del grupo de volcanes Chiles con 4.780 mts; Cumbal

con 4.790 y el cerro Negro de Mayasquer con 4.470 mts de altura. La circunscripción territorial forma parte también del llamado Páramo de Colimba. [...]“(Tapia, 1994, p. 150).

2.6.9.2. Comidas tradicionales

Los habitantes de esta floreciente parroquia se dedican a la agricultura y ganadería, el suelo es apto para la producción de pastos.

En la zona baja se puede encontrar un clima sub tropical húmedo; en el que se cultiva en abundancia caña de azúcar, yuca, frutas, plátano chiro (propio de la zona).

Cabe destacar que en esta parroquia sus alimentos son cultivados en forma natural sin el uso de pesticidas o abonos químicos, lo cual les permite llevar una vida más saludable.

En las diferentes preparaciones de sus platos se utiliza una hierba silvestre llamada chillanguaque se utiliza para sazonar los alimentos y se caracterizan por su gran aroma y sabor penetrante, lo cual les permite perfumar todas sus preparaciones; además esta hierba ayudan a conseguir una digestión adecuada. El ajo, es una hortaliza cuyo bulbo se emplea comúnmente en la cocina de esta parroquia.

Los platos más consumidos son: sancocho de gallina, envueltos de yuca o de plátano que se los conoce como pichingo de indio, bala y tilapia.

2.6.10. Chical

2.6.10.1. Aspecto Topográfico

Amílcar Tapia Tamayo en su monografía conociendo al Carchi describe: “[...]La parroquia de Chical se localiza en el piso subtropical húmedo entre 500 y 1000 metros sobre el nivel del mar; su temperatura varía entre los 15 y 23 °C. La humedad relativa va del 85 al 95 %: las lluvias llegan hasta 1000 mm pero muy pocas veces superan los 3000mm [...]” (Tapia, 1994, p. 162).

Posición geográfica

Altitud: 570 mts.

Temperatura: 21°C.

2.6.10.2. Aspecto poblacional

Chical viene a ser el centro de la población de Awá- Cuayquer, en el territorio ecuatoriano, incluso gran parte de su territorio no puede ser colonizado en razón de haber sido declarado zona de reserva indígena.

2.6.10.3. Comida tradicional

En esta parroquia al igual que Maldonado la cocina es muy variada ya que existe un clima subtropical húmedo, por otro lado, los moradores de Chical se dedican a la agricultura y ganadería, la cual es notable en razón de la riqueza natural del suelo. Se dedican a producir café, caña de azúcar, yuca, banano y frutales.

Últimamente se está celebrando las fiestas del Señor del Río a quienes los chicalenses rinden culto, en esta festividad se consume una variedad de platos como: sancocho de gallina, tilapia ahumada, carne de res ahumada, bala, envueltos de yuca, plátano y el rico jugo de borojo.

La cocina tradicional de estas dos parroquias como son Chical y Maldonado son muy similares ya que no se encuentran muy separadas.

2.6.11. Tobar Donoso

2.6.11.1. Aspecto Topográfico

Amílcar Tapia Tamayo en su monografía conociendo al Carchi describe:

[...]Geográficamente, la parroquia de Tobar Donoso se ubica en la región costanera, perteneciente a la ribera del río San Juan.

Climáticamente se identifica con el tipo tropical húmedo, con una temperatura media de 25.5 °C y una humedad relativa del 89%. Los meses más calurosos son febrero, marzo, abril y mayo. La diferencia entre los promedios de los meses de invierno y verano no llega al 1°C. [...]. (Tapia, 1994, p. 180).

Este es un resumen del Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador, escrito por la Dra. Alba Moya.

Cito esta información en el trabajo de titulación ya que es de valiosa importancia para el mismo.

Centro Baboso

Centro baboso se encuentra en la provincia de Carchi, en el cantón Tulcán, parroquia Tobar Donoso.

Los Awá del Ecuador tienen un territorio legalizado de 121.000 hectáreas y unas 5.500 hectáreas de posesión ancestral que aún no se legalizan.

Awá Significa hombre, ser humano. La lengua de esta nacionalidad es el awapit.

El contacto con los colonos se refleja en algunos cambios culturales visibles: su vivienda, su vestimenta, herramientas de trabajo y utensilios de cocina.

En centro baboso el principal cultivo es el plátano, en sus diversas variedades, luego se encuentra la caña de azúcar y después la yuca.

Animales de corral

La crianza de aves está muy extendida entre los Awá; principalmente de gallinas que son de consumo familiar.

Indistintamente crían patos, pavos, chanchos y reses; solo los venden cuando necesitan dinero.

Los cerdos sólo son sacrificados cuando se va a celebrar alguna fiesta, las reses son apreciadas por su aporte de leche.

“NOSOTROS COMEMOS BIEN”, es lo que destacaron los habitantes del centro Baboso.

Comida festiva

Los Awá a la igual que otros pueblos indígenas de la sierra tienen celebraciones tales como: la celebración del ritual del chutum, la del cabo de año, bautizos, matrimonios y la inauguración de una nueva casa.

En el Centro Baboso uno de los platos más consumidos en ocasiones festivas o en celebraciones es el caldo de gallina o el “seco de gallina”, este último con arroz, tanto en navidad, año viejo, semana santa y el día de los difuntos se sirve gallina; ocasionalmente fritada (chancho frito) o chancho en caldo, con plátano verde (sancocho). En semana santa se come chancho los días sábados y domingo de pascua. También se bebe guarapo. El caldo de gallina se prepara con cebolla paiteña, ajo, sal, achiote, culantro y perejil.

Creencias y tradiciones indígenas

El **chutum** es una enfermedad de monte que se produce cuando los niños comen alimentos que han tenido contacto con el suelo y cuando los adultos rompen reglas de la comunidad, como caminar solos por lugares dañinos. Para su tratamiento se celebra un ritual que dura tres días. Se requiere la participación de los miembros de la comunidad y la activación de las relaciones de reciprocidad. Por un lado, la comunidad participa con su asistencia, pero también contribuyen con plantas medicinales y con leña, para la preparación de los alimentos. Por otro

lado, un familiar del niño enfermo brinda a todos los asistentes una comida, llamada **boda**, la misma que se compone de yuca, palmito, pollo, huevo, sal.

El paciente solo come alimentos cocinados, entre ellos, huevo. Respecto a este último señalan que hay que tener cuidado de no arrojar sus cáscaras en cualquier lugar, sino que hay que depositarlas en una quebrada.

Lo mismo ocurre en el ritual llamado **cabo de año**, que se celebra en recordación de una persona fallecida y que se realiza un año después de su muerte. En esta ocasión los familiares brindan una comida que consiste en carne de res, arroz y yuca; se bebe licor de caña, conocido como puntas. Se realiza un ritual que consiste en traer al muerto simbólicamente del lugar en el que está enterrado, a la mesa. A la media noche brindan la comida que le gustaba al difunto. Luego hacen un baile que dura hasta el amanecer. La fiesta se acaba con el desayuno, que puede ser carne de res o gallina acompañada de otros alimentos, preparado por los "dolientes". Si sobra licor, siguen bebiendo después del desayuno. Cuando hay un velorio, este dura tres días. Por lo general, se brinda arroz, chanco y tortillas de trigo, café, trago y se sirven puntas. El día del entierro no se reúne a comer.

En cuanto a los bautizos, son muy raros, pero cuando se celebran se hacen regalos a los padrinos, desde que se solicita que se asuman el compromiso hasta después de la ceremonia. En este caso se regalan alimentos crudos: un pollo vivo, naranjilla, huevos y miel.

Los matrimonios católicos son muy raros, pero cuando se celebran, se sirve a los asistentes varias comidas: desayuno, almuerzo, merienda y una comida a media noche, más el desayuno del siguiente día.

En todas las celebraciones se bebe principalmente guarapo y puntas.⁷

2.7. Hierba aromatizante

Chillangua.- hierba de un perfume penetrante que aromatiza casi todas las preparaciones del noroccidente de nuestro país; se la encuentra en otras regiones con el nombre de culantro silvestre y en algunas zonas como la tierra de los Tsachilas siendo esta abundante y poco apreciada.

Se caracteriza por tener una altura de hasta 40 cm de alto, sus hojas alargadas, rígidas y de bordes espinosos, con pequeñas flores de color verde.

⁷ Moya, A. 2009. *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*.

Quito. Editorial Pp. 35 – 39.

La chillangua es utilizada aprovechando su exquisito aroma y sabor para preparar: carnes, sancocho, aguado de gallina, bala, en las parroquias de Maldonado, Chical y Tobar Donoso.

Método de cocción: Ahumado

Este método de cocción es muy utilizado en las parroquias que comprenden Maldonado, Chical. Tobar Donoso; el mismo es usado tanto para carnes rojas como blancas.

2.8. Métodos y técnicas de cocción tradicionales del Cantón Tulcán utilizadas para la elaboración de los diferentes alimentos.

2.8.1. Técnica del ahumado

El método de cocción, utilizado en la preparación de carnes que se practica en las parroquias de Maldonado, Chical y Tobar Donoso, es una técnica culinaria ancestral; cuyo origen no se sabe con exactitud.

Por la investigación realizada, se puede concluir que: este método ancestral se sigue utilizando hasta nuestros días como el más adecuado o el que proporciona más sabor y aroma.

La descripción de la cámara de ahumado que se encontró en la parroquia de Chical. Es un diseño tipo chimenea que se encuentra en un cuarto de madera, su base está hecha de cemento mientras que sus columnas al igual que el cuarto son del mismo material, la malla en la que se cuelgan las carnes para ahumar, es la misma que se utiliza en la industria de la construcción para cercar casas.

La señora Marlene Benavidez dueña de la cámara de ahumado, deposita las carnes cortadas sobre la malla por un tiempo de 24 horas para obtener un mejor resultado, pues este periodo permite afirmar el sabor de la pieza.

En el caso de la carne de res se acostumbra terminar el proceso antes de consumir pasando la pieza previamente por fritura.

En lo que tiene que ver con las otras parroquias del cantón no se practica este tipo de técnica culinaria.

2.8.2. Técnica del vapor

El método de cocción expansión, utilizado en la elaboración de quimbolitos, humitas, envueltos de yuca y plátano; conocidos en estas parroquias como pichingos de indio. Al igual que en la técnica anterior esta tiene un origen ancestral.

Para la preparación de quimbolitos, humitas, envueltos de yuca, maíz y plátano, se utilizaba la técnica del vapor, pero utilizaban como utensilio una olla, en la que colocaban agua y encima hojas ya sea de choclo, bijao, achira, según la parroquia y la respectiva preparación a realizarse.

Hay que destacar que para la elaboración de todas las preparaciones a vapor se utilizaba una papa cruda que es colocada en la olla para así saber si la preparación esta lista para ser consumida.

En la actualidad esta técnica del vapor es muy utilizada para la elaboración de las diferentes preparaciones mencionadas pero con la tamalera.

2.8.3. Técnica de asado

El método de cocción y concentración, utilizado en la preparación del cuy es la técnica de asado, la forma tradicional que se practica en el cantón Tulcán es la de asar al cuy en horcón.

Horcón.- consiste en atravesar un palo por el cuy de la boca al ano del animal para posteriormente sujetar los extremos de este palo en dos estacas con forma de y, las mismas que están clavadas en el piso; en mitad de las dos

estacas (en el piso) se coloca la brasa que va a cocer al cuy. Hoy en día este proceso se lo realiza sobre una parrilla con carbón y el palo que atraviesa el cuy es sustituido por un fierro que se lo hace girar ya sea manual o mecánicamente.

2.8.4. Horno de Leña

El horno es muy utilizado para las elaboraciones de platos tradicionales del cantón, el hornado es una preparación muy conocida a nivel nacional y para su proceso de cocción se utiliza el horno a leña el cual le aporta el característico aroma, color y sabor; teniendo en cuenta que en cada región del país el condimento a usar hace la diferencia. .

Al igual que el pan de cuajada o maíz, este horno es el protagonista de los alimentos con sabor a tradición, a campo, de hacienda y en general de la cocina de nuestra tierra.

2.9. Arte culinario

Si bien es cierto estas dos palabras nos mantiene hoy por hoy divididos en opinión a muchos gastrónomos; puesto que unos opinan que la culinaria es un arte que activa los cinco sentidos para el disfrute y placer de quien tiene la oportunidad de degustar preparaciones sean estas sencillas o exóticas; mientras que otros gastrónomos aseguran que la gastronomía es una ciencia que se origino en la mitología griega con su diosa representativa que era Gasterea; en esta ciencia se puede hoy experimentar, comprobar, analizar física y químicamente la mayoría de procesos a realizar y que la cocina no es otra cosa que un laboratorio experimental pero existe otro grupo de gastrónomos muy pequeño por cierto que cree que la cocina es la hermanita menor de una ciencia llamada Turismo que si no fuera por ella ningún viajero o curioso de las

costumbres etnogeográficas de los pueblos se podrían dar a conocer si no fuera por la ayuda de guías transporte y empresarios que pertenecen a la ciencia del Turismo.

Por lo tanto podemos resumir que el arte culinario es para unos una técnica y para otros la ciencia que nos permite conocer la usanza de vegetales y animales en métodos que por tradición familiar han sido transmitidos de generación a generación.

2.10. Receta de cocina

Una receta de cocina consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para realizar un plato de tradición familiar o simplemente un mensaje transmitido de madres a hijas a través de los tiempos creadas a partir de la experiencia. Las recetas son una parte importante de la cultura de un grupo.

2.11. Marco metodológico

2.11.1. Procesos y actividades

Para la elaboración del recetario y el trabajo de campo, se necesita, de recursos humanos como: tutor de proyecto, asesor de investigación, profesores de gastronomía y chef especializados en comida ecuatoriana para lograr el proyecto de titulación.

Como recursos materiales necesitaremos: libros, revistas, cuadernos, computador, cámara de fotos, citas bibliográficas, carpetas, archivadores, apuntes relevantes; para la elaboración de los diferentes platos tradicionales necesitaremos: menaje de cocina, así como refrigeradoras, recipientes indispensables desechables y no desechables, cocinas, balanzas, tazas medidoras, cuchillos y otras herramientas. Cabe mencionar que para la presentación de cocina típica y tradicional fueron requeridas ciertas piezas de

cerámicas proporcionada por el Sr: Wilfrido Melo; autor de diseños propios basados en la Cultura Pasto. No se puede dejar de mencionar la valiosa colaboración de .las señoras: Marlene Benavidez en la parroquia de Chical y la señora Yolanda Herrera en la ciudad de Tulcán.

2.11.2. Trabajo de campo

Elaboración y desarrollo de encuestas, observaciones de campo, entrevistas puntuales a cerca de las diferentes preparaciones tradicionales existentes del Cantón Tulcán. Investigación acerca de la Cultura Pasto y la diversidad de alimentos existentes en la zona.

La presentación de la cocina tradicional con la elaboración de las diferentes preparaciones utilizando métodos de cocción tradicional para la presentación del recetario que se denominara **Eri** cuyas iniciales se originan en el vocablo Pasto que quiere decir cocinar.

CAPÍTULO 3

Resultados de la investigación del trabajo de titulación

3.1. Presentación y análisis de resultados

La presentación del patrimonio culinario se lo realiza a través de un recetario; mostrando una cocina tradicional en la que se usa los alimentos cultivados en los alrededores del cantón Tulcán y una hortaliza de condimentación proveniente del noroccidente, lugar en el cual sus características climáticas son de zona tropical.

Es importante tener en cuenta que en esta región los métodos de cocción más usados por las familias son: ahumado y la cocción a vapor y por supuestos el orcon para asar el tradicional cuy.

3.2. Marco evaluativo

Cumplimiento: Se ha creado un recetario con el patrimonio culinario del Cantón Tulcán donde se muestra una cocina tradicional de la zona, utilizando géneros propios; intentando mantener la tradición culinaria tal como fue transmitida por las abuelitas del lugar para lograr este trabajo de titulación.

Se logró recuperar 13 preparaciones ya sea comida o bebida, que fueron implementadas en el recetario como las siguientes:

Cuadro No. 1. Proyecto Eri Fuente: Jhonny Jácome

NUMERO	PLATOS RECUPERADOS	ORIGEN
1	caviucho	Tulcán
2	Carne ahumada	Chical, Maldonado, Tobar Donoso
3	Tilapia ahumada	Chical, Maldonado, Tobar Donoso
4	habas con mellocos	Urbina
5	Sopa de plátano con pollo	Tobar Donoso
6	Sancocho de gallina campo	Chical, Maldonado, Tobar Donoso
7	Envueltos de yuca	Chical, Maldonado
8	Envuelto de plátano	Chical, Maldonado
9	Bala	Chical, Maldonado, Tobar Donoso
10	Boda	Tobar Donoso
11	cabo del año	Tobar Donoso

12	chicha de arroz	Piöter, santa Martha de cuba
13	Jugo de borojo	Chical

3.3. Platos de cada parroquia

Zona urbana se encuentran las parroquias: **González Suárez, Tulcán y Julio Andrade.**

Tulcán

Tortillas de papa, Fritada, Hornado, Caldo de gallina, Tripa, Champus, Tortillas de tiesto
Cuy asado, caviucho, pan de cuajada, pan de mote, cumbalaso, quimbolitos, humitas, arroz de cebada en leche.

Julio Andrade

Hornado con papas; cuy con papas; chicha de chilguacán o chamburo, también de avena y frutas.

Parroquias rurales

Tufiño

Trucha frita.

Quesillo con miel.

Maldonado

Sancocho de gallina, Envueltos de yuca y envuelto de plátano conocidos como pichingos de indio, Bala de chiro.

Chical

Sancocho de gallina criolla, Tilapia ahumada, Carne ahumada, Bala de chiro, Envueltos de yuca y envuelto de plátano conocidos como pichingos de indio, jugo de borojo.

Urbina

Hornado, cuy asado con papas, habas con mellocos, chicha de maíz.

El Carmelo

Cuy asado con papas, habas con mellocos.

Pioter

Envueltos de maíz (Humitas).

Caldo de gallina, cuy asado con papas y chicha de maíz.

Santa Martha de cuba

Hornado, cuy, caldo de gallina y chicha de arroz.

Tobar Donoso

Envueltos de maíz, Balas de chiro, coladas de plátano, sancocho, arroz, gallina de campo, Sopa de plátano con pollo.

Una comida, llamada **boda**, la misma que se compone de yuca, palmito, pollo, huevo y sal.

Lo mismo ocurre en el ritual llamado **cabo de año**, que se celebra en recordación de una persona fallecida y que se realiza un año después de su muerte. En esta ocasión los familiares brindan una comida que consiste en carne de res, arroz y yuca; se bebe licor de caña, conocido como puntas.

En todas las celebraciones se bebe principalmente guarapo y puntas.

3.4. Listado de preparaciones analizadas en el trabajo de titulación

Viandas para acompañar desayuno y café de la tarde

Pan de cuajada.

Pan de mote.

Tortillas de tiesto.

Humitas.

Quimbolitos.

Bala.

Entradas Calientes

Caviucho.

Habas con mellocos.

Sopas

Caldo de gallina.

Sancocho de gallina campo.

Sopa de plátano con pollo.

Platos fuertes

Carnes rojas

Fritada.

Hornado.

Cuy asado.

Tripa mishque.

Carne ahumada.

Cabo de año.

Tortillas de papa con caucara.

Carnes blancas

Trucha frita.

Tilapia ahumada.

Boda.

Postres

Morocho.

Champús.

Arroz de cebada con leche.

Quesillo con miel de panela.

Envueltos de yuca en hoja de bijao o Pichingo de indio blanco.

Envuelto de plátano en hoja de bijao o pichingo.

Bebidas

Cumbalaso.

Jugo de borojo.

Chicha de maíz.

Chicha de arroz.

Guarapo.

3.5. ENCUESTA DE LA NECESIDAD DE RESCATAR LA GASTRONOMIA DEL CANTON TULCÁN

1.- ¿Usted piensa que es importante conocer la cocina tradicional de un País?

SI NO

2.- ¿Usted piensa que es importante conocer el patrimonio culinario de su cantón?

SI NO

3.- ¿Usted conoce los orígenes del patrimonio culinario del cantón Tulcán?

SI NO

4.- ¿Cree que el cantón Tulcán tiene una variedad de platos tradicionales?

SI NO

5.- ¿Usted sabía que existe como 32 preparaciones reconocidas como propias de esta zona?

SI NO

6.- ¿Usted conoce todos los productos que se dan el sector agrícola, vacuno, acuícola del cantón Tulcán?

SI NO

7.- ¿Usted conoce el patrimonio culinario de las parroquias de Maldonado, Chical, Tobar Donoso?

SI NO

8.- ¿Usted sabía que las diferentes preparaciones se lo hace con productos propios de la zona ya sea para la elaboración de alimentos o bebidas?

SI NO

9.- ¿Usted cree que es necesario dar a conocer el patrimonio culinario del cantón Tulcán?

SI NO

10.- ¿Usted cree que la elaboración de un recetario ayudaría a tener un conocimiento más amplio de nuestro patrimonio culinario?

SI NO

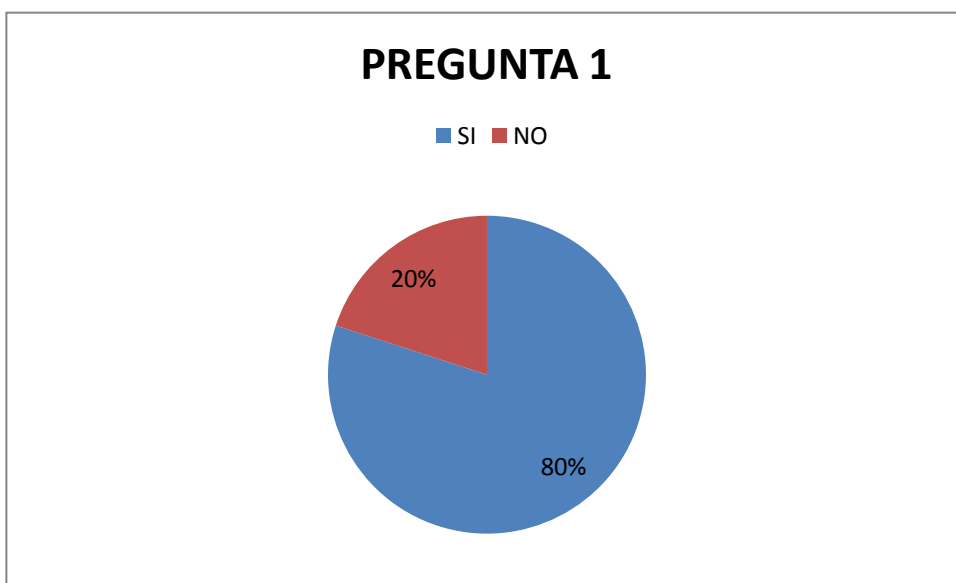
11.- ¿Usted cree que con la elaboración de un recetario con los platos típicos de la zona ayude al desarrollo de la industria hotelera y de restaurantes del cantón o provincia en general?

SI NO

3.6. Análisis de tabulación de la encuesta de factibilidad del recetario gastronómico del cantón Tulcán

1.- ¿Usted piensa que es importante conocer la cocina tradicional de un País?

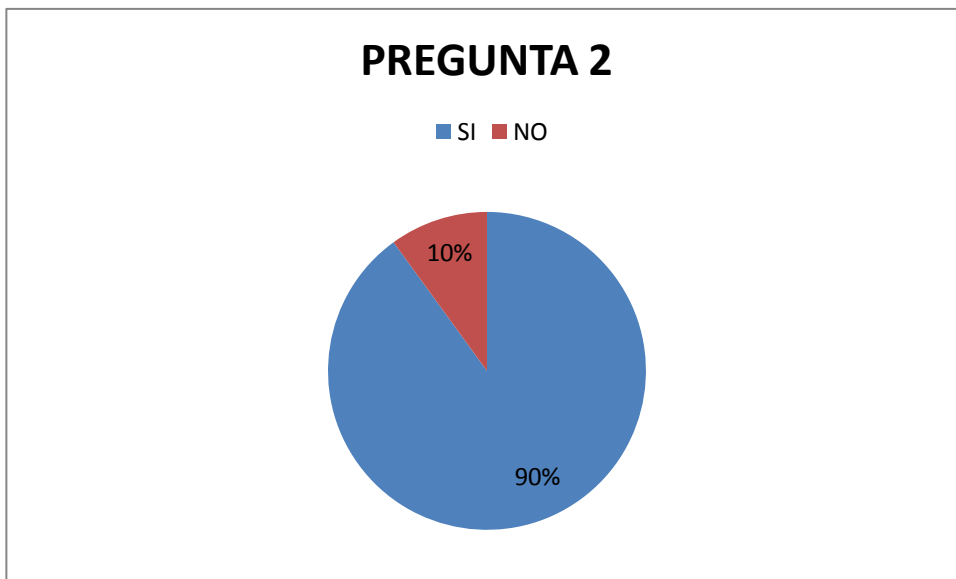
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	80	80%
NO	20	20%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan EL 80% que si es necesario conocer la cocina tradicional de un país, mientras que el 20% no.

2.- ¿Usted piensa que es importante conocer el patrimonio culinario de su cantón?

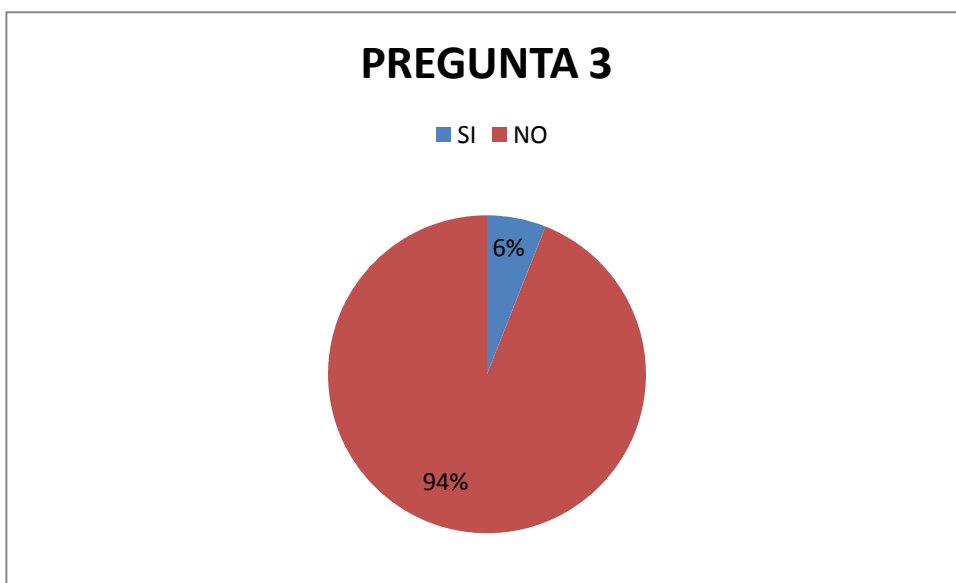
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	90	90%
NO	10	10%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan EL 90% que si es necesario conocer el patrimonio culinario del cantón, mientras que el 10% no.

3.- ¿Usted conoce los orígenes del patrimonio culinario del cantón Tulcán?

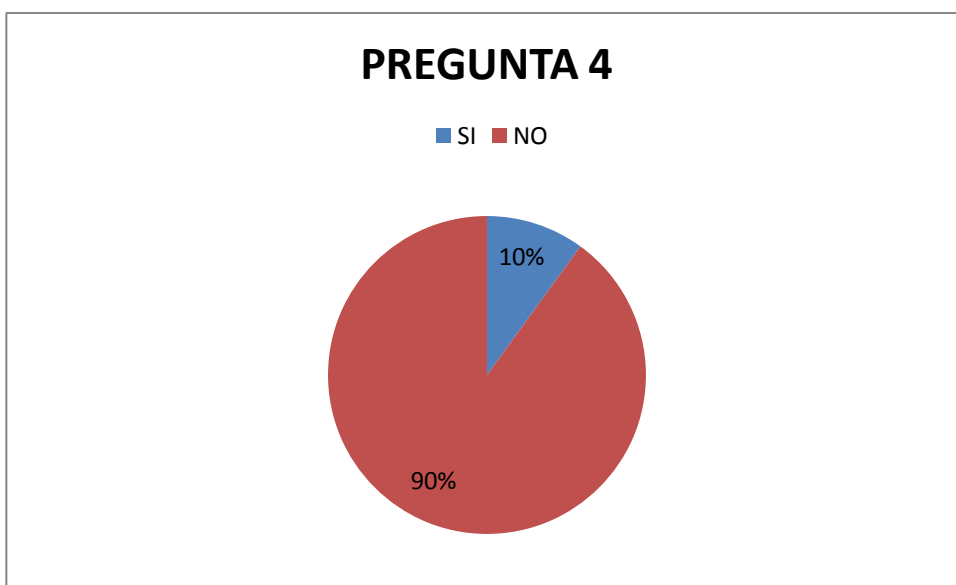
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	6	6%
NO	94	94%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 94% no conoce los orígenes del patrimonio culinario del cantón Tulcán, mientras que el 6% si conoce sus orígenes.

4.- ¿Cree que el cantón Tulcán tiene una variedad de platos tradicionales?

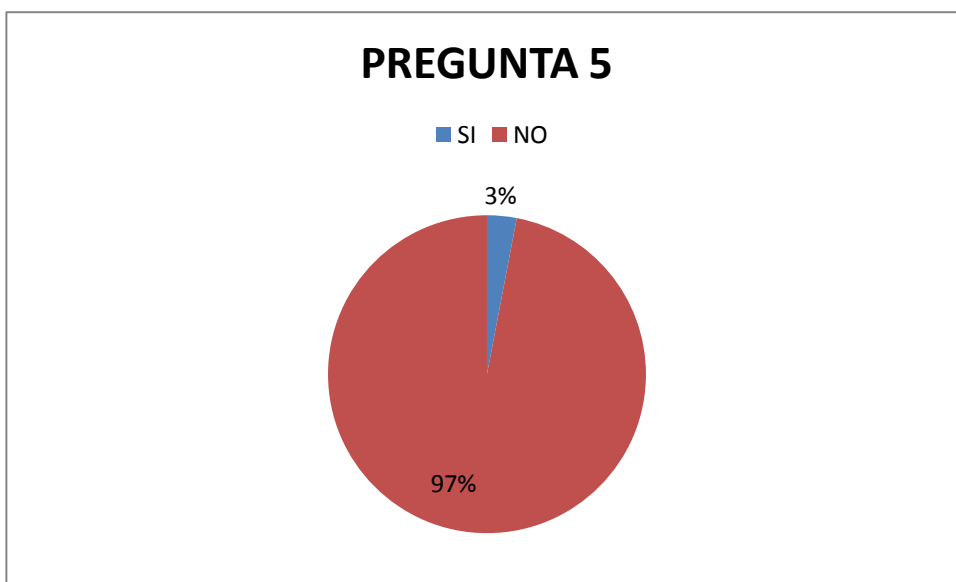
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	10	10%
NO	90	90%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 90% no conoce la variedad de platos tradicionales del cantón Tulcán, mientras que el 10% si conoce los platos.

5. ¿Usted sabía que existe como 32 preparaciones reconocidas como propias de esta zona?

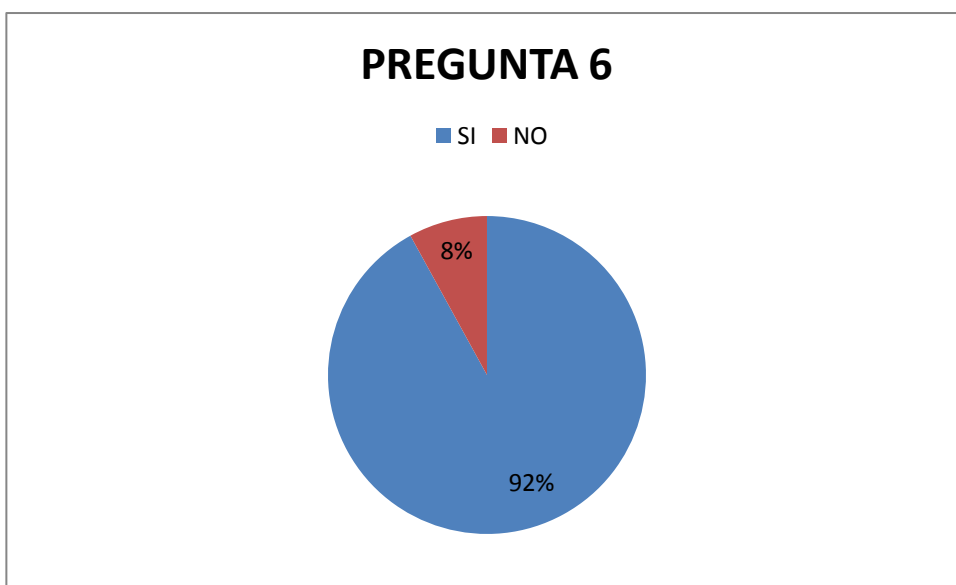
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	3	3%
NO	97	97%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 97% no conoce las preparaciones de la zona, mientras que tan solo el 3% conoce las preparaciones del cantón.

6.- ¿Usted conoce todos los productos que se dan el sector agrícola, vacuno, acuícola del cantón Tulcán?

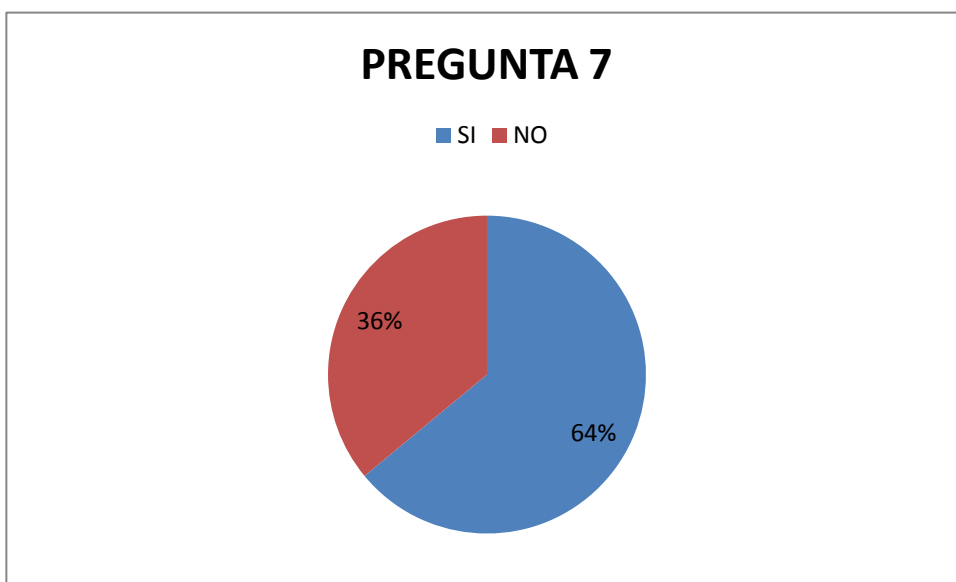
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	92	92%
NO	8	8%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 92% si conoce la producción agrícola, vacuna y acuícola del cantón Tulcán, mientras que el 8% no conoce su producción.

7.- ¿Usted conoce el patrimonio culinario de las parroquias de Maldonado, Chical, Tobar Donoso?

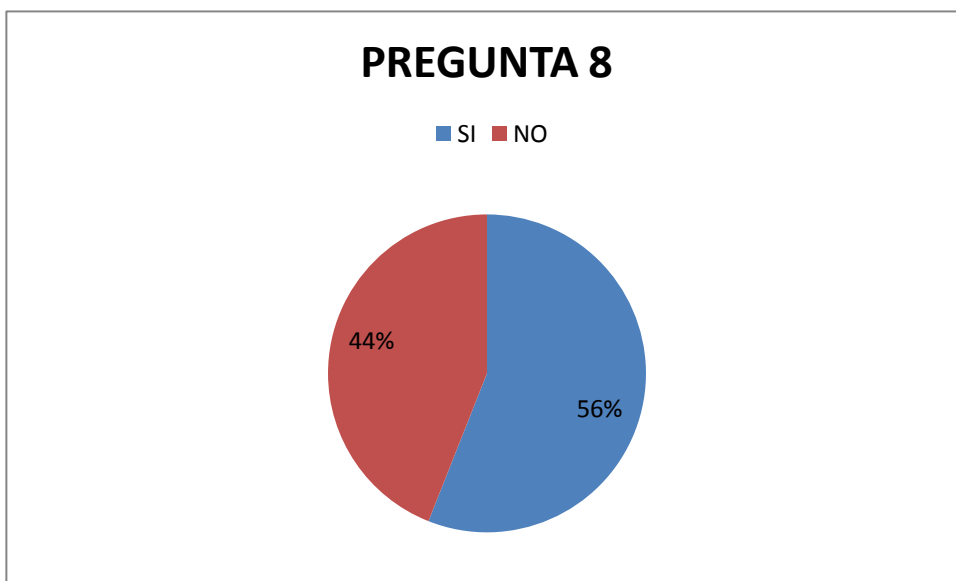
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	64	64%
NO	36	36%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 64% si conoce el patrimonio culinario de las parroquias de Maldonado, Chical, Tobar Donoso, mientras que el 36% no conoce nada del patrimonio culinario de estas parroquias.

8.- ¿Usted sabía que las diferentes preparaciones se lo hace con productos propios de la zona ya sea para la elaboración de alimentos o bebidas?

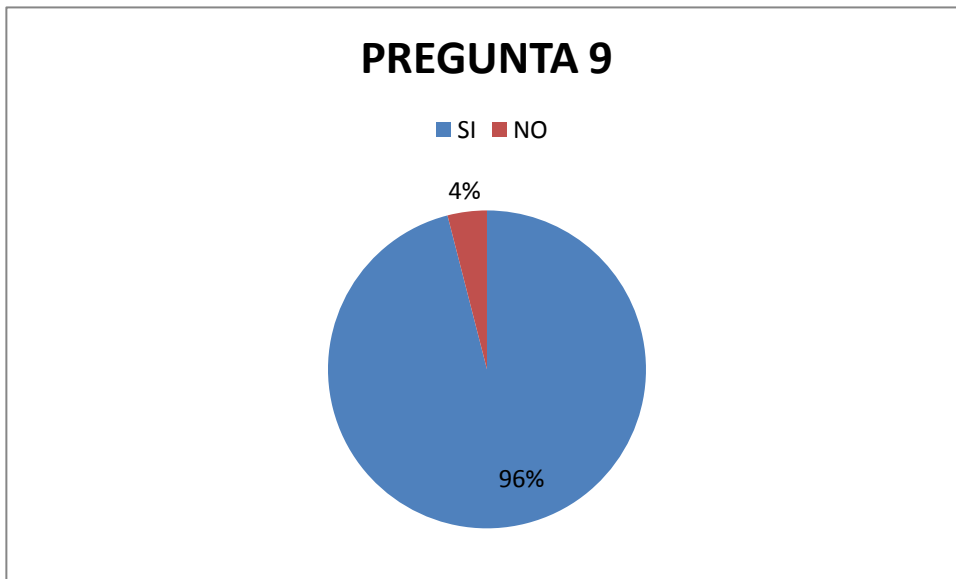
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	56	56%
NO	44	44%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 56% si conoce las diferentes preparaciones y que se lo hace con productos propios de la zona ya sea para la elaboración de alimentos o bebidas, mientras que el 44% no conoce nada de los productos del cantón Tulcán.

9. ¿Usted cree que es necesario dar a conocer el patrimonio culinario del cantón Tulcán?

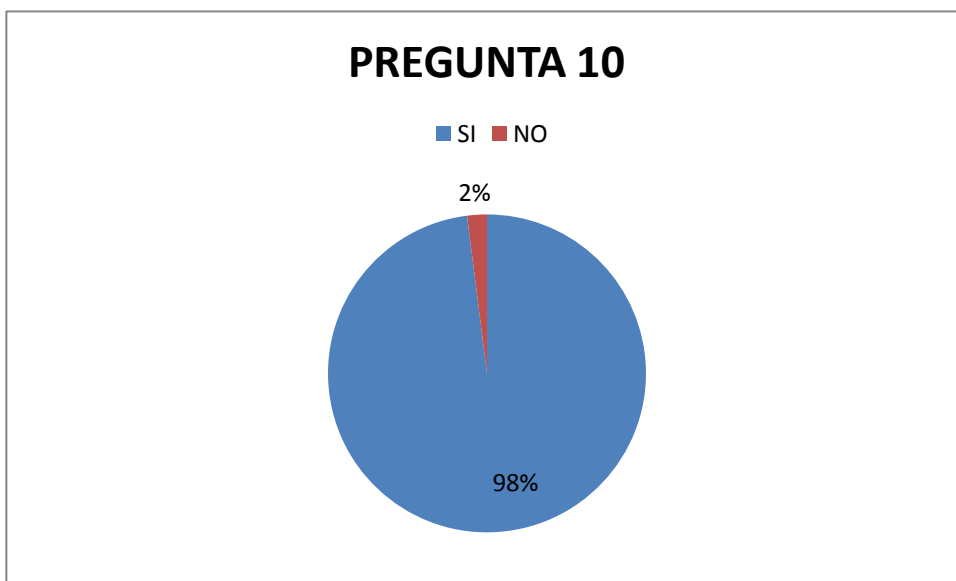
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	96	96%
NO	4	4%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 96% que si es necesario dar a conocer el patrimonio culinario del cantón Tulcán, mientras que el 4% menciona que no es necesario dar a conocer el patrimonio culinario.

10.- ¿Usted cree que la elaboración de un recetario ayudaría a tener un conocimiento más amplio de nuestro patrimonio culinario?

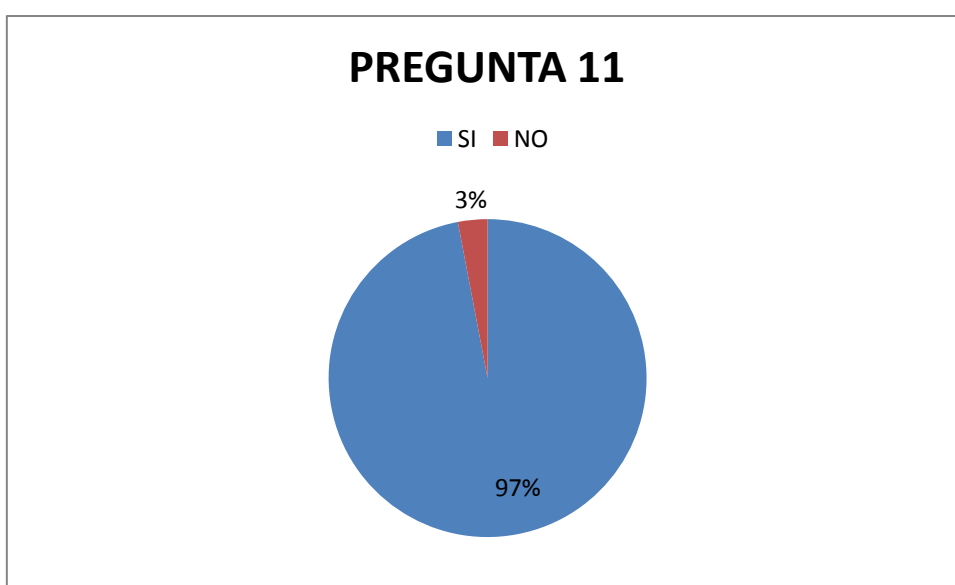
DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	98	98%
NO	2	2%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 98% que si cree que la elaboración de un recetario ayudaría a tener un conocimiento más amplio de nuestro patrimonio culinario, 2% menciona que no es necesario dar a conocer nuestro patrimonio culinario

11.- ¿Usted cree que con la elaboración de un recetario con los platos típicos de la zona ayude al desarrollo de la industria hotelera y de restaurantes del cantón o provincia en general?

DESCRIPCION	FRECUENCIA	%
SI	97	97%
NO	3	3%



El 100% de las encuestas aplicadas manifiestan el 98% que con la elaboración de un recetario con los platos típicos de la zona ayude al desarrollo de la industria hotelera y de restaurantes del cantón o provincia en general, 2% menciona que no es necesario elaborar un recetario.

Conclusión de la encuesta de la factibilidad del recetario del cantón Tulcán

La factibilidad del recetario es excelente, aproximadamente un 90% está de acuerdo con la elaboración del recetario. Por lo cual, es rentable poner un restaurante utilizando las diferentes recetas.

CAPITULO 4

Presentación Recetario ERI

Viandas para acompañar desayuno y café de la tarde

PAN DE CUAJADA

Nombre de receta: pan de cuajada

Nº Porciones: 20

Tipo de cocción: horno

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENCIA
1	harina de maíz.	908	gr	2 lb
2	harina refinada	454	gr	1 lb
3	huevos	650	gr	10 und
4	cuajada	1135	gr	2 ½ lb
5	sal	20	gr	2 cdas

Preparación del pan de cuajada:

1. Moler el queso.
2. Agregar los huevos, sal y mezclar.
3. Incorporal la harina. Se utilizará tanta harina, cuanta sea necesaria para ligar el queso y los huevos.
4. Amasar por 15 minutos.
5. Dividir la masa en 20 porciones, de preferencia hacer bolas de 40 gr.
6. Poner en una lata y llevar al horno. 180° C por 15 minutos.

PAN DE MOTE

Nombre de la receta: pan de mote

Nº Porciones: 20

Tipo de cocción: horno

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTE
1	harina de maíz.	908	gr	2 lb
2	harina refinada	454	gr	1 lb
3	huevos	650	gr	10 und
4	mote	1135	gr	2 ½ lb
5	sal	20	gr	2 cdas

Preparación del pan de cuajada:

1. Moler el mote.
2. Agregar los huevos, sal y mezclar.
3. Incorporal la harina. Se utilizará tanta harina, cuanta sea necesaria para ligar el queso y los huevos.
4. Amasar por 10 minutos.
5. Dividir la masa en 20 porciones, de preferencia hacer bolas 40 gr.
6. Poner en una lata y llevar al horno 180°C por 15 minutos.

TORTILLAS DE TIESTO

Nombre de la receta: tortillas de tiesto

Nº Porciones: 20

Tipo de cocción: cocido

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	harina de trigo	454	gr	1 lb
2	mantequilla	150	gr	1/2 taza
3	sal	5	gr	1 cda
4	Leche tibia	250	gr	1 taza

Preparación tortillas de tiesto

1. En un recipiente tamizar la harina con la sal.
2. Agregar la mantequilla y la leche poco a poco.
3. Amasar fuertemente durante 20 minutos hasta obtener una masa suave.
4. Tomando porciones adecuadas de masa, hacer bolas de 30 gr y luego adelgazarlas con un bolillo o la mano.
5. Asarlas en un tiesto (de no tenerlo, utilizar una sartén de teflón), hasta que tomen su color característico de ambos lados; procurando darle varias vueltas durante la cocción.
6. Servir con un delicioso café de chuspa.

HUMITAS O CHOCLO TANDA.

Nombre de la receta: Humitas o choclo tanda

N^a porciones: 20

Tipo de cocción: vapor

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	choclos	40	und	40 mazorcas medianas
2	panela	1/4	bloque	
3	quesillo	250	gr	1 und
4	royal	5	gr	1 cda
5	hojas de choclo	20	und	20 hojas

Procedimiento Humitas

1. Pelar, desgranar, lavar y moler el choclo en un molino; junto con panela troceada y quesillo
2. En un recipiente colocar la mezcla anterior y añadir el polvo de hornear
3. Mezclar para que se integren bien los ingredientes.
4. Lavar y secar bien las hojas del choclo.
6. Colocar una cuchara de masa en cada hoja.
7. Envolver y cocinar en una **Tamalera** por 45 minutos.

QUIMBOLITOS

Nombre de la receta: quimbolito

N^a porciones: 30

Tipo de cocción: vapor

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	harina	908	gr	2 lb
2	Harina de maíz	227	gr	1/2 lb
3	azúcar	500	gr	2 tazas
4	huevos	910	gr	14 und
5	mantequilla	227	gr	½ lb
6	naranjas	300	gr	3 und
7	quesillo	250	gr	1 und
8	Polvo de hornear	5	gr	1 cda
9	manteca de chancho	10	gr	2 cdas
10	puntas	40	gr	4 cdas
11	esencia de vainilla	5	gr	1 cda
12	achira	30	und	30 hojas

Preparación Quimbolito

1. Separar las yemas de los huevos.
2. Batir las claras hasta punto nieve.

3. En las yemas agregar azúcar, mantequilla, manteca.
4. Batir por unos 10 minutos a mano.
5. Agregar las harinas y el polvo de hornear poco a poco, procurando batir en forma circular.
6. Agregar a la preparación esencia de vainilla y el jugo de naranja.
7. Batir bien en forma circular por unos 20 minutos a mano.
8. La masa ha obtener debe tener una consistencia ligeramente espesa.
9. Colocar 2 cucharas de masa en las hojas de achira.
10. Envolver y llevar a la **tamalera** por 45 minutos.

BALA

Nombre de la receta: bala

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción: frito

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	plátanos verdes	180	gr	2 und
2	quesillo	63	gr	¼ und
3	limón sutil jugo	5	gr	½ und
4	agua	1000	gr	4 tazas
5	sal	15	gr	1 cuchara

Procedimiento bala

1. El verde se pela y se pone a cocinar en agua con la cuchara de sal.
2. Cuando ya esté cocido se retira del fuego.
3. Se procede a moler en una piedra, a lo que se está moliendo en el verde se le agrega el limón para suavizar; el puré de plátano debe alcanzar una textura chiclosa para proceder a darle forma de empanada.
4. Triturar el quesillo y rellenar las balas.
5. Freír en aceite caliente hasta obtener un color dorado y su superficie crujiente.

4.2. ENTRADAS CALIENTES

Nombre de la receta: caviucho

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción: hervir, salteado

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	habas	227	gr	½ lb
2	papas	240	gr	4 und
3	Cebolla paiteña	140	gr	1 und
4	Manteca de cerdo	10	gr	1 cda
5	agua	1000	gr	1 lt

Procedimiento caviucho

1. Pelar y cocer las habas en agua.
2. Pelar y cortar las papas entrozos pequeños y proceder a cocinar en agua.
3. Una vez cocinadas las habas y papas dejar enfriar durante cinco minutos.
4. Realizar un **refrito** en un sartén, colocar la manteca y la cebolla cortada en **pluma**.
5. Agregar las habas y papas al refrito, **saltear** por unos minutos y servir.

HABAS Y MELLOCOS

Nombre de la receta: habas y mellocos

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	habas.	227	gr	½ lb
2	mellocos	227	gr	½ Lb
3	agua	1000	gr	4 tazas
4	sal	2	gr	al gusto

Procedimiento habas y mellocos

1. Lavar y cocinar las habas en agua.
2. Lavar y cocinar los mecollos en agua.
3. Escurrir habas y mellocos y trasladar a una olla.
4. El queso cortar en rodajas grandes.
5. Esta preparación lleva una guarnición de queso y también se lo puede acompañar incorporando ají.

4.3. SOPAS

CALDO DE GALLINA CRIOLLA

Nombre de la receta: caldo de gallina criolla

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	gallina de campo	1816	gr	4 lb aproximadamente
2	arvejas cocidas	125	gr	½ taza
3	Zanahoria picada	125	gr	½ taza
4	arroz	250	gr	1 taza
5	Cebolla larga	2	und	2 ramas
6	ajo	10	gr	1 cda
7	apio	1	und	1 rama
8	perejil	2	und	2 ramas
9	agua	3000	gr	12 tazas
10	sal	1	gr	Al gusto

Procedimiento caldo de gallina

1. Forma de sacrificio tradicional del Cantón Tulcán. Procedemos a matar a la gallina quebrándole el cuello o a su vez cortándole.
2. Desplumar la gallina en agua hirviendo.
3. Lavar la gallina en agua caliente, se abre la gallina, para procurar sacarle todas las impurezas de su estómago y limpiarla bien.
4. Cortar la gallina en cuatro partes.

5. En una olla colocar la gallina, independientemente se cocina arroz y papas.
6. Incorporar sal, cebolla, ajo, apio, perejil a la cocción de la gallina.
7. Una vez que el agua entre en ebullición agregamos arvejas y zanahoria previamente cocidas.
8. El tiempo de cocción varía en función de la edad del animal.
9. Esta preparación va con una guarnición de canguil, perejil, cebolla larga picada y ají.

SANCOCHO DE GALLINA CRIOLLA

Nombre de la receta: sancocho de gallina criolla

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	gallina de campo	1816	gr	4 lb aproximadamente
2	Plátanos verdes	160	gr	2 und
3	yucas	800	gr	2 und
4	Zanahoria cocida	125	gr	½ taza
5	ajo	10	gr	1 cda
6	chillangua	2	und	2 ramas
7	agua	3000	gr	12 tazas
8	sal	1	gr	Al gusto

Procedimiento caldo de gallina

1. Forma de sacrificio tradicional del Cantón Tulcán. Procedemos a matar a la gallina quebrándole el cuello o a su vez cortándole.
2. Desplumar la gallina en agua hirviendo.
3. Lavar la gallina en agua caliente, se abre la gallina, para procurar sacarle todas las impurezas de su estómago y limpiarla bien.
4. Cortar la gallina en cuatro partes.
5. Colocar las presas de gallina en agua fría e incorporar el ajo, chillangua y llevar a ebullición.
6. Cortar la yuca en trozos medianos, el verde en pedazos pequeños y añadir en la preparación anterior después veinte minutos de cocción de la gallina, a

continuación añadir la zanahoria picada y dejar cocer.

7. Condimentar con sal y comprobar textura de los ingredientes.

8. Rectificar sabor y servir.

SOPA DE PLATANO CON POLLO

Nombre de la receta: sopa de platino con pollo

Nº Porciones: 20

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIONES
1	pollo	1816	gr	4 lb aproximadamente
2	plátanos	540	gr	6 und
3	ajo	10	gr	1 cda
4	chillangua	2	und	2 ramas
5	sal	2	gr	Al gusto

Preparación sopa de plátano con pollo

1. Forma de sacrificio tradicional del Cantón Tulcán. Procedemos a matar al pollo quebrándole el cuello o a su vez cortándole.
2. Desplumar al pollo en agua hirviendo.
3. Lavar al pollo en agua caliente, se abre el animal, para procurar sacarle todas las impurezas de su estómago y limpiarla bien.
4. Cortar el pollo en cuartos.
5. En una olla colocamos el pollo con suficiente agua.
6. Cortar el plátano en pedazos pequeños.

7. Incorporar a la olla: plátano, sal, ajo y la chillangua.

8. Esperamos que entre en ebullición para que complete su proceso de cocido y después procedemos a servir.

4.4. PLATOS FUERTES

CARNES ROJAS

TORTILLA DE PAPA CON CAUCARA

Nombre de la receta: tortillas de papa con caucara

Nº Porciones: 4

Tipos de cocción usadas: Hervir, saltear

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	papas	420	gr	6 und
2	quesillo	63	gr	¼ und
3	achiote	10	gr	1 cda
4	Cebolla larga	10	gr	1 rama
5	sal	10	gr	1 cda

Receta caucara

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Carne de falta	250	gr	1 lb
2	comino	1	gr	1 pizca
3	achiote	10	gr	1 cda
4	ajos	10	gr	1 cda
5	sal	1	gr	al gusto
6	aceite	31	gr	1/8 taza

Preparación tortillas

1. Lavar y pelar las papas.
2. Colocar las papas en una olla con agua fría y llevar a ebullición, hasta que cueza, en ese momento bajar la intensidad del fuego para evitar que se deshaga.
3. Convertir la papa en puré.
3. Hacer un **refrito** con achiote y cebolla picada.
4. Mezclar el **refrito** con el puré obtenido anteriormente.
5. Dar una forma redonda e introducir el quesillo en el centro de la tortilla.
6. Pasar por un sartén con poca cantidad de aceite para obtener una costra dorada y agradable en la superficie, dar vuelta y dorar del otro lado.
7. Estas tortillas tienen como guarnición la remolacha, zanahoria, lechuga y aguacate.

Preparación de la caucara

1. Preparar un **aliño** con el achiote, aceite, comino, pimienta, ajo y sal mezclar bien.
2. Aliñar la carne y dejar en reposo durante una hora o más, hasta que adquiera sabor la carne.
3. Llevar a cocción la carne a fuego lento, tapar el recipiente y dejar cocer hasta que esté suave.

FRITADA

Nombre de la receta: fritada

Nº Porciones: 4

Tipos de cocción usadas: hervir, freír

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Costillas de cerdo	908	gr	2 lb
2	agua	500	gr	2 tazas
3	sal	10	gr	1 cda
4	ajo	30	gr	3 cdas
5	pimienta	10	gr	1 cda
6	comino	10	gr	1 cda
7	Cebolla paiteña	70	gr	1 und
8				

Preparación fritada

1. Poner al fuego una paila de bronce con agua, sal, pimienta, ajo y comino.
2. Al calentar el agua agregar la carne cortada en trozos de 58 gramos más o menos, la cebolla paiteña cortada, ajo machacado.
3. Cocinar a fuego suave hasta que se consuma toda el agua. Dejar que la carne se dore en su propia grasa.
4. Sacar la carne de la paila, escurrir la grasa y retirar la cebolla y los ajos.
5. Esta preparación va con guarnición de mote, papas y trozo de maduro frito.

HORNADO

Nombre de la receta: hornado

Nº Porciones: 180

Tipos de cocción utilizadas: asado horno, hervir.

Ingredientes para el Hornado

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	cerdo	54480	gr	1 cerdo 120 lb
2	cebolla paiteña	560	gr	8 und
3	Cebolla larga	10	gr	1 rama
4	ajos	681	gr	1 ½ lb
5	comino	227	gr	½ lb
6	sal	908	gr	2 lb
7	agua	7000	gr	28 tazas

Preparación del adobo

1. Cortar la cebolla en trozos grandes.
2. Colocar en el vaso de la licuadora la cebolla paiteña, cebolla larga, ajo, comino y sal.
3. Licuar con un poco de agua.
4. dejar reposar el cerdo con el adobo para que tenga sabor por 2 horas

Preparación Hornado

1. llevar el cerdo adobado al horno durante 12 horas (se recomienda horno de leña para obtener textura y sabor característico del hornado pastuso)
2. Pasado las 9 horas de estar en el horno agregar 3 litros de agua

3. Tapar con periódico mojado, esto es para que el cuero reviente bien y no se quemé.

4. Agregar 4 litros más de agua para que complete totalmente su cocción

5. Sacar el cerdo hornado y servir con sus acompañantes tradicionales como son: papas, mote y una hoja de lechuga.

CUY ASADO

Nombre de la receta: cuy asado con salsa de maní

Nº Porciones: 4

Tipo de cocción utilizada: Asado (orcon), hervir

Ingredientes cuy

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	cuy	700	gr	1 und
2	agua	4000	gr	16 tazas
3	cebolla paiteña	70	gr	1 und
4	ajos	20	gr	2 cda
5	sal	1	gr	al gusto
6	comino	20	gr	2 cdas

Ingredientes salsa de maní

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	tripas cuy	190	gr	2 und
2	maní	113	gr	¼ lb
3	leche	500	gr	2 tazas
4	ajos	20	gr	2 cda
5	sal	1	gr	al gusto
6	comino	20	gr	2 cdas
7	limón sutil jugo	10	gr	1 und

Preparación cuy

1. Sacrificar el cuy, desollar limpiar y desvicerar; reservando las tripas.
2. Adobar el cuy por dentro y fuera.
3. Introducir un palo o varilla de hierro, atravesándolo de la boca al ano.
4. Asar el cuy girándolo continuamente para que su cocción sea regular y pareja.

.Preparación adobo

1. Cortar la cebolla en trozos grandes.
2. Colocar en el vaso de la licuadora la cebolla, ajo, comino y la sal.
3. Licuar con un poco de agua.

Preparación acompañante

Preparación salsa

1. Las tripas anteriormente retiradas del cuy se procede a lavar muy bien, procurando sacar todo su contenido.

2. Se trocea las tripas y se agrega sal y limón para eliminar el sabor amargo de estas.
3. Cocinar las tripas en agua.
4. Tostar el maní.
5. Pelar el maní y proceder a licuar con la leche, ajo, comino y la sal.
6. Mezclar el maní licuado con las tripas cocidas y llevar a fuego por unos minutos hasta que tome el sabor de la salsa de maní.
7. Utilizar esta salsa para bañar papas cocidas y hoja de lechuga que son guarnición del cuy asado

TRIPA MISHQUE

Nombre de la receta: tripa mishque

Nª porciones: 4

Tipos de cocción utilizada: asado parrilla y hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Tripa del intestino delgado de la res	454	gr	1 lb
2	limón sutil jugo	20	gr	2 und
3	sal	1	gr	al gusto
4	ajo	20	gr	2 cdas
5	pimienta	10	gr	1 cda
6	comino	10	gr	1 cda
7	Cebolla paiteña	70	gr	1 und
8				

Preparación Tripa mishque

1. Lavar muy bien la tripa, pero procurando no sacarle la grasa.
2. Al momento de limpiarlas coloque limón, sal, luego refriegue y asegúrese de que el color amarillo desaparezca y luzca blanquecino.
3. Para la preparación del aliño cortar la cebolla en trozos.
4. Colocar en el vaso de la licuadora la cebolla, ajo, comino y la sal.
5. Licuar con un poco de agua.
6. colocar las tripas en el aliño anteriormente realizado y dejar en reposo por unas dos horas, luego llevar a la parrilla.

CARNE AHUMADA

Nombre de la receta: carne ahumada

Nª porciones: 4

Tipo de cocción: ahumado, freír y hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	carne de res	600	gr	1 ½ lb
2	ajo	20	gr	2 cdas
3	sal	1	gr	al gusto
4	aceite	15	gr	3 cda

Procedimiento carne

1. Realizar cecina gruesa en la carne (filete de aproximadamente 150gr).
2. Condimentar la carne con sal y ajo al gusto.

3. Se procede al ahumado de la carne durante veinte cuatro horas. Trascurrido este tiempo se procede a dorar la carne en un sartén con poco aceite.

4. Esta preparación va con una guarnición de arroz, bala y cebolla curtida con tomate.

CABO DEL AÑO

Nombre de la receta: cabo de año

Nª porciones: 4

Tipo de cocción: ahumado y hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	carne de res	600	gr	1 ½ lb
2	ajo	20	gr	2 cdas
3	sal	1	gr	al gusto
4	arroz	454	gr	1 lb
5	agua	2000	gr	8 tazas
6	yuca	200	gr	½ und
7				
8				

Procedimiento cabo de año

1. Realizar cecina gruesa en la carne (filete de aproximadamente 150gr).
2. Condimentar la carne con sal y ajo al gusto.
3. Se procede al ahumado de la carne durante veinte cuatro horas. Trascurrido este tiempo se procede a dorar la carne en un sartén con poco aceite.

4. Esta preparación va con una guarnición de arroz, yuca cocida y cebolla curtida con tomate.

TRUCHA FRITA

Nombre de la receta: trucha frita

Nª porciones: 4

Tipos de cocción: Freír y hervir

Ingredientes Trucha

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	trucha	520	gr	4 und
2	harina	125	gr	1/2 taza
3	sal	10	gr	1 cda
4	pimienta	10	gr	1 cda
5	aceite	125	gr	1/2 taza

Preparación trucha

1. La trucha fresca debe limpiarse y cocinarse el mismo día en que se compre.
2. La limpieza de la trucha se la realiza con un cuchillo. Se da un corte en el vientre desde la parte baja hasta la cabeza extrayéndose las vísceras.
3. Se raspa la trucha para que salgan todas sus escamas por completo y se lava con abundante agua fría tanto en interior como en el exterior de la trucha.
4. Se condimenta las truchas con sal y pimienta, y se la pasa por harina antes de freírla.

5. Esta preparación se sirve con guarniciones de papas cocinadas y curtido que es una preparación típica de la zona que consta de tomate con cebolla en corte pluma y limón.

TILAPIA AHUMADA EN HOJA DE BIJAO

Nombre de la receta: Tilapia ahumada en hojas de bijao

Nª porciones: 4

Tipo de cocción: Ahumado, frito.

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	tilapia	520	gr	4 und
2	sal	10	gr	1 cda
3	pimienta	10	gr	1 cda
4	Hojas de bijao	4	und	4 hojas
5	aceite	125	gr	½ taza

Procedimiento tilapia:

1. La tilapia fresca debe limpiarse y cocinarse.
2. La limpieza de la tilapia se la realiza con un cuchillo. Se da un corte en el vientre desde la parte baja hasta la cabeza extrayéndose las vísceras.
3. Se raspa la tilapia para que salgan todas sus escamas por completo y se lava con abundante agua fría tanto en interior como en el exterior de la tilapia.
3. Se condimenta la tilapia con sal, ajo.
4. Se la envuelve a la tilapia en la hoja de bijao
5. Se procede a ahumar durante veinte cuatro horas.

6. Para servir, se dora la tilapia en un sartén con poco aceite.

7. Como guarnición se usa arroz, bala y curtido que es una preparación típica de la zona que consta de tomate con cebolla en corte pluma y limón.

BODA

Nombre de la receta: Boda

Nª porciones: 4

Tipos de cocción: Ahumado, hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	pollo	450	gr	1 und
2	yucas	400	gr	1 und
3	Papas chinas	120	gr	1 und
4	huevos	260	gr	4 und
5	palmito	70	gr	½ und
6	agua	2000	gr	8 tazas
7	sal	1	gr	al gusto
8				

Procedimiento Boda

1. Se cocina el pollo en agua con sal.
2. Pelar las yucas y poner a cocinar en agua con sal.
3. Cocinar los huevos durante diez minutos.
4. Este plato va con guarnición de yuca, huevo, papa china y palmito.

4.5. POSTRES

MOROCHO

Nombre de la receta: morocho

N^a porciones: 4

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	morocho	454	gr	1 lb
2	agua	2000	gr	8 tazas
3	canela	2	und	2 ramas
4				

Preparación Morocho

1. En un molino de mano, moler el morocho en grano grueso.
2. Remojar en agua hasta el día siguiente, procurando eliminar toda pluma.
3. En un recipiente con agua se llevar a fuego, cuando esta hierva agregar el morocho remojado y cubrir con agua fresca.
4. Cocinar revolviendo para evitar que se pegue en la olla, hasta que el grano este suave.
5. Cuando el morocho esta cocinado, agregar la leche, canela y cocinarlo hasta que espese.
6. Servir en una taza.

CHAMPÚS

Nombre de la receta: **Champús**

N^a porciones: **30**

Tipo de cocción: **hervir**

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Morocho grueso	1362	gr	3 lb
2	agua	6000	gr	24 tazas
3	arrayan	10	und	10 hojas
4	panela	5448	gr	1 bloque
5	Clavo de olor	10	und	10 und
6	canela	10	und	10 ramas
7	Pimienta dulce	50	gr	5 cucharas
8				

Procedimiento Champús

1. Remojar el morocho por dos horas.
2. Moler el morocho.
3. Hervir en agua cantidad necesaria (se recomienda usar olla de presión).
4. En una olla colocar el agua caliente, morocho molido y tapanlo bien. Dejarlo en un lugar caliente o un cuarto oscuro por 10 días.
5. Trascorrido los diez días el morocho se lo retira de la olla y se lo escurre.
6. Volver a moler el morocho y lo paso por un tamiz.
7. Después de tamizar como resultado nos queda un almidón.

8. Hervimos agua e introducimos el almidón obtenido anteriormente en el líquido caliente.

9. Revolver por 30 minutos hasta que espese bien.

10. Realizar infusión de hojas de arrayan y aportar a la preparación anterior, agregar mote previamente cocido y dejar enfriar.

11. En otra olla ponemos panela, clavo de olor, canela y pimienta dulce, para realizar infusión, en esta se disuelve la panela para formar una miel.

13. Una vez fría la miel de panela colarla y mezclar con el champús. Esta preparación se sirve en taza o vaso y es consumida como postre.

Mito:

La preparación del champús debe ser realizada específicamente por una sola persona, mientras el proceso de elaboración está llevándose a cabo nadie debe entrar a la cocina.

Estas son reglas tradicionales que llevan las personas que se dedican a la elaboración del champús.

De preferencia utilizar la ollas de barro, las que son utilizadas para la elaboración de chicha, esto es para que su sabor realce. Este es un consejo que la señora Yolanda Herrera concede a las personas de confianza.

ARROZ DE CEBADA CON LECHE

Nombre de la receta: arroz de cebada con leche

N^a porciones: 4

Tipo de cocción: Hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	arroz de cebada	454	gr	1 lb
2	agua	3000	gr	12 tazas
3	canela	1	und	1 rama
4	clavo de olor	1	und	1 und
5	leche	1000	gr	4 tazas

Preparación arroz de cebada

1. Lavar el arroz de cebada.
2. Poner a cocinar el arroz de cebada en agua por dos horas a fuego lento.
3. Una vez cocido, colar y agregar en la leche previamente hervida, perfumada con clavo de olor y canela.
4. Mezclar constantemente para evitar que se pegue.
5. Servir en una taza.

QUESILLO CON MIEL DE PANELA (MELAZA)

Nombre de la receta: quesillo con miel de panela

N^a porciones: 4

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Leche tibia	4000	gr	16 tazas
2	pastilla cuajo	2	gr	2 gr
3	Miel de panela	63	gr	¼ taza
4				

Preparación

1. Calentar la leche, procurar estar tibia.
2. Colocar en un recipiente la leche y agregar la pastilla de cuajo (es una pastilla que los productores de quesillo del Cantón Tulcán utilizan para la elaboración del producto. El nombre de la pastilla es Marshall).
3. Mezclar constantemente la leche para que la pastilla de cuajo se disuelva totalmente.
4. Esta preparación debe espesar, para luego proceder a darle la forma redonda en una olla.
5. Dejar reposar por cuatro horas.
6. Proceder a cortar el quesillo en pedazos aproximadamente de 70gr.
7. Servir el quesillo regándole miel de panela en su contorno.

ENVUELTOS DE PLATANO O YUCA (PICHINGO DE INDIIO)

Nombre de la receta: envueltos de plátano y yuca

Nª porciones: 20

Ingredientes envueltos de plátano (pichingo de indio)

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	plátanos	900	gr	10 und
2	melaza	500	gr	2 tazas
3	Hojas de bijao	10	und	10 hojas
4				

Ingredientes envueltos de yuca (pichingo de indio blanco)

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	yucas	1600	gr	4 und
2	melaza	500	gr	2 tazas
3	Hojas de bijao	10	und	10 hojas
4				

Preparación envuelto de plátano (pichingo de indio)

1. Pelar, lavar y moler el plátano en un molino.
2. Mezclar la masa obtenida con la melaza por unos 20 minutos.
3. Lavar hojas de bijao.
4. Colocar 3 cucharadas soperas por cada hoja de bijao extendiendo la preparación a lo largo de la hoja, de manera que de la forma de un cigarro grueso.
5. Envolver cuidadosamente y cocinar en una **Tamalera** por 20 minutos.

Preparación envuelto de yuca (pichingo de indio blanco)

1. Pelar y lavar la yuca.
2. Cortar en trozos la yuca y sacar su corazón.
3. Pasar por el molino.
4. Mezclar la masa con la melaza por unos 20 minutos.
5. Lavar hojas de bijao.
6. Colocar 3 cucharadas soperas por cada hoja de bijao; al igual que la preparación anterior.
7. Envolver cuidadosamente y cocinar en una **Tamalera** por 20 minutos.

4.6. BEBIDAS

CUMBALAZO

Porciones: 4 personas

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	pulpa tamarindo	125	gr	½ taza
2	agua	1000	gr	4 tazas
3	azúcar	.1	gr	al gusto
4	Hielo cumbal	125	gr	½ taza

Preparación del cumbalaso

1. Obtener jugo de tamarindo previamente endulzado
2. Raspar hielo hasta obtener la cantidad deseada de escarcha.
3. Verter el jugo de tamarindo sobre el hielo escarchado y servir.
4. En otras regiones del país el cumbalaso se denomina granizado

JUGO DE BOROJO

Nombre de la receta: jugo de borojo

Nº porciones: 4

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Pulpa de borojo	125	gr	½ taza
2	agua	1000	gr	4 tazas
3	azúcar	1	gr	al gusto
4				

Preparación del jugo de borojo

1. Colocar la pulpa de borojo y el agua en el vaso de la licuadora.
2. Batir a velocidad media unos 3 minutos.
3. Añadir azúcar al gusto y licuar a velocidad alta 1 minutos más.

CHICHA DE MAIZ

Nombre de la receta: chicha de maíz

Nª porciones: 60

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	Harina de maíz	454	gr	1 lb
2	Harina flor	227	gr	½ lb
3	manzanilla	10	und	10 ramas
4	Hierva luisa	10	und	10 ramas
5	cedrón	10	und	10 ramas
6	naranja	10	und	10 hojas
7	canela	5	und	5 ramas
8	Clavo de olor	5	und	5 und
9	panela	5448	gr	1 banco
10	piña	350	gr	1 und
11	naranjilla	200	gr	10 und

Preparación de la chicha de maíz

1. En una olla de barro con agua disolver las harinas y mezclar para que no se hagan grumos.
2. En la misma olla de barro agregar la manzanilla, hierva, luisa, cedrón, hoja de naranja, canela y clavo de olor. Esto se realiza el primer día.
3. Pelar la piña y naranjillas (no cortar), reservar las cáscaras para la preparación de la chicha.

4. Colocar la panela, naranjilla y piña entera en la olla de barro que reposa la harina; taparla bien.
5. Dejar fermentar por tres días en un cuarto oscuro.
6. Al cuarto día se destapa la olla y se cierne en un tamiz.
7. La piña se la licua con el liquido de fermentación y se vierte en una olla de barro limpia.
8. Agregar azúcar y esencia de vainilla y servir.

CHICHA DE ARROZ

Nombre de la receta: chicha de arroz

Nª porciones: 60

Tipo de cocción: hervir

Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	EQUIVALENTES
1	arroz blanco	454	gr	16 onzas
2	agua	10000	gr	40 tazas
3	manzanilla	10	und	10 ramas
4	Hierva luisa	10	und	10 ramas
5	cedrón	10	und	10 ramas
6	naranja hojas	10	und	10 hojas
7	orégano	10	gr	1 cda
8	Clavo de olor	10	und	10 und
9	anís estrellado	5	und	5 und
10	piña	350	gr	1 und
11				

Procedimiento:

1. Poner el arroz a remojar en agua fría durante 3 días, escurrir y moler en molino de mano.
2. Limpiar y secar todas las hierbas.
3. Realizar infusión con las hierbas.
4. Cuando esta preparación esté fría, agregar el arroz molido, remover bien y tapar el recipiente.
5. Luego de 3 días se agrega la piña y la naranjilla machacadas incluso con la cáscara.
6. Cernir la preparación, endulzar al gusto y servir.

Consejo:

Si desea que la fermentación se acelere se puede agregar un banco de dulce.

Todos los utensilios que se utilicen en la preparación de la chicha deben estar perfectamente secos ya que en caso contrario, la chicha se hace babosa.

GUARAPO Y OBTENCIÓN DE LAS PUNTAS**Preparación del guarapo**

La extracción del jugo se obtiene moliendo la caña entre dos pesados rodillos o mazas, constituye la primera etapa del procesamiento del azúcar crudo.

Primero la caña se prepara para la molienda mediante cuchillas giratorias que cortan los tallos en pedazos pequeños, mediante molinos de martillo que desmenuzan pero no extraen el jugo, o bien, en forma más general, por una combinación de dos o tres de dichos métodos.

En las prácticas de molienda, más eficientes, más del 95% del azúcar contenido en la caña pasa a guarapo

Para la preparación se utiliza un recipiente de barro cocido semiesférico más o menos de 50 cm de altura llamado "moya"

Para consumirlo se usa otro recipiente fabricado a partir de un calabazo conocido como totumo y generalmente es capaz de contener de 1/2 litro hasta 5 litros o más de la bebida.

Si no se deja fermentar mucho tiempo se obtiene una bebida refrescante, energética por el contenido de miel y muy deliciosa.

En muchos lugares del noroccidente del Cantón Tulcán es muy normal ver trapiches de "palo" (madera) con los que trituran caña para extraer el jugo o guarapo que enfrían y venden como refresco.

Si por el contrario, se continua el proceso de fermentación lo suficiente se puede conseguir un altísimo grado alcohólico, y con la destilación se obtiene un licor similar al aguardiente o ron, que en las parroquias de Maldonado, Chical, es una bebida de fiesta, denominado "chupil", "chancuco", o podrido y de más alta calidad **puntas**.

Añadiendo mazamorra de maíz y más panela, se puede obtener chicha, luego de dejar fermentar dicha mezcla en un recipiente de barro cocido.⁸

⁸ Enríquez, Alejandro. *Entrevista. Por.* Jhonny Jácome .escrita. Maldonado, 10 de enero del 2011.

4.7. Misión y visión del recetario ERI

MISIÓN

El recetario Eri desea poner en conocimiento del mundo gastronómico la cocina tradicional del Cantón Tulcán, mediante un léxico muy fácil de comprender, para poner a disposición de profesionales y aficionados las diferentes preparaciones de la cocina tradicional de la zona como parte de la cultura culinaria ecuatoriana.

VISIÓN

Dar a conocer de forma inmediata y gratuita los diferentes platos tradicionales del Cantón Tulcán. Con la gran responsabilidad de brindar conocimientos reales a los lectores, relacionados con los diferentes métodos de preparación y consumo de alimentos propios de la zona norte del Ecuador. Siendo la investigación, el recurso para despertar interés y valorización de nuestra gastronomía.

4.8. TERMINOLOGIA CULINARIA

Caucara.- Carne situada inmediatamente debajo del cuero de las reses, sector de la panza sobre las costillas o llamada en la actualidad vacio o **falda**.

Corte de Falda: Está en la parte baja de la res. En trozos sirve para cocidos, caldos, guisados, deshebrada para guisos y tacos.

Refrito (rehogar) cocción a fuego bajo con hortalizas de condimentación finamente picadas para aportar aroma y sabor a preparaciones posteriores.

Aliñar.-es la mezcla de especias y condimentos con el fin de realzar o potenciar el sabor de algún producto, como una ensalada o carnes y pescados.

Adobar El adobo **conserva y aliña**, generalmente se pueden adobar carnes, pescados y mariscos.

Salteado.- cocción a fuego fuerte poco tiempo; sellando previamente el género para evitar que pierda sus jugos internos.

CORTES UTILIZADOS

Pluma Se quita la cabeza y la raíz de la cebolla y se corta en el sentido de las líneas de la cebolla. Para obtener corte muy fino.

Cuadro No. 2. Proyecto Eri Fuente: Jhonny Jácome

Tabla de medidas

Medida	Volumen / peso
1 libra	454 gr
1 taza	250 gr
1 cuchara	15 gr
1 cucharada	10 gr
1 cucharadita	5 gr

Pesos productos recetario

Alimentos	Volumen / peso
trozo cebolla larga	10 gr
1 cebolla paiteña	70 gr
1 yuca	400 gr
1 verde	90 gr
1 huevo	65 gr
1 papa	70 gr

CAPITULO V

Conclusiones y recomendaciones del proyecto de titulación

5.1. Marco Conclusivo

5.2. Conclusiones:

La cocina tradicional, mostrada en el recetario, es una cocina que se conoce a partir del siglo XX, ya que se ha encontrado una escasa cantidad de documentos referentes al patrimonio culinario de la zona. Estos documentos fueron muy limitantes ya sea en las bibliotecas, Consejo Provincial o el Municipio de Tulcán. Lo cual no permitió realizar una amplia investigación; misma que fue realizada con diferentes viajes a las parroquias rurales, donde la gente aportó con sus conocimientos culinarios, que fueron de gran ayuda para tener resultados concretos de la verdadera cocina de la zona.

El Aprendizaje de las diferentes culturas existentes en el cantón Tulcán, ya sea de la Cultura Pasto que está totalmente extinguida o la cultura Awá que se encuentra en la Parroquia Tobar Donoso que está a punto de extinguirse.

Para concluir cabe mencionar que la cocina vernácula de la zona es un patrimonio histórico que desgraciadamente hoy es parte del pasado.

En el presente trabajo se han recuperado a penas trece preparaciones provenientes de la cocina ancestral de la zona que estaban a punto de perderse en la historia; sin embargo el recetario que se presentara a continuación dará a conocer un total de treinta y dos preparaciones tradicionales del cantón Tulcán.

La técnica de ahumado practicada en este cantón con sus propias características hace la diferencia de los métodos actuales para el consumo de alimentos que se lo viene haciendo hace ciento de años atrás.

La investigación de las diferentes culturas ya sea pasto o Awá, ayudara al desarrollo de la zona, lo cual permitirá que este cantón obtenga un desarrollo cultural, para así poder generar mayores fuentes de trabajo y convertir a Tulcán en un cantón turístico y a la vez poder mostrarlo al mundo.

5.3. Recomendaciones:

Realizar una investigación, con todos los equipos televisivos necesarios, para poder lograr una difusión de esta cultura poco conocida de nuestro territorio.

Las diferentes preparaciones, no tienen ningún tipo de complejidad son fáciles de preparar y agradables a la hora de su degustación. Esto se lo podrá comprobar en la realización de las recetas presentadas en este trabajo de titulación.

Tratar que todos los futuros gastrónomos, realicen investigaciones, de cada rincón del Ecuador, para así lograr una culinaria tradicional más amplia, que nos permita mostrar, más nuestra cultura y por ende entrar con mayor facilidad a competir en el mercado mundial.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS:

INIAP, Proyecto papa andina, FONTAGRO, ITI, UDELMAR, UTE, CTS.
2007. La magia de la papa nativa, Recetario Gastronómico. Quito. INIAP.

INIAP, Proyecto papa andina, FONTAGRO, ITI, UDELMAR, UTE, CTS.
2007. La magia de la papa nativa, Recetario Gastronómico. Quito. INIAP. P.8.

Martínez, E. 1977. *Etnohistoria de los Pastos*.
Quito. Editorial Universitaria

Martínez, E. 1977. *Etnohistoria de los Pastos*.
Quito. Editorial Universitaria. P. 13.

Martínez, E. 1977. *Etnohistoria de los Pastos*.
Quito. Editorial Universitaria. Pp. 41 – 48.

Moya, A. 2009. *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*.
Quito. Editorial

Moya, A. 2009. *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*.
Quito. Editorial Pp. 35 – 39.

Tapia, A. Director de investigación. 1994. *Monografía Conociendo al Carchi*.
Tulcán. Consejo Provincial del Carchi.

Tapia, A. Director de investigación. 1994. *Monografía Conociendo al Carchi*.
Tulcán. Consejo Provincial del Carchi. Pp. 80 – 81.

Internet;

GPC (Gobierno Provincial del Carchi.ec), 2009. Información general Carchi.
Tulcán.

En: www.carchi.gov.ec

Fecha de consulta: 10 abril 2011.

Nabaida, K. 2011 publicado por Antonio Madrid

En: <http://Kuainabaida.blogspot.com/2011/01/la-cultura-gastronomica-parte-1.html>.

Fecha de consulta: 10 junio 2011.

Michelle, F. 2003. *Comida del Ecuador, recetas tradicionales de hoy, artes graficas*. Escrito por Chávez A.

En: <http://ecuador.nutrinet.org/comida-ecuatoriana/63-la-comida-ecuatoriana>

Fecha de consulta: 1 junio 2011.

Entrevista:

Enríquez, Alejandro. *Entrevista*. Por. Jhonny Jácome .escrita. Maldonado,
10 de enero del 2011.

Fotografía:

Pamela Acosta. Página virtual: visualcaramel.blogspot.com

Diseño logo Eri y Jaco:

Phantom Studio. Danny Oñate

Diseño y diagramación del recetario Eri:

Bside. Cristoffer Reina.

Multimedia:

Chino. Santiago Bolaños

Platos Pastos:

Wilfrido Melo.

ANEXOS

Botiguelos.- recipiente utilizado en la cultura Pasto para llevar liquido



Imagen N° 1.proyecto Eri. Fuente:P.Acosta 2011

Tungos.- utilizados en la cultura Pasto para situaciones religiosas



Imagen N° 2.proyecto Eri. Fuente:P.Acosta 2011

Botiguelos y Puro utensilios de la cultura Pasto utilizados para llevar líquidos



Imagen N° 3.proyecto Eri. Fuente:P.Acosta 2011

Hierva Chillangua encontrada en la parroquia de Chical



Imagen N° 1.proyecto Eri. Fuente: S. Bolaños 2011

Cámara de ahumado parroquia de Chical



Imagen Nº 2.proyecto Eri. Fuente: S. Bolaños 2011

Piedra de Moler, preparación de la bala parroquia de Chical



Imagen Nº 3.proyecto Eri. Fuente: S. Bolaños 2011

Quesillo con miel de panela recetario Eri



Imagen N° 4.proyecto Eri. Fuente:P.Acosta 2011

1,25 Pan de Cuajada recetario Eri



Imagen N° 5.proyecto Eri. Fuente:P.Acosta 2011

