

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR. UNIB.E

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PARA LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO de Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas**

**“Propuesta Innovadora y Estética de los Platos más Representativos de
las Provincias de Pichincha, Tungurahua y Bolívar de la Sierra Centro del
Ecuador”**

AUTOR: Pablo Oswaldo Jarrín Fuentes

Profesor Guía:

LIC. CHEF. GUIDO SANTAMARIA

QUITO – ECUADOR

Noviembre - 2010

Quito, 20 de abril del 2011

Srs. Universidad Iberoamericana del Ecuador

Escuela de Gastronomía

De mis consideraciones.

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Por tal motivo doy como autorización al Estudiante Pablo Jarrín Fuentes, para que proceda con la impresión y empastado del trabajo de grado y se lleve a cabo con la lectura y calificación de dicho trabajo, por parte del comité calificador de profesores.

Atentamente

Licenciado Chef. Guido Santamaría

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”

Pablo Oswaldo Jarrín Fuentes

Nombres y Apellidos

AGRADECIMIENTO

Quiero dar un profundo agradecimiento a mi gran amigo y colega al Chef. Santiago Rodríguez y, quien con su conocimiento y dedicación supo darme una gran apertura para la realización de este proyecto de grado.

Y al gran apoyo de mi hermano David Jarrín y Verónica Arellano, quien con su entrega y constancia supieron ayudarme en la elaboración de este proyecto.

También quiero agradecer al Sr. Daniel Poveda por su gran apertura al dejarme utilizar las instalaciones del Restaurante y Cafetería "Al Break", para la elaboración de la nueva propuesta culinaria.

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado a todos los estudiantes de la escuela gastronomía de la UNIB.E y profesionales que cada día se esfuerzan por dejar en alto el buen nombre de la cocina ecuatoriana. También contribuirá y servirá como guía de investigación a los estudiantes y demás; todo con un solo objetivo y fin; dar a conocer y mejorar nuestra cultura gastronómica.

También quiero dedicar este proyecto a mi hermosa madre y al amor de vida Andrea Liut quienes gracias a su apoyo moral; no hubiera sido posible la realización de este proyecto.

ÍNDICE

Resumen.....	I
Introducción.....	II
<u>Capítulo I</u>	
<u>Justificación e Importancia del Tema</u>	Página 1
<u>Definición del Problema</u>	Página 2
1.1 Problema General.....	Página 2
<u>Objetivo</u>	Página 2
1.1 Objetivos Generales.....	Página 2
1.2 Objetivos Específicos.....	Página 3
<u>Definición Conceptual y Operacional</u>	Página 3
1.1 Gastronomía.....	Página 3
1.2 Estética.....	Página 3
1.3 Creatividad.....	Página 3
1.4 Innovar.....	Página 3
1.5 Culinaria.....	Página 3
1.6 Pichincha.....	Página 3
1.7 Tungurahua.....	Página 3
1.8 Bolívar.....	Página 3
<u>Procedimientos</u>	Página 4
<u>Marco Teórico</u>	Página 5

Trabajo de Campo.....Página 6

1.1 Observación.....Página 6

1.2 Entrevista.....Página 6

1.3 Encuesta.....Página 6

Presentación de Resultados.....Página 7

Cronograma de Actividades.....Página 8

Presupuesto y Recursos para la Realización del Trabajo de Grado o Titulación
.....Página 10

Capítulo II

Generalidades e importancia de la Cocina Ecuatoriana de la sierra centro

2.1 Provincia de Pichincha

2.1.1 Generalidades.....Página 11

- Distrito Metropolitano de Quito.....Página 12
- San Miguel de los Bancos.....Página 14
- Puerto Quito.....Página 15
- Mejía.....Página 15
- Rumiñahui.....Página 16
- Cayambe.....Página 18
- Laguna de San Marcos.....Página 19
- Monumento a la Mitad del Mundo.....Página 19
- Reserva Ecológica Cayambe Coca.....Pagina 20

2.1 Provincia de Tungurahua

2.1.1 Generalidades.....	Página 22
• Baños.....	Página 26
• Santuario de la Virgen de Agua Santa.....	Página 27
• Cevallos.....	Página 28
• Mocha.....	Página 30
• Patate.....	Página 31
• Quero.....	Página 33
• Pelileo.....	Página 34
• Pillaro.....	Página 35
• Laguna Pisayambo.....	Página 36
• Cerro Hermoso.....	Página 37

2.2 Provincia de Bolívar

2.2.1 Generalidades.....	Página 37
• Chimbo.....	Página 40
• Echeandia.....	Página 41
• San Miguel.....	Página 42
• Chillanes.....	Página 42
• Columa.....	Página 44

Capítulo III

Cultura, Costumbres de la Región sierra ecuatoriana e Influencias de otras

culturasPágina 46

3.1 Fanesca.....Página 48

3.2 La Colada Morada y las Guaguas de Pan.....Página 49

3.3 El Cuy Asado con salsa de maní.....Página 52

3.4 La Quinoa.....Página 53

3.5 Sopas y Coladas.....Página 55

3.6 Platos Capitalinos (Quito).....Página 58

3.7 Platos Tungurahueses.....Página 62

3.8 Platos de los Valles de Ambato.....Página 67

3.9 Platos de la provincia de Bolívar.....Página 69

Capítulo IV

Listado de los platos más representativos de la Sierra Centro... Página 73

4.1 Sierra General.....Página 73

4.2 Prov. Pichincha.....Página 73

4.3 Prov. Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo y Bolívar.....Página 74

Capítulo V

Nueva Propuesta Gastronómica de Presentación de los Tres Platos típicos.....Página 75

5.1 Proceso de Creatividad y Estética Generales de los tres Platos Típicos.....Página 75

5.1.1 Proceso de Elaboración y Específico de la Fritada (Sierra General).....Página 76

5.1.2 Proceso de Elaboración y Específico de los Llapingachos (Sierra Centro).....Página 77

5.1.3 Proceso de Elaboración y Específico del Locro de Queso (Sierra Centro).....Página 78

Capítulo VI

Recetas Estándar y Tarjeta de Costos

6.1 Receta Llapingachos y Pax.....Página 80

6.2 Receta Fritada Especial y Pax.....Página 81

6.3 Receta Locro de Queso y Pax.....Página 83

Capítulo VII

Resultados Y Tabulación de Datos

7.1 Procesos y Actividades Realizadas e Investigación de Campo.....Página 85

7.2 Tamaño de Muestra y Encuestas.....Página 85

7.2.1 Población.....	Página 85
• Muestra.....	Página 86
7.2.2 Encuesta.....	Página 87
• Modelo Encuesta.....	Página 87
• Resultados de las Encuestas.....	Página 88
7.3 Entrevista.....	Página 92
• Modelo Entrevista.....	Página 93
7.4 Resultados Cuantitativos.....	Página 95
7.5 Resultados Cualitativos.....	Página 95
7.6 Marco Evaluativo.....	Página 95
7.6.1 Análisis de los Objetivos Planteados.....	Página 95
7.7 Evaluación de Impacto.....	Página 96
7.7.1 Estudio Jurídico.....	Página 96
7.7.2 Estudio Social.....	Página 99
7.7.3 Estudio de Mercado.....	Página 99
• Análisis de la Demanda.....	Página 99
• Análisis de la Oferta.....	Página 100

Capítulo VIII

Conclusiones y Recomendaciones.....Página 101

- Conclusiones.....Página 101
- Recomendaciones.....Página 103

Bibliografía.....Página 105

- Bibliografía por Autores.....Página 105
- Vía Web.....Página 107
- Fotografías Vía Web.....Página 108

Anexos.....Página 110

- Fotografías de la Nueva Presentación y Montaje.....Página 110
- Terminología Culinaria de la Sierra Ecuador.....Página 111
- Registro Sanitario del Ecuador.....Página 121
- Mapas Conceptuales de las Prov. Tungurahua y Bolívar.....Página 126
- Informe del Instituto Nacional y Estadística y Censos (Población Económicamente Activa)
- Entrevista
- Encuestas
- Cuadro Organizacional Gastronómico de la Sierra Centro del Ecuador.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este proyecto es el enfoque en la gastronomía ecuatoriana de la Región Sierra y así conseguir los platos más representativos que tiene, esto ayudará a tener una idea más clara de cómo fue evolucionando la cultura gastronómica a partir de la llegada de los españoles, su conquista y posteriormente la influencia de sus costumbres gastronómicas.

Tomando en cuenta que es un país pequeño, la gastronomía de Ecuador es muy variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (Costa, Sierra, Amazonía y Región insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a los diferentes microclimas y productos que en estos se da, dando como resultado una extensa variedad de preparados muy apetecidos por nuestra gente y los turistas, los mismos que nos han dado la pauta para día a día ir innovando y creando una variada gama de platos típicos.

Sierra Centro; en este detalle se resume la historia y transcendencia consecutiva de las provincias de Pichincha, Tungurahua y Bolívar en lo que comprende a sus costumbres tradicionales en la culinaria.

RESUMEN

“PROPUESTA INNOVADORA Y ESTÉTICA DE LOS PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA PROV. PICHINCHA, TUNGURAHUA Y BOLIVAR”

Esta propuesta tiene planteadas grandes expectativas, con conocimientos definidos. En ésta se evidenciará cuál es el cambio al que se verá sujeta la cocina ecuatoriana, la intención con este concepto totalmente nuevo es dar a conocer la cultura gastronómica en una diferente presentación, sin dejar a un lado las costumbres y productos étnicos de cada región.

Durante muchos años y desde épocas inmemorables la gran mayoría de los ecuatorianos se han acostumbrado a que los mejores platos estén cargados o proporcionados de los géneros que tiene dicha receta, durante este periodo ya mencionado; muchos cocineros, aficionados de la gastronomía, de alguna manera, han ido innovando y revolucionado la cocina ecuatoriana sin tener grandes cambios significativos en sus montajes o propuestas. Es un arduo trabajo saber cuál sería el grado de aceptación que tendría, si la cocina ecuatoriana tomara otro rumbo u otra imagen nunca antes vista.

Sin embargo, los estudios realizados y los métodos de investigación exponen que para que esta propuesta tenga éxito hay que tomar muy en cuenta que primero este proyecto se debe aplicar dentro del país; esto dará la pauta para tener una idea definida y poder proyectar y ver si la misma acogida se tendría fuera del país, pero todo esto dependerá de la gran participación de personas que conozcan el medio y que tengan trayectoria. Hoy en día el Ecuador cuenta con grandes representantes del arte culinario; y saben que el reto que tienen no es tarea fácil, pero tampoco imposible.

Los primeros dos capítulos de ésta investigación buscan exponer las características generales de cada una de las tres provincias de la sierra centro, asimismo se resumirán los principales atractivos turísticos y platos típicos que tiene cada región y las costumbres, culturas e influencias gastronómicas del pasado y que hoy en día se ven reflejados en los mejores platos típicos.

Esta investigación expone cuales son las necesidades y requerimientos de los ecuatorianos en cuanto a su gastronomía se refiere considerándolo un atractivo turístico; y de la acogida que tendría dicha propuesta.

En el tercer capítulo está detalladamente explicadas y desglosadas las variedades de platos típicos que tienen las cinco provincias de la sierra centro y en el cuarto capítulo se encuentra la propuesta planteada con la nueva imagen que tendría la cocina serrana.

Para este fin se utilizaron dos herramientas de investigación: las encuestas y la entrevista a expertos del tema y del medio. Los resultados obtenidos demostraron que un gran porcentaje de la población económicamente activa estaría dispuesto a pagar por un plato típico totalmente renovado en su aspecto y esto se vio reflejado en la parte estética y montaje.

Por otro lado las respuestas obtenidas a través de la entrevista, se pudo comprobar que tener o montar este tipo de establecimientos de comida típica son de gran ventaja económica y que al mismo tiempo resultan muy rentable y sustentable.

La propuesta lleva plasmada toda la creatividad y técnicas culinarias, tomando mucho en cuenta las diferentes costumbres y tradiciones e influencias gastronómicas y culturales; la intención con esta propuesta no es dejar a un

lado nuestro origen étnico, por lo contrario es dar a conocer nuestra gastronomía dentro y fuera del Ecuador con nuevas técnicas, nuevos métodos de elaboración que trasmitan la cultura e identidad ecuatoriana.

Chef. Guido Santamaría

Pablo Jarrin F.

Director de Trabajo de Grado

Nombre del Estudiante

CAPÍTULO I

1. Justificación e Importancia del Tema

La idea principal del proyecto, es darle una alternativa estética y significativa a los platos más representativos de la región sierra centro ecuatoriana con un estilo innovador; con lo cual se espera mejorar la imagen de la cultura gastronómica del país.

Si bien es cierto la cocina ecuatoriana ha venido evolucionando, pero sin embargo no ha logrado obtener un reconocimiento internacional significativo, esto se debe a que aun en pleno siglo XXI no se ha cambiando la parte estética del montaje y preparación de los platos típicos lo que a su vez genera el poco reconocimiento internacional. Distinto es el caso de los productos de países como Perú o Colombia que si gozan de una gran aceptación a nivel internacional.

Estos países antes mencionados con el tiempo han revolucionado su gastronomía, implementando nuevos métodos de cocción, preparación y montaje, sin dejar a un lado el punto étnico del género o producto que conlleva la receta.

Este proyecto lo que busca es cambiar esa imagen que se tiene en la cocina ecuatoriana, sin dejar a un lado la tradicionalidad de cada plato según su región de origen, mediante procesos de preparación nuevos y presentaciones innovadoras.

Es importante saber que este proceso, tomara su ¹tiempo, sin embargo se está consciente de que cambiar la mentalidad o costumbres de los ecuatorianos no será una tarea fácil pero tampoco imposible.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Problema General

Para que esta propuesta tenga el éxito deseado, se deberá recopilar todo tipo de información con respecto a cocina ecuatoriana de la región sierra centro, para ello, se observará los diferentes tipos de preparación y montajes en los platos más representativos de la sierra centro del Ecuador.

Se evaluarán las diferentes costumbres o culturas de la cocina y el tipo de género de cada receta que se da en cada región y el uso que tiene, se debe recalcar que la preparación o tipo de procedimientos de cada receta podrían variar, eso sí, usando los mismos géneros pero el resultado final de la creatividad del plato será de otra manera.

OBJETIVOS

1.2 Objetivo General

Proponer nuevas alternativas de creatividad al momento de montar o emplatar una preparación, tomando los platos típicos de las provincias de PICHINCHA, TUNGURAHUA Y BOLÍVAR es decir de la sierra centro, y lograr una presentación que se apege a las características que conlleva un plato gourmet mediante estudios de campo realizados en las distintas áreas

¹ ABEDRABBO Juana Emilia, "El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana", Editorial Círculo de Lectores, Págs. 112 -143, Quito – Ecuador.

de venta de estos platos, todo esto con el fin de revolucionar la cocina ecuatoriana y presentarla internacionalmente.

1.2 Objetivos Específicos

- Establecer cuáles son los platos típicos más demandados de la Sierra Centro.
- Analizar la aceptación de los platos típicos en el grupo u objetivo establecido.
- Innovar la imagen de la cocina ecuatoriana (tres platos típicos de mayor preferencia de la Sierra Centro) desde una perspectiva creativa a través de nuevos montajes.
- Presentar una alternativa gastronómica que se sume a los atractivos turísticos preestablecidos en la Zona Sierra Centro del Ecuador.
- Aplicar los conocimientos y herramientas adquiridas durante la carrera cursada para el desarrollo del tema.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL

1.1 Gastronomía.- Ciencia y arte que estudia los diferentes tipos de elementos o géneros en su estado natural, para luego ser utilizados en alguna preparación ya definida.

1.2 Estética.- Es la ciencia que estudia e investiga el origen sistemático del sentimiento puro y su manifestación en el arte.

1.3 Creatividad.- El pensamiento original es un proceso mental que nace de la imaginación. No se sabe de qué modo difieren las estrategias mentales entre

el pensamiento convencional y el creativo, pero la cualidad de la creatividad puede ser valorada por el resultado final.

1.4 Innovar.- Desarrollar o producir algo novedoso en un ámbito o actividad.

1.5 Culinaria.- El arte culinario o culinaria es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos ya definidos.

1.6 Pichincha.- Provincia del Ecuador, es una de las más pobladas, y su capital es Quito.

1.7 Tungurahua.- Provincia del Ecuador, región sierra centro y su capital es Ambato.

1.8 Bolívar.- Provincia del Ecuador, región sierra centro y su capital es Guaranda.

PROCEDIMIENTOS.

Para la realización del proyecto de grado, se recopilará todo tipo de información, ya sea de libros, internet, revistas, encuestas ya realizadas e incluso viajes programados a las TRES provincias del Ecuador (PICHINCHA, TUNGURAHUA Y BOLIVAR) para observar sus costumbres y culturas en cada región, además de aprender la preparación de su respectivo plato típico, esto dará la pauta para tener una idea más clara y aplicar la parte técnica de la preparación de los platos.

A partir de este punto se comenzará con la parte creativa al momento del montaje. El propósito con todo esto es darle un giro de ciento ochenta grados a

la imagen actual de la gastronomía ecuatoriana, todo esto no va ser tarea fácil, pero que con esfuerzo y sacrificio valdrá la pena porque el resultado será el esperado.

MARCO TEÓRICO

A través de la historia se ha visto ciertos procesos y cambios significativos en las diferentes culturas, costumbres y tradiciones en la cocina de la sierra centro; pero a pesar de esto no se ha llegado dar el paso más importante para dar a conocer la cultura gastronómica ecuatoriana dentro y fuera del país.

La amplia variedad de climas, que existen en el Ecuador permiten que surjan y se den ciertos productos o géneros como el Maíz, elemento que fue aprovechado por los antepasados en sus cultivos, ya que fueron ellos los que supieron desde un inicio como tratar la tierra, ésta iniciativa surgió por los factores y condiciones climáticas que se dieron en esa época y que aun en la actualidad se dan.

La región interandina es afortunada, ya que dispone de una variedad de géneros ricos que los antepasados supieron aprovechar en su tiempo y que de algún modo su legado está aun presente; esto se debe a que se tiene un clima subtropical y hace que tanto verduras, hortalizas y frutas se den sin problema alguno.

La cocina serrana se inscribe dentro del marco de la cultura andina del maíz, planta sagrada de los antepasados. En los valles productores del maíz hay todo un ciclo culinario que responde a los ciclos de la cosecha de la chicha de maíz. Y en la mesa de muchas provincias; el tostado sigue siendo el

acompañante de toda comida. En Cuenca, la preparación más típica del maíz es el mote.

TRABAJO DE CAMPO

1.1 Observación.- Para aplicar esta técnica, se visitará los lugares más frecuentados y recomendados y se observará las diferentes costumbres y tradiciones que tenga cada personas (familias, restaurantes, mercados populares y municipales, etc.), se tomará muy en cuenta las preparaciones o secretos culinarios de cada plato típico, esto servirá como base, para la realización y montaje del proyecto.

1.2 Entrevistas.- La entrevista se aplicará a los propietarios de los distintos establecimientos o restaurantes de comida típica, con este método se sabrá a ciencia a cierta las diferentes opiniones de preparación.

1.3 Encuestas.- Las Encuestas dependerán mucho del grado de aceptación que tenga este proyecto a largo plazo y de la apertura que tengan las personas con respecto a las preguntas en relación de este nuevo concepto culinario. En este punto es muy importante ver el nivel socio-económico, y cultural así como costumbres que tengan varias personas y esto estará ligado a su vez a las diferentes necesidades que estos tengan.

Presentación de Resultados

Después de tabular todos los datos y resultados de las encuestas, estas estarán representadas gráficamente mediante figuras y tablas; y el lugar de cada una de las tres provincias.

Aquí los datos tabulados serán específicos, es decir, que se tomará mucho en cuenta el nivel de la población económicamente activa y el impacto que cause este proyecto, esto dependerá de la estética y montaje final que a través de este proyecto tan ambicioso se genere.

Cronograma de Actividades

<u>Actividades</u>	Mes	Mes	Mes	Mes	Mes
	1	2	3	4	5
Capítulo 1	X	X			
Generalidades e importancia de la Cocina Ecuatoriana de la sierra centro					
Capítulo 2	X	X			
Cultura, Costumbres de región sierra ecuatoriana e Influencias de otras culturas					
Capítulo 3	X	X			
Listado de los platos más representativos de la Sierra Centro					
Capítulo 4	X	X	X		

Estética y Montaje de presentación de los Tres Platos típicos					
Capítulo 5	X	X	X	X	
Recetas Estándar y Tarjeta de Costos					
Capítulo 6		X	X	X	X
Resultados Y Tabulación de Datos					
Capítulo 7			X	X	X
Conclusiones y Recomendaciones					

PRESUPUESTO Y RECURSOS PARA LA REALIZACION DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION.

- Derecho de Dirección de Tesis\$850
- Trabajos de Campo.....\$15
- Copias Encuestas\$24
- Pasajes.....\$60
- Demostraciones.....\$10
- Cds, Esferos, Fotocopias, Carpetas.....\$15
- Empastados.....\$50
- Imprevistos.....\$30
- Internet.....\$3,50

Capítulo II

Generalidades e importancia de la Cocina Ecuatoriana de la sierra centro

2.1 Provincia de Pichincha

2.1.1 Generalidades

Esta provincia se encuentra llena tradiciones, sin dejar a un lado la historia y al mismo tiempo su admirada belleza natural y las fiestas populares, deleita a todos los que la visitan con una amplia variedad en su gastronomía.

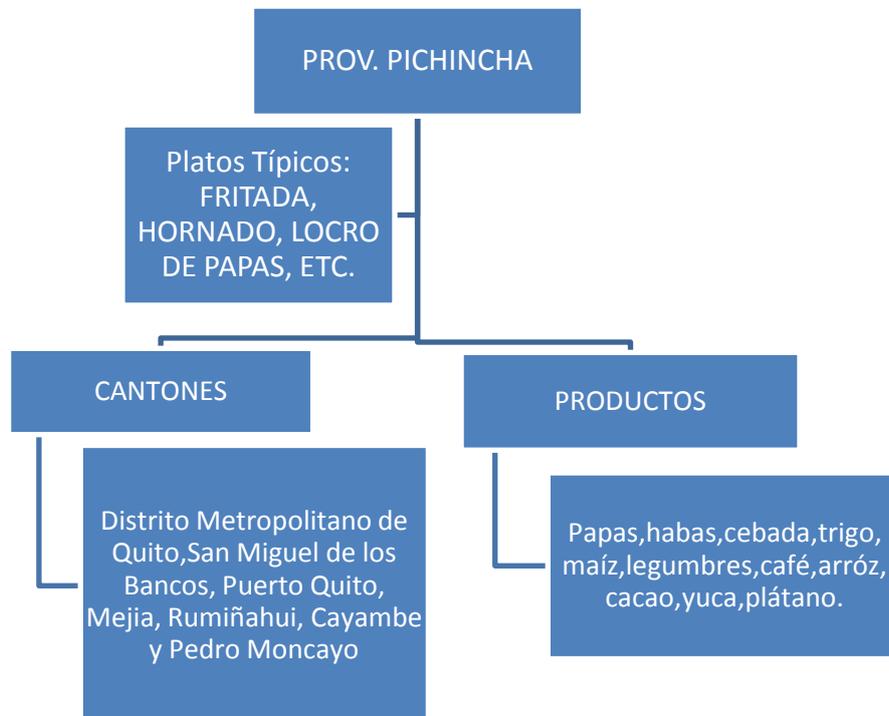
Situada en la parte central de la Sierra Ecuatoriana, debe su nombre al gran volcán Pichincha que presenta varias cumbres; entre las que se destaca el Guagua Pichincha, famoso por su permanente actividad volcánica. Este hermoso coloso puede observarse desde Quito gracias a su cercanía y fácil acceso.

Pichincha presenta zonas diferenciadas, hacia el oriente una región andina y hacia el oeste una planicie costera enmarcada por las estribaciones de la cordillera.²

Otro factor que hace inigualable este rincón es la variedad climática. Se puede experimentar el frío de los páramos de 4°C (39°F) y 8°C (46°F); y también el

² Información tomada de la página oficial Gobierno de la provincia de Pichincha: "Pichincha" http://www.pichincha.gov.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=106&Itemid=108 , última actualización: 23/junio/2007 hora: 10:41.

calor de los trópicos, con temperaturas que pueden llegar hasta los 22° C (68°F).³



- **Distrito Metropolitano de Quito**

Quito es la capital de Ecuador desde 1831. Se sitúa al norte del país, en el interior, junto al volcán Pichincha y a unos 2800 metros de altitud. Forma parte de una aglomeración urbana de unos dos millones de habitantes. ‘La carita de Dios’, como a veces se conoce a esta moderna ciudad, ofrece una gran diversidad social y cultural.

La actual capital ecuatoriana fue fundada por Sebastián de Benalcázar en 1534, con el nombre de San Francisco de Quito. Fue una de las primeras

³ Información tomada del portal “Ecuador”: <http://www.ecuale.com/pichincha/>

“Generalidades Pichincha”, última actualización: 23/06/2010 hora: 13:37

ciudades en reivindicar su independencia respecto a España, y por este afán de libertad es llamada 'La luz de América'. En 1736, en este lugar, denominado 'Mitad del Mundo', una expedición francesa dirigida por La Condamine, a la que pertenecían los españoles Jorge Juan y Antonio de Ulloa, y el ecuatoriano Maldonado, realizó la medición de un grado del meridiano terrestre para determinar la circunferencia de la Tierra.

La ciudad colonial se enriqueció con la explotación minera y la producción textil, y se pudieron construir templos barrocos y mudéjares, obras del mestizaje indio y español; fue la época de la afamada escuela quiteña. Ejemplos de estilo colonial son los conventos de San Francisco y Santo Domingo, o las iglesias de la Merced y la Compañía. Quito fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO en 1978 (cuenta con el centro histórico más grande de Latinoamérica) y nombrada Capital Iberoamericana de la Cultura en 2004.

Quito ciudad de innumerables hechos históricos, fascinantes leyendas y de cálida gente se abre para que podamos reencontrarnos con sus iglesias, museos, calles, recovecos y quebradas que junto a imponentes elevaciones se resiste a tiempos venideros para mostrarnos más de 1000 años de existencia.⁴

⁴ Información tomada del portal "Ecuador":<http://www.ecuale.com/pichincha/>

"Generalidades Pichincha", última actualización: 23/06/2010 hora: 13:37

- **San Miguel de los Bancos⁵**



Ubicado al noroccidente de la provincia y con una altitud de 1100 msnm, San Miguel de los Bancos, es una cuna de gran variedad de flora y fauna. Es también una zona ganadera, que pone énfasis en la producción láctea; especialmente de yogures y quesos. Es quizás el lugar donde se elabora el más delicioso queso mozzarella de la provincia.⁶

Su superficie de 801 Km², su altitud promedio es de 1600 msnm. Con una temperatura entre los 16° y 22° centígrados. En la década de los 50 el Gobierno del Ecuador propuso la colonización del sector llamado Noroccidente de la Provincia de Pichincha, con miras a posibilitar el asentamiento de colonos y evitar la migración dirigida a los principales centros de desarrollo.

Este cantón se destaca por poseer uno de los bosques más extensos y bien cuidados de la provincia.

⁵ Anexos(fotografías vía web)

⁶ Información tomada de la página web del Municipio de San Miguel de los Bancos, "San Miguel de los Bancos, Habitable!", www.municipiodesanmigueldelosbancos.gov.ec, última actualización "5/07/2010, Hora: "1:30.

- **Puerto Quito**

Rodeada de ríos, cascadas y esteros, emerge el cantón Puerto Quito, donde la magia y la naturaleza se conjugan para hacer de éste un sitio agradable y acogedor durante todo el año.

Dispone de lugares como el balneario a orillas del Río Caoní, encontramos también la cascada Azul, balneario La Playa, río Blanco, piedra de vapor, aldea ecológica Salamandra, cascada y río Macallares, bosque secundario.⁷

- **Mejía**

Este cantón está ubicado al suroriente de la Provincia de Pichincha, a 35 Km. de la Capital del Ecuador, Quito.

Aquí se puede disfrutar del turismo de montaña. Los principales escenarios para estas actividades son: Los Ilinizas, El Cotopaxi y el Pasochoa, entre otros. Y para las personas cuyo interés es la salud, lo mejor es visitar las aguas termales y minerales del lugar.⁸

⁷ Información tomada de Puerto Quito Web <http://www.ecuale.com/pichincha/puertoquito.php>, última actualización 26/06/2010 hora 1:05pm

⁸ Artículo tomado de Machachi Web: "Cantón Mejía", [http](http://www.machachi.com), última actualización: 24/06/2010, Hora: 12:54.

- **Rumiñahui**⁹



A pocos minutos de Quito se puede gozar de un clima agradable sin importar la época del año, así como de hermosos paisajes adornados con bosques y cascadas.

El Cantón Rumiñahui está ubicado en el Valle de los Chillos, al sur de la provincia de Pichincha y a tan solo 20 minutos de Quito. Posee 3 cimas individualizadas que son la norte o máxima, la central y la sur. Se levanta en el extremo oeste del nudo de Tíopullo es una montaña interandina.

Etimológicamente su nombre proviene del Quichua Rumi que significa piedra y Nawui que significa ojo por lo que su nombre se traduce como ojo de piedra. Sin lugar a duda esta montaña es un balcón privilegiado para observar a sus vecinos: Cotopaxi, Illinizas, Pasochoa, Sincholagua, etc.

Su nombre de guerrero lo hacen altivo y sus fiestas del maíz, gastronomía representada en el hornado, y toros populares hacen del mismo uno de los más visitados. Es el cantón más pequeño de la Provincia.

⁹ Anexos(Fotografía vía web)

Este cantón ha sido calificado como una zona rica en agricultura y ganadería cuyo suelo de origen aluvial lo hace apto para la agricultura. Estas tierras han disminuido relativamente su producción, en este sector se da un fenómeno de enorme importancia ya que dado el excelente clima que tiene el área se ha convertido en la zona de desahogo de sectores acomodados provenientes de Quito, el crecimiento poblacional se presenta como muy alto aumentando con él las necesidades de abastecimiento de servicios básicos, la entrada masiva de habitantes de Quito que pretenden instalar su residencia en el Valle significa la adecuación de cada vez mayores zonas, antes de vocación agrícola para urbanización.

La gran atracción del lugar son las cascadas que forman en el trayecto del río Pita, que es parte de la Ruta de los Volcanes.¹⁰

Platos típicos

- Hornado
- Caldo de Gallina
- Seco de Gallina
- Mote con Chicharrón
- Fritada
- El Cuy
- Morocho

¹⁰ <http://www.ecuale.com/pichincha/ruminahui.php>, última actualización 27/06/2010 hora 14:30



- **Cayambe¹¹**

Debe su nombre al majestuoso volcán Cayambe 5790 msnm y sus fiestas en el mes de junio lo convierten en un sitio lleno de folclor. En gastronomía destacan los famosos biscochos y el queso de hoja, Ubicado a 82 km. al noreste de Quito. Este es un interesante destino para quienes desean degustar deliciosos platos, disfrutar de fiestas populares o dejarse seducir por hermosos paisajes.

El 29 de Junio es el día principal de la fiesta cayambeña. Grandes grupos de bailarines entonan graciosas y pintorescas coplas. Entre los personajes de la fiesta se encuentran el “diablo-huma, la chinuca, el payaso y el taquidor.”

Los principales atractivos están el volcán Cayambe, que le da el nombre al cantón. Otros sitios muy interesantes son el Monumento a la Mitad del Mundo, laguna de San Marcos, Reserva Ecológica Cayambe-Coca y el área natural de Oyacachi.

Platos Típicos

- Bizcochos
- Queso de Hoja
- Manjar de Leche
- Mote con Papas en salsa de Maní
- El Cuy Asado

¹¹ Anexos(Fotografía vía web)

- Nogadas¹²
- **Laguna de San Marcos**¹³



Es parte de la Reserva Ecológica Cayambe-Coca, y es el sitio perfecto para realizar excursiones, cabalgatas, campamentos, ciclismo de ruta y de montaña, así como caminatas y camping. Esta laguna se encuentra sobre los 3400 msnm.¹⁴

- **Monumento a la Mitad del Mundo**¹⁵



Está ubicado en la comunidad de San Luís de Guachalá, en la parroquia Cangahua. El monumento tiene un valor histórico-científico, ya que a este lugar llegaron los geodésicos franceses en junio de 1736, y los resultados de sus investigaciones fueron grabados en una gran plancha de piedra, que en la actualidad reposa en el observatorio astronómico de Quito.

¹² Información tomada de <http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>, última actualización 26/07/2010 hora 15:27

¹³ Anexos(fotografía vía web)

¹⁴ Información tomada de <http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>, última actualización 26/07/2010 hora 15 34

¹⁵ Anexos(fotografía vía web)

El Monumento está ubicado sobre la Panamericana Norte, pocos kilómetros al sur de la entrada a la comunidad de Cangahua. Es de fácil acceso y con vías de primer orden. Cuenta además con servicios de transporte y guía.¹⁶

- **Reserva Ecológica Cayambe-Coca**



Es un área natural protegida ubicada entre las provincias de Napo, Pichincha, Sucumbíos e Imbabura. Es un lugar de recreación, que a la vez genera información científica para la protección de los recursos sostenibles del país.

Esta Reserva alberga cerca de 900 especies de aves, 110 de anfibios, 140 de reptiles y más de 200 mamíferos. Es el hogar de especies vulnerables como el cóndor. Es el área protegida con mayor diversidad vegetal y animal en el Ecuador, en ella se han identificado 10 zonas de vida que de alguna forma explica la diversidad climática, paisajista y biológica.¹⁷

¹⁶ Información tomada de <http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>, última actualización 28/06/2010 hora 16:45.

¹⁷ Información tomada de <http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>, última actualización 15/07/2010 hora 16:40

Platos Típicos

- Trucha a la Parrilla
- Queso de Hoja
- Cuy asado con papas en salsa criolla
- Bizcochos

2.1 Provincia de Tungurahua

2.1.1 Generalidades

Es una de las provincias de la sierra con más movimiento comercial, turístico y sobre todo gastronómico.

Tungurahua goza generalmente de un clima templado y seco. Existen zonas de clima abrigado, zonas frías y pequeñas zonas con características climáticas propias. La temperatura ambiente promedio es de 15 grados centígrados. Las lluvias se presentan entre septiembre y diciembre, siendo aprovechadas para el cultivo de frutales.¹⁸

Ambato es la capital de la provincia de Tungurahua en el centro del Ecuador. La ciudad es famosa por su "Fiesta de las Flores y Frutas"¹⁹, se puede encontrar durante todo el año una gran variedad de frutas en los mercados y puestos.

El pueblo de la provincia se dedican a la agricultura y ganadería, turismo, comercio, industria textil: confección de cuero, vestido, calzado, entre otras. Esta provincia se caracteriza por las fiestas, flores, frutas y las artesanías. Los

¹⁸ Información tomada de Turismo en Ambato "Gobierno de la provincia de Tungurahua", <http://www.codeso.com/TurismoEcuador/TurismoAmbato01.html>, "última actualización 25/06/2010 hora: 16:31.

¹⁹ "Fiesta de las Flores y las Frutas", nace como una respuesta a la situación física y psicológica en la que quedaron la ciudad y sus habitantes luego del terremoto del 5 de Agosto de 1949, sismo que destruyó la urbe y muchos de los cantones que en aquella época formaban la Provincia de Tungurahua, cada año lo celebran con carros alegóricos y un sin número de actividades por sus fiestas, información tomada http://www.fiestasdeambato.com/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=1&Itemid=2, última actualización 25/07/2010 hora 10:48

productos agrícolas más importantes de la provincia son papa, cebolla colorada, fréjol, haba, lechuga, maíz, tomate y una gran variedad de frutas entre ellas: claudia, durazno, mandarina, manzana, mora, pera, abridor (guaytambo), etc.

La Fiesta fue entonces una manifestación de la voluntad de los ambateños, que aceptando el precio propuesto por la naturaleza a la belleza y fecundidad concedida a estas tierras, se levantaron con fervor y entusiasmo en búsqueda de respuestas tangibles al daño sufrido. Ideas nacidas en diferentes círculos y agrupaciones de la ciudad, fueron recogidas por la Municipalidad y fundamentadas por el Centro Agrícola Cantonal, entidad que gracias a la dinamia de sus socios, se convirtió en el eje de la organización de la primera fiesta que se cumplió el 17 de Febrero de 1951, circunscrita principalmente a una feria agrícola, pecuaria y de carácter industrial

Fue en 1962, y mediante Decreto Ejecutivo N. 586, expedido el 18 de Abril y publicado en el Registro Oficial N. 136, que el Gobierno Nacional Presidido por el Dr. Carlos Julio Arosemena, y siendo su Ministro de Gobierno el destacado ciudadano ambateño Don Alfredo Albornoz Sánchez, declaró a la Fiesta de la Fruta y de las Flores, celebración nacional.

La fusión de la fiesta con la celebración del carnaval, ha sido otro de los hitos importantes de su historia, pues este detalle ha permitido acrecentar el número de visitantes al convertirla en centro de atracción turística tanto para el entorno

nacional, como también para los reclamos de agencias que manejan paquetes internacionales de viajes. .²⁰

- Productos de Cultivo

La agricultura constituye la actividad de mayor relevancia en la economía de la provincia, pues concentra en esta actividad a un 40% de la población económicamente activa y además, cerca del 50% de las tierras se destinan a la actividad agropecuaria. La variedad de suelos permite que Tungurahua cuente con una producción agrícola diversificada y abundante especialmente de tubérculos, raíces, hortalizas y frutas.²¹

Tubérculos

- Haba
- Melloco
- Ocas
- Papas

Hortalizas

- Ajo
- Cebolla larga
- Cebolla paiteña

²⁰ Artículo tomado de la página web: Tren Andino “Ambato”, <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/ambato.php>, última actualización: 04/07/2010 hora 11:38.

²¹ Información tomada de <http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=1088>, última actualización 16/07/2010 hora 15:02

- coliflor

En tubérculos y raíces como haba, melloco, ocas y papas, la producción de la provincia se encuentra entre el 13 y 29% de la producción nacional. En hortalizas como ajo, cebolla en rama, cebolla paiteña y coliflor, la producción se sitúa entre el 20 y 48% de la producción total del país.

PLATOS TIPICOS

- Llapingachos
- Papas en Salsa Criolla
- Tortillas con Chorizo
- Tamal de Maíz
- Cuy Asado, Horneado
- Pan de Pinllo
- Mermeladas variedades

Cantones

- Ambato
- Baños
- Cevallos
- Mocha
- Patate
- Quero
- Pelileo
- Píllaro

- Tisaleo²²



- **Baños**

La ciudad de Baños es también conocida como “Puerta al Oriente”, ubicada entre la Sierra y el Oriente, en la parte sur oriental de la provincia de Tungurahua, por lo que a muy cortas distancias se puede disfrutar del clima cálido y húmedo de la Amazonía al igual que de los increíbles paisajes de la Serranía.

Un motivo de interés con mucha importancia para el turismo interno, son las fuentes de aguas medicinales que fueron descubiertas en el año 1539 por Gonzalo Díaz de Pineda²³, que llegó a esta zona de la cordillera, con el anhelo ir al oriente en busca de El Dorado. Las aguas medicinales dan a Baños la categoría de un gran balneario que brinda un turismo de salud tanto para turistas nacionales e internacionales.²⁴

Además la ciudad ofrece un sin número de atractivos: el zoológico y serpentario "San Martín" con más de 200 animales típicos de los Andes como de la Amazonía; el Parque Nacional Llanganates donde se supone está

²² Información tomada de <http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=2330>, última actualización 16/07/2010 hora 09:34

²³ Gonzalo Díaz de Pineda, conquistador español que llegó en 1539 por la zona de la cordillera de los andes con el anhelo de ir al oriente en busca del El Dorado, información http://www.eruditos.net/newsite/index.php?view=article&catid=72:biografias&id=764:diaz-de-pineda-gonzalo&tmpl=component&print=1&page=&option=com_content&Itemid=100, última actualización 16/07/2010 hora 20:16

²⁴ Información tomada de <http://www.ecuale.com/tungurahua/banos.php>, última actualización 17/07/2010 hora 10:30

enterrado el tesoro de Atahualpa; igual atención merece la Lagunas de Minzas del Parque Nacional Sangay. Declarado por la UNESCO en 1983 como Patrimonio Natural de la Humanidad, estas lagunas se encuentran a pocos kilómetros de Runtún y detrás del Volcán Tungurahua.



- Santuario de la Virgen de Agua Santa²⁵

Es otro de los atractivos que posee este cantón muy visitado por fieles cada año, y el sabor de las tradicionales melcochas llama la atención en Baños además de su muy creciente vida nocturna.

Se pueden adquirir estos productos en la calle Ambato, principal arteria de comercio, además podemos encontrar lugares artesanales, restaurantes, bares, discotecas, agencias de viajes las cuales contribuyen a un mejor servicio turístico.

Platos Típicos

- Alfeñiques(caramelos hechos a base de miel de panela)
- Trucha a la plancha
- Pernil de cerdo
- Papas con salsa criolla
- Llapingachos
- Tamales de maíz
- Caldo de gallina

²⁵ “ Santuario de la Virgen de Agua Santa”, ubicada en la Plaza Central de la ciudad de Baños, En su interior se puede observar una colección de murales que describen los milagros locales, atribuidos a la Virgen, información tomada <http://www.ecostravel.com/ecuador/ciudades-destinos/basilica-de-la-reina-del-rosario.php>, ultima actualización 25/08/2010 hora 09:34

- Cuy asado
- Caldo de patas
- Morocho
- Guarapo(licor de caña de azúcar)
- **Cevallos**



El cantón Cevallos se encuentra ubicado 15 Km, al sur de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. Fue elevado a la categoría de cantón el 13 de mayo de 1986. Lleva el nombre del historiador ambateño Dr. Pedro Fermín Cevallos Villacreses.

Cevallos goza de un clima templado que oscila entre 13 y 16 grados centígrados en casi todo su territorio. Es un territorio favorecido con un clima especial, lo que favorece a la agricultura. Entre los principales productos que se cultivan en la zona se encuentran: manzana, claudia, fresa capulí, pera y durazno.²⁶

²⁶ Información tomada de <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/cevallos.php>, última actualización 18/07/2010 hora 11:23

Platos Típicos

- Hornado
- Fritada
- Yahuarlocro
- Caldo de gallina
- Cuy asado
- Conejo asado
- Pollo asado
- Chicha
- Empanadas de viento

- **Mocha**



El cantón Mocha está ubicado en el sector sureste de Ambato en la Provincia de Tungurahua, con una superficie de 82,3 km², repartidos en la parroquia central Mocha con 76 Km² Y 6,3 km² en Pinguilí.

La parte importante del cantón Mocha se encuentra en la zona del ecosistema del páramo, en medio de nevados, es posible correr los pajonales, junto a la vegetación conocida como chaparros, yaguales y los lecheros.

Gran parte de la población se encuentra en el paramo andino, donde aún se puede observar al majestuoso cóndor. Su cadena montañosa es peculiar rodeado por los nevados, el Puñalica, el volcán Carihuairazo y el Chimborazo, ofrecen paradisíacos paisajes naturales.

Una de las fiestas más importantes de Mocha, es la fiesta de San Juan que se celebran el 24 de junio, con las corridas de toros de pueblo, esta tradición es desde la época colonial. Los eventos culturales y folklóricos de tipo popular,

cubren todos los aspectos de la vida comunitaria, contribuyen a la difusión y promoción turística de las artesanías propias del lugar.²⁷

- **Patate**



Por sus paisajes, por su clima, Patate es un hermoso valle con un aroma a frutas, esta a treinta minutos de Ambato, rodeado de montañas y el río Patate del cual toma su nombre.

El Vocablo PATATE, significa "El que estalla con estruendo", aludiendo al volcán Mama Tungurahua, que se encuentra ubicado en las cercanías del poblado, fue fundada por Antonio Clavijo el 24 de Julio de 1570; El 3 de Julio de 1860 es ascendida a parroquia civil y el 13 de Septiembre de 1973 se erige como cantón.

Posee un cálido clima, en donde se puede apreciar los tradicionales frutales que esta tierra brinda, como son sus grandes viñedos, las plantaciones de mandarinas, aguacates, granadillas, babacos, etc. Así como caminar por su encantador parque decorado con atractivas flores multicolores y cautivadores árboles propios del lugar, como sus llamativas casas de tipo colonial, aún construidas con adobe.

²⁷ Información tomada de <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/mocha.php>, última actualización 18/07/2010 hora 12:22

La ciudad de Patate es un sitio ideal de descanso recreacional y apacible, desde el cual se pueden organizar excursiones a las vegas del río Patate donde se conserva un conjunto de antiguas haciendas y de fincas agrícolas, y donde está instaladas destilerías de vino, en el cual se puede degustar cinco variedades de vinos tintos y blancos.

Desde Patate se puede viajar a la parroquia de Sucre dónde se halla un pequeño museo de cerámica de las culturas Panzalea y Puruhá como su mítico cementerio de una cultura sorprendente, en la parroquia Los Andes se puede apreciar los grandes cultivos de duraznos. Además desde Estos sitios, los turistas pueden dirigirse al parque Nacional Los Llanganates.

Caminar y disfrutar de la naturaleza que tiene muchas opciones como es: la cascada de Mundug con una caída muy espectacular y a la vez recoger piedras incrustadas con chispas de falso oro, que son un recuerdo inolvidable que brinda esta mágica tierra.²⁸

Pero sin duda la devoción al Señor de Los Terremotos, que es muy antigua es el mayor festejo donde se puede apreciar muchos rasgos culturales propios del sector, rindiendo homenaje también a su tierra con flores y frutas de agradables y deliciosos aromas, lo cual junto con la belleza de su templo sagrado, consagrado a su patrono, hacen de este uno de los más preciados símbolos de progreso y desarrollo de esta bella ciudad cobijada por montañas.

²⁸Información obtenida de la pagina web de El Gobierno Municipal de Patate, http://www.patate.gov.ec/noticias/secciones.php?id_sec=3, Ultima actualización 11/07/2010 hora 12:10

Platos Típicos

- Hornado
- Cuy Asado
- Papas con salsa criolla

- **Quero**



Cantón situado al Suroeste de Ambato, en una zona agrícola de gran importancia, Quero celebra cada domingo una tradicional feria que atrae a muchos turistas por la variedad de productos que en ella se ofrecen, se puede encontrar gran cantidad de artículos pequeños de madera: como cucharas, bateas, rodillos, etc.

Justificando la traducción del vocablo Quero que significa “cuchara de palo”. Ofrece servicios de: Restauración, compras, folklore, gastronomía variada, etc.²⁹

²⁹ Información tomada de <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/quero.php>, última actualización 10/08/2010 hora 13:55

- **Pelileo**



Este cantón de la Provincia de Tungurahua se encuentra ubicado en la parte central de la región andina de nuestra sierra ecuatoriana.

Pelileo fue fundada por Antonio Clavijo en 1570 y fue elevada al estatus de cantón el 22 de julio 22 de 1860.

El 5 de agosto de 1949, Pelileo fue totalmente destruido por un terremoto.

Aproximadamente 5.000 personas murieron dentro de los límites del cantón, la mayor parte atrapadas en las ruinas de la ciudad. La única estructura todavía visible de la antigua urbe es un pilar de roca, roto, que fue una vez parte de la magnífica iglesia central de Pelileo.

Una nueva ciudad se reconstruyó en una localidad cercana. En consecuencia, a presente es posible visitar tanto Pelileo Grande, el sitio de la ciudad antigua, hoy una parroquia del cantón.³⁰

Platos Tipicos

- Hornado
- Cuy Asado
- Papas en salsa criolla

³⁰ Información obtenida de <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/pelileo.php>, última actualización 11/08/2010 hora 22:13

- **Píllaro**



Es una localidad del centro de Ecuador, al norte de la provincia de Tungurahua. Es la cabecera del cantón Píllaro. Está localizada cerca de la ciudad de Ambato, con la que está conectada por carreteras secundarias.

Su clima es diverso modificado por la altitud; así, en páramos y montañas llueve y nieva con frecuencia, el frío es intenso. En mesetas o sub-páramos, las precipitaciones son menores. Ubicado en la región de clima Ecuatorial mesotérmico, la media anual es de 13° C a 14°C.

La principal actividad económica del cantón es la ganadería con una producción que sobre pasa los cien mil litros diarios, igualmente la fertilidad de las tierras dan lugar a que tener una gran producción de hortalizas, legumbres, cereales y una extraordinaria variedad de frutas. La talabartería, es otra actividad en la cual se elaboran monturas tipo Galápagos, zamarras, riendas, arretrancas, cinchas, estribos, pellones, guruperas, entre otros.³¹

³¹ Información obtenida de <http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/píllaro.php>, última actualización 11/08/2010 hora 08:33

- **Laguna Pisayambo**



Se encuentra ubicado en las inmediaciones del Parque Nacional Llanganates a 45 Km. al nororiente del cantón, por la vía que conduce a la parroquia San José de Poaló, el acceso es fácil y se la puede apreciar desde la carretera misma.

La laguna de Pisayambo es un lugar destinado al turismo naturista directo, pero su cauce ha sido alterado, prácticamente la laguna es un embalse natural modificado. Se puede realizar: Caminatas, observación de la flora y fauna típica de Páramos, camping, etc.

Comunidad Quillán

Pertenece a la parroquia San Miguelito, es un hermoso valle ubicado en la cuenca del río Culapachán en la parte suroeste.

- **Cerro Hermoso**



Forma parte del Parque Nacional Llanganates, conocida como una de las montañas más lindas del Ecuador. Es considerada como un sitio, donde se celebraban ceremonias de adoración indígena.

Mirador De Huaynacuri es un mirador ubicado a 15 minutos del centro del cantón Pelileo, desde aquí se puede admirar una gran extensión del cantón, al llegar a la cima observamos un paraje, sitio desde donde se contemplan, los atractivos de la ciudad, al llegar al mirador puede realizar camping o simplemente descansar.³²

2.1 Provincia de Bolívar

2.1.1 Generalidades

Bolívar está situado en el centro, Limita al norte con la provincia de Cotopaxi; al sur con las provincias de Cañar y Guayas; al este con las provincias de Tungurahua y Chimborazo.

La provincia tiene un clima variado que va desde el frío de los páramos hasta el cálido de las zonas subtropicales con temperaturas entre 22 y 25 grados centígrados. El territorio es quebrado y montañoso, cruzando por la cordillera de Chimbo que viene desde la meseta occidental del Chimborazo a una altura

³² Información obtenida de <http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=1088>, última actualización 13/08/2010 hora 09:31

de 4 mil metros. La zona occidental que se encuentra en las estribaciones de la cordillera es baja y goza de un clima subtropical.³³

La ganadería, la producción de leche tiene creciente importancia en la provincia, principalmente en Salinas, donde se destaca la elaboración de quesos y lácteos, que en parte se destina a la exportación. Simiátug, y en San Antonio se encuentra antimonio, arsénico y mercurio. También existen minas de sal yodada de gran importancia en la zona de Salinas.

En cada cantón y parroquia de Bolívar se encuentran costumbres de estructura común, diferenciándose solamente por el lugar de procedencia. Puede mencionarse las fiestas del "Señor de la Buena Esperanza"³⁴ cada 24 de mayo; la "Fiesta de los Tres Reyes"³⁵ cada 6 de enero en Salinas; la fiesta de San Antonio, patrono de Simiátug el 13 de junio. Entre las leyendas predominan aquellas que relatan visiones mágicas, los malos espíritus, el mal de la montaña, el duende, etc.

Las principales actividades económicas de la Provincia de Bolívar son: la agricultura, que gracias a los diferentes pisos ecológicos existe una gran variedad de productos entre ellos el maíz, trigo, cebada, papa, lenteja, fréjol y

³³ SILVA, Verónica, "Historia de la provincia y datos: Bolívar", Artículo tomado de: slideshare: <http://www.slideshare.net/verosilva/guaranda-provincia-de-bolvar>, última actualización: 23/06/2010 hora 09:42

³⁴ "Señor de la Buena Esperanza" cada 24 de mayo, día festivo en la prov. Bolívar en donde se rendí honor por sus milagros con procesión de Antorchas y un sin número de actividades por sus fiestas, información tomada http://www.visitaecuador.com/fiestas.php?codigo=uFvEdlrLY3&nuevo_mes=05&dias=24 , última actualización 23/06 hora 12:34

³⁵ "Fiesta de los tres Reyes Magos", rinden tributo por sus acciones en relación al nacimiento de divino niño Jesus cada 6 de enero en Salinas, información tomada <http://www.ecuale.com/bolivar/> , última actualización 25/06/2010 hora 16:12

arveja en las zonas altas y la producción de café, banano, caña y frutas como la mandarina y la naranja en el subtrópico.³⁶

Platos Típicos

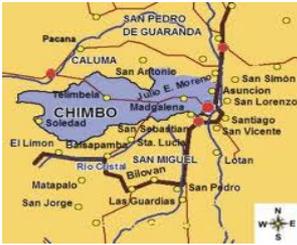
- Torta de papas
- Tortillas de maíz
- Sancocho
- Buñuelos

Cantones

- Guaranda
- Chimbo
- Echeandia
- San Miguel
- Chillanes
- Caluma
- Las Naves

³⁶ Información obtenida de <http://www.ecuale.com/bolivar/> , última actualización 25/06/2010 hora 16:12

•Chimbo



Chimbo está ubicado a 20 km. al sur de la ciudad de Guaranda, este lugar es el centro artesanal más importante de la provincia de Bolívar. A 1km. de distancia se encuentra la población de Tambán, en donde están ubicadas las armerías. La mayoría de familias se dedica a la producción de armas.

Las primeras armas se empezaron a confeccionar, replicando armas que se hacían en Cuenca, pero estas tenían muchas fallas por lo que por iniciativa de los propios armeros se realizaron modificaciones tendientes a sacar un producto de mejor calidad.

Además en San José de Chimbo, existe un barrio, en el que se dedican a la fabricación artesanal de guitarras, existen más de ocho talleres y a pesar de que existen muchos ebanistas, no hay una asociación que los aglutine. Las personas dedicadas a la ebanistería son blanco- mestizos. Elaboran guitarras y charangos los cuales son elaborados con caparazones de armadillos.

La pirotecnia en este lugar es conocida a nivel nacional, la gente que se dedica a esta actividad lo hace por tradición familiar. A pesar de ser una actividad peligrosa por la manipulación de la pólvora la población se dedica por completo a la elaboración de los juegos. La época de producción va desde mayo hasta

mediados de enero, esto coincide con las fiestas de la serranía. A 5km. de Chimbo se encuentra el Santuario de la Virgen del Guayco.³⁷

Santuario de la Virgen del Guayco



El Santuario de la Virgen del Huayco, que en quechua quiere decir Virgen de la Quebrada, constituye uno de los refugios de fe de importancia en el país, que se levanta hacia el lado occidental de la Provincia de Bolívar, por una carretera pavimentada de primer orden a pocos minutos de Guaranda, en la parroquia de Magdalena conocida anteriormente con la denominación de Chapacoto y recibe como nombre de bautizo Santa María Magdalena de Chapacoto, donde la madre de Dios hizo su aparición.

- **Echeandia**

Este joven cantón fue creado en el año 1984.

Está ubicado al occidente de la provincia, a 56 km al noroccidente de Guaranda, en las estribaciones de la cordillera. Pertenece a la zona subtropical y sus productos son naranjas, café, cacao, caña de azúcar.

³⁷ Artículo tomado de Viajandoxecuador "Virgen del Guayco":
http://www.viajandox.com/bolivar/boli_chimbo_virgen.htm, ultima actualización:29/07/2010
hora: 20:05

La mayor parte del comercio se dirige hacia la costa pues desde Echeandía hasta Ventanas existe carretera asfaltada y la distancia es corta. La parroquia más alejada de la capital provincial es Las Naves que tiene una producción exuberante de productos tropicales. Las fiestas cantonales se celebran el 5 de Enero.³⁸

- **San Miguel**

El cantón San Miguel está ubicado en el centro de la Provincia de Bolívar en un repliegue de la cordillera Occidental de los Andes compartiendo territorios de la meseta interandina y una pequeña parte del subtrópico.³⁹

- **Chillanes**

La economía del cantón Chillanes tal como está indicado se basa fundamentalmente en el 90,16% de la agricultura. La producción agrícola corresponde a los cuatro pisos climáticos ya conocidos y en su proceso ocupa toda la superficie territorial calificando a sus terrenos como unos de los más fértiles del país.

La faja tropical es exuberante y allí encontramos: maderas de construcción, palo de balsa, caña guadúa, jigua, laurel, pambil, matapalo, etc. y grandes cultivos de cacao, café, caña de azúcar, naranjas, limones, mandarinas, maíz,

³⁸ Información tomada del portal "Ecuador":<http://www.ecuale.com/bolivar/>, "Catón Echeandía", última actualización: 29/07/2010 hora: 19:57

³⁹ Información tomada del portal "Ecuador" <http://www.ecuale.com/bolivar/>, "Catón San Miguel", última actualización: 29/07/2010 hora: 19:57

yuca, cascarilla; plátano barraganete, dominico, limeño, guineo y oritos, naranjillas, papachina, aguacates, mameyes, guayabas.

Chillanes con su conjunto de operaciones que ponen en movimiento su riqueza para el consumo, se realiza en pequeña proporción conforme al comercio nacional. La compra - venta de productos agrícolas es la principal rama del comercio en este Cantón.⁴⁰

De los diferentes mercados nacionales se introducen al Cantón para su consumo los siguientes productos industriales y manufacturados:

- Alimenticios.
- Farmacéuticos
- Textiles
- metalúrgicos

En la ciudad de Chillanes se realiza una sola feria libre semanal, todos los domingos, la misma que es bastante concurrida y en la que se realizan grandes transacciones comerciales. En la actualidad desde el sábado se encuentran productos que vienen de San José del Tambo, como: naranjas, plátano, limones, papayas, panela.

Son tres plazas abiertas para todos y las podemos localizar en sectores diferentes de la ciudad, el mercado ubicado en el barrio Santa Rita, la plaza La

⁴⁰ Información obtenida de la página web "Chillanes": <http://www.chillanes.com/>, "Chillanes paraíso de Bolívar, granero de Ecuador", última actualización 30/07/2010 hora: 09:45

Merced en el mismo barrio y la otra plaza en el barrio San Vicente, ésta es exclusiva para la venta de animales.

- **Caluma**

Es la ciudad principal del cantón del mismo nombre de la provincia de Bolívar, de la república del Ecuador, Sudamérica. Goza de un excelente clima y con un entorno natural extraordinario para quienes aman la naturaleza y los deportes extremos, su vegetación es exuberante al igual que su fauna, cuenta con decenas de cascadas, ríos y cultivos de naranja que es considerada como la mejor del Ecuador ya por su delicioso y único sabor, cacao, mandarina, entre otras especies exóticas.

El cantón Caluma se encuentra ubicado a 62 km al sur occidente de Guaranda, capital de la Provincia de Bolívar en el Ecuador. Ocupa una superficie de 174,7 km². Es una zona muy rica en producción agrícola de productos subtropicales. El río Caluma atraviesa esta privilegiada región que ostenta paisaje de exótica belleza.

El 23 de agosto de cada año celebra su cantonización, este es el más reciente cantón de la provincia de Bolívar.

Caluma goza de un excelente clima y con un entorno natural extraordinario para quienes aman la naturaleza y los deportes extremos, su vegetación es exuberante al igual que su fauna, cuenta con decenas de cascadas, ríos y cultivos de naranja, cacao, mandarina, entre otras especies. El cantón Caluma comprende la cabecera cantonal, y no cuenta con parroquias rurales.⁴¹

⁴¹ Artículo tomado de la pagina web oficial del Municipio de Caluma “Caluma: capital citrícola del Ecuador”: <http://www.municipiocaluma.org/>, última actualización: 30/07/2010 hora: 12:56

- Agricultura

Caracterizada por tener un clima subtropical. Tres cultivos como la naranja, el cacao y el café, dominan los productos de esta zona, el primero de ellos satisface la demanda regional y los siguientes son exportados a Estados Unidos y Europa.

Se cultiva además el maíz duro, banano y el plátano; y en cantidades menores también se produce limas, toronjas, guabas, zapotes, aguacates y otras frutas tropicales.⁴²

⁴² Información obtenida de <http://www.ecuale.com/bolivar/>, "Catón Caluma", última actualización: 29/07/2010 hora: 19:57

CAPÍTULO III

Cultura, Costumbres de la Sierra Ecuatoriana y las Influencias de otras

Culturas.

Para poder entender las culturas y costumbres se debe remontar al origen que lo causó; y esto se debe a la conquista e influencia española y en otras que se tuvo, porque no solo cambiaron la cultura, sino también el sistema político y religioso.

Habría que considerar la diversidad étnica y regional del Ecuador para analizar su cultura. Étnicamente esto está marcado por la presencia de mestizos, indígenas, afro ecuatorianos, y descendientes de españoles.

En la Sierra florecieron varias culturas aborígenes, entre las que se destacan los Caras⁴³ en la región de Quito y los Cañarís⁴⁴ al sur. Desde mediados del siglo XV hasta la llegada de los españoles, la región serrana fue ocupada por los ejércitos del incario, que impuso poco a poco su lengua, el quichua, estableció un sistema de alianzas locales y unificó las formas de producción comunitarias de los ayllus. La colonización ibérica, a su turno, impulsa un mestizaje racial y cultural, particularmente en las urbes, mientras la población indígena sobrevive a duras penas en las áreas rurales.⁴⁵

⁴³ Caras, antiguos pueblos indígenas que habitaron en el Ecuador en la zona de la provincia de Manabí, la costa ecuatoriana en el primer milenio a. C, información tomada http://ec.globedia.com/caras_7 , última actualización 9/07/2010 hora 18:34

⁴⁴ Cañarís, antiguos pueblos indígenas que habitaron al sur del Ecuador entre el Cañar y Azuay, información tomada <http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=2407> , última actualización 02/08/2010 hora 11:30

⁴⁵ Información obtenida de SLIDESHARE: "Cultura e identidad ecuatoriana", <http://www.slideshare.net/fabiangustavo/cultura-e-identidad-ecuatoriana>, última actualización: 02/08/2010, hora: 12:42.

Las comunidades indígenas del Ecuador están en su mayoría integradas dentro de la cultura establecida a diferentes niveles, pero algunas comunidades todavía practican sus propias costumbres.

La mayoría de la población ecuatoriana se auto identifican como mestiza aunque existen algunos que prefieren adherirse a un legado cultural básicamente blanco/europeo, principalmente en las grandes ciudades, así también como existen mulatos, zambos y diversos pequeños grupos de inmigrantes de otros países y continentes.

Gracias al testimonio de los primeros cronistas sobre la alimentación de los aborígenes se sabe que los otavaleños, ambateños, etc; comían maíz, frejoles, chochos, papas, camotes y unas hierbas llamadas huaca-mullos. La dieta de los indios de Quito era prácticamente la misma, aunque los cronistas destacaban el consumo de la chicha de maíz y de ají. En el caso de los cañaris, además de los vegetales mencionados se hablaba de ocas y zapallos.

En el violento y desigual choque de las dos civilizaciones, América aportó una lista infinita de animales y vegetales: achiote, algodón, aguacate, achira, el ajeno, algarrobo, anís, badea, berro, camote, canela, caña, cacao, chocho, chonta, fréjol, girasol, guanábana, guayaba, ishpingo o flor de canela, jícama, mango, maní, naranjilla, oca, papaya, quinua, tabaco, taxo, tagua o marfil vegetal, vainilla, zambo, zapallo, zapote; animales domésticos eran: alpaca, llama, cuy y pato; y una especie de perro comestible, se pescaban bagres y pangoras de río, se cazaban venados y conejos de montaña.⁴⁶

⁴⁶ALMEIDA NAPOLEON Y Eienzmann Harald, La cultura popular del Ecuador, Cañar,Cidap,Cuenca,1991

En el campo culinario, ese lento ir madurando de la cocina criolla tuvo como base la organización de la producción agrícola bajo la temible institución de la encomienda de indios, el posterior sistema de hacienda y la producción para el consumo interno. Porque interno fue el destino de los cultivos serranos hasta el reciente auge de las flores de exportación, rosas, sobre todo, que adornaban las cenas de manteles largos y perfuman ceremonias religiosas y profanas en países lejanos.

En fin, desde la llegada de los españoles a continente americano y sobre todo en sudamericano, tuvo y trajo grandes cambios significativos y más aun en nuestras tierras; ya que no solo tuvimos la influencia española sino que también de otras culturas y tradiciones.

Antes de recorrer las cocinas de las tres provincias (Pichincha, Tungurahua, Ambato), cuyos gustos y costumbres se remontan a épocas signadas por las malas comunicaciones y el aislamiento, veamos algunos platos ceremoniales que, no obstante lo dicho se consumen a lo largo de la región sierra.

3.1 La Fanesca

Si bien el nombre es ecuatoriano, no está muy claro el origen histórico de esta sopa de granos y pescado, que, con ciertas variantes, también integran el menú de Semana Santa en otros países y se relaciona como el inicio de la cosecha de los granos tiernos. Darío Guevara⁴⁷ argumenta que los ritos agrarios de los pueblos de la antigüedad conjugaban, precisamente, los ciclos

⁴⁷ Darío Guevara, nació en Pelileo Ambato en 1905, murió en 1976, escritor ecuatoriano de gran trayectoria, sus obras eran a favor de la niñez, costumbres y tradiciones del Ecuador, información tomada http://www.ambato.com/amb09/index.php?option=com_content&view=article&id=723:dario-guevara&catid=46&Itemid=100027 , última actualización 12/09/2010 hora 14:55

de la naturaleza con el calendario religioso; en este caso, el jueves Santo. De modo que el pescado de la fanesca sería el símbolo de la hostia romana y representaría a la vez el cuerpo divino del Dios de los cristianos.⁴⁸

Preparar la fanesca es un rito familiar que empieza con la compra de los numerosos y variados ingredientes.

Desde el día anterior se pone a desaguar el bacalao seco para que se vaya la sal; y aparte se pelan los granos, sin embargo esto puede variar en la preparación, ya que ciertos casos no todos los granos se pelan como los chochos y choclos.

La cocción de los granos se lo hace por separado, al igual q la col, sambo y el zapallo, este plato tan representativo de la sierra ecuatoriana también tienes sus especias y condimentos tales como son el comino, sal, pimienta ajo y el achiote.

3.2 La Colada Morada y las Guaguas de Pan

Un dos de noviembre de 1934, en Ambato, Darío Guevara⁴⁹ observó lo siguiente:” Indias vestidas de luto ofrecían a las almas de sus muertos todo lo que estos gustaban de comer y beber en vida. Allí el pan de finados, rociado de vino con rama de romero, ahí la colada morada que simboliza el luto de los vivos y la sangre de los paganos sacrificios. Allí la chicha rubia que los incas

⁴⁸ CUVI, Pablo, “ Recorrido por los sabores del Ecuador” tomo I y II, cuarta edición, págs.34-35 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

ofrecían al Sol y a los demás espíritus sedientos. Allí los cuyes asados, las papas cocidas y una dorada salsa criolla”.⁵⁰

Se trata de las ofrendas rituales que los indígenas de las Sierra acostumbran todavía llevar a los cementerios durante el Día de los Difuntos. Y que suelen depositar junto a las tumbas, mientras ellos comen a su vez, beben y riegan algo de la colada morada y la chicha sobre la tierra. Esta celebración del Ayamarca data de antiguo.

Cuenta el padre Velasco⁵¹ que en octubre los incas conmemoraban a los antepasados con música funesta y tristes cantos, relatando sobre los sepulcros las hazañas de los muertos de cada ayllu. De acuerdo con otros testimonios más actuales, en la Costa los montubios brindaban a sus difuntos queridos aguado de gallina, sancocho, arroz seco, aguardiente, frutas y pan.

Se ha querido ver en el consumo ritual de la colada morada con las guaguas de pan, cierta reminiscencia de la carne y la sangre de los sacrificios, una especie de comunión simbólica con el cuerpo de las víctimas ofrendadas a los dioses encéntrales. Podría ser o pudo haberse dado una simbiosis con el rito de la misa: la colada con mortiño reemplazando el vino, pero dilucidar ese enigma escapa de nuestros objetivos, más allá de que los espíritus de los finados son

⁵⁰ Artículo publicado en Diario El Expreso: “Dulce tradición ecuatoriana”: <http://www.expreso.ec/SEMANA/html/notas.asp?codigo=20071104174554>, Sección gastronomía.

⁵¹ Juan de Velasco, Sacerdote ecuatoriano, nació 1727 y murió 1792, fue uno de los personajes históricos más importantes del Ecuador, entregó elementos fundamentales que constituyen los cimientos de la conciencia de la identidad nacional, información tomada http://www.efemerides.ec/1/enero/0102_velasco.htm última actualización 10/10/2010 hora 20:15

también beneficiarios de un delicioso menú, del cual absorben la esencia inmaterial.

La forma más tradicional de preparar la colada empieza con el maíz morado, casi negro, molido y lavado en el agua de la misma “tusa”, que se deja fermentar, unos tres días junto a la cocina. Entonces se cierne y se mezcla para cocinarla en el agua donde se han hervido antes diversas y aromáticas especerías, el agua de olores.

Aparte se pone a hervir el agua con el cedrón, manzanilla, hierba luisa, hoja de naranja. A esta agua se agrega el maíz negro molido con un poco de maicena. Cuando está empezando a espesar, se añade jugo de mora, de mortiño, de piña y de naranjilla, se deja hervir y reducir bastante. Luego se aumenta el agua donde se ha hervido antes el Ishpingo, canela, clavo de olor, y pimienta de olor. Cuando ya tiene consistencia deseada, se mezcla la colada con el almíbar de frutilla, babaco y piña, y al final se vierte el jugo de babaco para que le brinde su aroma.

Algunas señoras afirman que el secreto de la colada morada es cocinar lentamente y por separado las frutas que la componen. De modo que primero se hace el almíbar de piña, luego el de frutilla y el de babaco al final para que no pierda su perfume durante la espera. También se hierve aparte el agua de canela, el agua de clavo de olor y de la pimienta de olor. Al juntarse las esencias de varios sabores obtenidos por separado, se logra una colada muy buena en todo sentido de la palabra.⁵²

⁵² CUVI, Pablo, “Recorrido por los sabores del Ecuador” tomo I y II, cuarta edición, págs.18-20 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

3.3 El Cuy Asado con salsa de maní

Éste animal del grupo de los roedores, tímido y herbívoro que los mismos españoles lo bautizaron como conejillo de Indias y que se cría en las casas campesinas de la Sierra.

Escribe Eduardo Archetti⁵³, en El mundo social y simbólico del cuy, que los campesinos e indígenas serranos consideran a la carne del cuy como la mejor en comparación con la carne de oveja, de vaca, de chanco, de gallina y de chivo. El argumento de calidad radica en que la hallan “más dulce” que las otras, inclusive que la carne del chanco. Y en la confrontación entre lo dulce y lo salado, para los paladares andinos lo dulce tiene más sabor y brinda más satisfacción que lo salado. O que lo amargo, como bien lo saben los fabricantes de chocolates y cerveza, aunque al arribo de los conquistadores españoles se comían varios alimentos sin endulzar, entre otras consideraciones, porque no existía en América la caña de azúcar y la provisión de miel era escasa. En la misma Europa, el gusto por lo dulce se restringió por largos años al paladar de la aristocracia y solo después se popularizó el consumo de azúcar.⁵⁴

En otra oposición propia de la visión campesina de la comida, entre lo frío y lo caliente, la carne de cuy es tenida por “muy caliente”, más que el chanco. Esto se refiere no solo a la generación de energía, sino a que es percibida como más pura y nutritiva. Sabiduría ancestral del campo ratificada por los

⁵³ Eduardo Archetti, escritor y sociólogo, nació 1943 y murió 2005, desarrolló un programa de maestría en sociología rural FLASCO Quito, allí realizó su célebre estudio sobre el Cuy, información tomada de Wikipedia.com http://es.wikipedia.org/wiki/Eduardo_P._Archetti, última actualización 13/08/2010 hora 21:10

⁵⁴ Información tomada de la página web: “Ecuadorworld”, http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm, “Cocina Ecuatoriana”, última actualización 12/08/2010 hora: 13:33.

análisis científicos: en efecto, la carne de cuy arroja un contenido proteínico superior.

La forma más adecuada de preparar el cuy es asándolo, sin embargo, los campesinos ecuatorianos, sin saberlo utilizaban este método de cocción que era muy eficaz, ya que argumentaban que al asarlo se conservaba mejor la textura, tenía un mejor gusto, y al final del montaje se puede servir entero que es la forma más tradicional como se lo sirve.

En ocasiones especiales, las papas con salsa que suelen acompañar al cuy son reemplazadas por el renaucho, plato muy delicado cuya receta también proporcionaremos más adelante. El cuy asado, o en su defecto, el locro de cuy, son considerados en el campo serrano como lo mejor que se puede brindar a parientes, vecinos o personajes importantes en las diversas festividades.

3.4 La Quinua

El cultivo andino de la quinua se extendió desde Colombia hasta Argentina antes del arribo de los españoles, y continuo vigente en toda la Sierra ecuatoriana hasta bien entrada la República. Herbácea muy resistente a las duras condiciones de la altura, es una fuente magnífica de proteínas e hidratos de carbono, casi igual a la leche. Sin embargo, su cultivo fue decreciendo con el avance de este siglo. Por este motivo, desde los años 60, la FAO⁵⁵ (food and Agriculture Organization) “Organización para la Alimentación y la Agricultura.

⁵⁵ FAO, siglas en ingles que significan “Organización para la Alimentación y la Agricultura”, organización dedicada a la implementación y el buen manejo de los alimentos que se dan en la zona de un país o región, y al buen uso que se le dan a los alimentos o productos a una población o entidad, información tomada <http://www.fao.org/> , última actualización 9/09/2010 hora 22:12

Esta organización internacional impulso en los países andinos la investigación de las cualidades nutritivas de la quinua, las técnicas para incrementar el cultivo y nuevas recetas para difundir su consumo.

A principios de los 80', en las vecindades de Quito, el Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Iniap⁵⁶, obtuvo variedades mejoradas de quinua. Y sus investigaciones culinarias ampliaron los usos a ensaladas de hojas de quinua, jaleas de quinua con distintas frutas, manjar de leche con quinua y hasta un coctel de vodka.⁵⁷

De igual modo, a partir de 1983, Nestlé había organizado a los técnicos de Latinreco para que estudiaran estas materias primas desplazadas, teniendo como meta "su reinserción en el contexto de las costumbres alimenticias modernas". Para ello era indispensable un acercamiento de tipo industrial que modernizara los cultivos y el tratamiento post-cosecha. Los interesantes resultados de este trabajo fueron publicados en 1990.

Un tercer aporte es el conocido libro de Michelle O. Fried⁵⁸, que contiene una sección con recetas novedosas de quinua, entre las que destacan las tortillas y los tamales, ambos elaborados a partir del seco de quinua, que se hace friendo el grano lavado, e hirviéndole a modo de arroz. Es interesante anotar que la técnica actual para desaguar o quitar el amargo excesivo consiste en poner la

⁵⁶ Iniap, Organización o Entidad dedicada a Generar y proporcionar tecnologías apropiadas, productos, servicios y capacitación especializadas para contribuir al desarrollo sostenible de los sectores agropecuario, agroforestal y agroindustrial, información tomada <http://www.iniap-ecuador.gov.ec/serviciosley.php>, última actualización 12/09/2010 hora 15:23

⁵⁷ Información tomada de "Todo sobre la quinua" <http://laquinua.blogspot.com/2007/11/variedades-de-ecuador.html>, última actualización 28/08/2010.

⁵⁸ Michelle O. Fried, importante nutricionista estadounidense y con nacionalidad ecuatoriana, trabajó conjuntamente en la nueva campaña del MIES "Aliméntate Ecuador", aficionada a la cocina de renombre, información tomada <http://ecuador.nutrinet.org/noticias/1/162-entrevista-de-la-semana>, ultima actualización 20/07/2010 hora 10:37

quinua con agua en la licuadora, batirla dos o tres segundos, cambiar el agua y repetir el proceso hasta que se reduzca el gusto amargo al punto deseado.

Más tradicional que las tortillas y los tamales es la sopa de quinua en caldo de espinazo de chanco, que lleva papa, queso y ocasionalmente maní. En cambio, la quinua de dulce se prepara cociendo el grano con panela y leche. Los indígenas suelen mezclarla con ocas endulzadas al sol, espesándola como sango(sangu en quichua significa Espeso). Pues bien, para preparar el sango de quinua propiamente dicho, se cocina la quinua unos 20 minutos.

Aparte se hace el refrito con cebolla, manteca de color y sal; se añade un poco de leche al refrito y se cocina unos minutos. Luego se echa la quinua cocinada, agregando un poco mas de leche y sal.⁵⁹

La chicha de quinua se prepara con este sango, añadiéndole una mezcla de agua, miel de panela y naranjillas cernidas en cedazo de pelo de caballo. De aquellos que aun fabrican en Guangopolo, en las vecindades de Quito

3.5 Sopas y Coladas

La sopa es la base de las comidas serranas desde el tiempo de los aborígenes, quienes hervían la mayoría de sus alimentos en ollas de barro. La olla descansaba en la tullpa o tushpa, es decir, en el fogón indígena de tres piedras ubicado en el centro de la choza de paja y barro.

Desde el otro lado del océano, destacando la importancia del cocido en la península, el gastrónomo español Xavier Domingo⁶⁰ escribe que “lo que nos

⁵⁹ CUVI, Pablo, “ Recorrido por los sabores del Ecuador” tomo I y II, cuarta edición, págs.10-12 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

une a españoles y a hijos de América en un solo vientre y en un solo paladar es la fabulosa elaboración común, la OLLA, sancocho o como se la quiera llamar; los guaraníes cocían en la olla a los conquistadores, que regresaban así al gran vientre cósmico, y los conquistadores introducían en su olla todo cuando crecía y se movía, orquídeas y caimanes, lobos de mar y cactus, vicuñas y papayas, y cuando les faltaba el recipiente, volcaban una tortuga y la usaban como si fuera olla”.

Una lista completa de sopas sería un cuento de nunca acabar. La más tradicional es el locro de papas, que cambia de apellidos según el aditamento: locro de huevos, de queso, de cuero, de berros, de hojas de quinua, de sambo o zapallo tiernos, rematando en el yahuarlocro, hecho con sangre fría de borrego.⁶¹

La serie de las coladas es más diversa pues la harina de cualquier grano o cereal se presta para su sencilla elaboración. De modo que podemos saborear coladas de machica, harina de maíz, arvejas, habas, quinua y otros polvos.

Cuestión de matices: aunque pueden precisar la diferencia, se entiende que la mazamorra es algo más espesa que la colada. Pero menos que el sango. Ahora bien: el más andino, tradicional y dulce de los sangos es el sango de ocas. Recordemos que las ocas, junto a la mashua, y los mellocos, son parte importante de la dieta indígena. Hay que secar la oca al sol varios días para

⁶⁰ Xavier Domingo, escritor y periodista de gran trayectoria, nació en 1929 España-Barcelona, Aficionado a la cocina, información tomada <http://www.tusquetseditores.com/autor/xavier-domingo> última actualización 9/09/2010 hora 17:45

⁶¹ CARRILLO María Cristina, El sabor de la tradición, Abya Yala – UPS, Quito, 1996

que pierda su sabor amargo y endulce. La mashua, por su lado, tiene un olor desagradable que obliga siempre a cocerla.

Dentro de lo cotidiano y hasta la generación pasada, la sopa de arroz de cebada era el plato obligatorio del almuerzo del día lunes en la Sierra norte; empezaba mal la semana quien tomaba cualquier otra sopa. Aun hoy, de la cebada tostada y pedaceada en piedra de moler, apartando el salvado grueso, se obtiene el arroz de cebada. Este arroz se cocina en agua, quitando el afrecho del primer hervor: Luego se cocina la sopa con papas, carne, col, sal y especias. O es factible añadir panela, o chahuarmishqui o guarapo tierno y naranjilla al arroz de cebada. O hervirlo con leche y panela.

Las pequeñas y grandes bolas de maíz se defienden con dos potajes memorables; y una de esas es la sopa chuspas o Lluspas, “bolitas de maíz con una hendidura al centro para su mejor cocción”.

Mientras que las bolas grandes de maíz, de la sopa de bolas obviamente, llevan un condumio o ahogado hecho de queso, cebolla, achiote en refrito, trozos de carne cocida y frita en cebolla y especias.⁶²

⁶² FRIED, Michelle, Comidas del Ecuador. “Recetas tradicionales para gente de hoy”, Quito, Imprenta Mariscal, 1986,

3.6 Platos Capitalinos (Quito)

Quito ha sido el centro de los cambios políticos y culturales desde la época de los shyris hasta la actualidad.

Además, hay una gran confluencia entre gente del país y del extranjero. En efecto, hasta principios de siglo, Quito era una villa pequeña y pacífica, donde los adelantos de la modernidad entraban despacio, a lomo de mula. Símbolo y de la Revolución Liberal, el ferrocarril que arribó en 1908 aceleró la modernización. En las décadas siguientes, a los migrantes pobres del interior que venían en busca de trabajo, se añadieron definitivamente terratenientes y hacendados que abandonaban el campo para instalar a la familia en la capital.

La fina pluma del poeta Jorge Carrera Andrade⁶³ describe el aprovisionamiento periódico de las mansiones, cuyos patios son una extensión del troje y los establos hasta los años 40: “En el zaguán empedrado resuenan las pisadas de caballos y de mulas que resoplan bajo su pesada carga de mazorcas de maíz, frutas y legumbres, raspaduras y quesos envueltos en hojas. Es el producto de las haciendas. Su llegada turba la quietud de los moradores de la casa. Indios e indias penetran al patio conduciendo a las caballerías”⁶⁴

A pesar de que se abrieron algunos restaurantes, particularmente en los hoteles que eran centro de reunión donde se podían probar algunas novedades, el menú hogareño siguió siendo tradicional hasta fines de los 60.

⁶³ Jorge Carrera Andrade, escritor y poeta ecuatoriano, nació 1903, murió 1978, Político y diplomático, fue secretario general del partido socialista ecuatoriano, ocupó grandes cargos fuera y dentro del país, información tomada <http://www.literaturaecuadoriana.com/paginas/jorcaran.htm>, última actualización 6/09/2010 hora 11:45

⁶⁴ PAZOS Julio, Cocinemos lo Nuestro – Recetas Criollas, Biblioteca Ecuatoriana de la Familia, Quito, 1991

El súbito crecimiento urbano de Quito, alimentado por el petrolero de los años 70, dividió en tres a la ciudad: el Centro Histórico, los barrios pobres del sur y la urbe moderna que crecía al norte, de modo apresurado, sin mayor lógica ni planificación. La comida rápida, se convirtió en los nuevos hábitos de los quiteños.

María C. Carrillo⁶⁵ investigó cuáles son los platos considerados como más tradicionales por los vecinos del Centro Histórico. Y los platos eran los siguientes: la fanesca, la colada morada, el locro de papas, los quimbolitos, la fritada, la menestra de lenteja, el morocho el arroz de cebada, el caldo de patas, el yahuarlocro, los llapingachos, la sopa de quinua, el sancocho, las humitas, los tamales.

Al mismo tiempo los quiteños manifiestan su nostalgia por los platos que la gente ya no sabe hacer, o cuyos ingredientes están demasiado caros o difíciles de hallar. Estos platos son: el sango de quinua, la colada de grunaicho, el sango de harina de maíz, el quimbolito de mote, el dulce de sambo y la polla ronca, compuesta de carne de res, máchica, col papas, ajo y cebolla paiteña

- Ingredientes y utensilios de recomendación.

Los tres viejos ingredientes son: el ají, el achiote y el ishpingo, son usados con frecuencia en la cocina quiteña. Además, las buenas cocineras dicen qué para

⁶⁵ María C. Carrillo, socióloga e investigadora de la facultad latinoamericana de los estudios sociales de impacto de migración en los jóvenes hijos e hijas de inmigrantes del Ecuador, información tomada <http://www.uasb.edu.ec/padh/revista12/migracion/maria%20cristina%20carrillo.htm>, última actualización 8/09/2010 hora 15:34

que un plato salga bien es preciso hacerlo a mano, pues sólo la mano siente la consistencia justa de lo que está haciendo. .⁶⁶

El bolillo de guayacán, las cucharas y las paletas de madera son instrumentos básicos de estos menesteres. Y la paila de bronce es el utensilio preferido para cocinar los alimentos a un ritmo lento, con fuego de carbón o leña, combustibles que los más tradicionalistas se niegan a reemplazar con el gas. La paila de bronce tiene la misma función que la olla de barro.

El acto de sazonar, condimentos como el ajo, la cebolla, la sal, y la pimienta se ponen al principio, "para que suelten bien el sabor", mientras las especias se añaden cerca del final, para que no se pierda el aroma.

- Lugares tradicionales.

Desde el siglo pasado, frente a la muralla de la iglesia de San Agustín⁶⁷, funciona la heladería más antigua de la capital, que hoy además de helados y pastas, expende cebiches. Allá por el año de 1957, cuando la Heladería San Agustín se aprestaba a cumplir cien años, su dueña. Mariana Andino de Álvarez, declaraba que los helados se hacen en pailas de bronce estañado, "movidas vertiginosamente a mano" y se sirve en conchas de vidrio.

La heladería era el negocio más antiguo de Quito, fundado por Juliana Torres hacia 1860.

⁶⁶ BAQUERIZO DE REYES Patricia, "Cocina de Patricia, Para celebrar y compartir", EL Conejo, Quito, 1993

⁶⁷ Iglesia de San Agustín, ubicada en el centro histórico de Quito, construida 1573 por las orden de los padres de Agustinian, 1868 ocurrió un terremoto que causó tanto daño en la estructura que tuvo que ser reconstruido, 1987 otro terremoto dañaron la iglesia y hasta la fecha hay trabajos recuperación, información tomada <http://www.in-quito.com/uio-kito-qito-kyto-kyto/spanish-uio/fotos/sanagustin.htm> , ultima actualización 09/08/2010 hora 09:45

A parte de los helados era muy común ver aplanchados, moncaibas, socrocios y rosquetes de yema. Había una tradición que el jueves de Corpus, se preparaba el rosero quiteño, que a más de los ingredientes comunes traía: arroz de Castilla y agua de azahar.

Otro lugar famoso es la Confitería Cruz Verde, que nació en la esquina de la Cruz Verde hacia 1912. Hoy más arriba el nieto de los fundadores, Luis Banda, continúa elaborando diariamente famosas colaciones en los mismos viejos hornitos con carbón y en las pailas de cobre.

La carolina también era un lugar famoso para comer caucara, tortillas, hornado y fritada donde las Huacas. Las tortillas de maíz con queso de la Mama Pancha quedaban al final de la Alameda, En la Plaza del Teatro y Flores, los higos con queso, y por el sector de La Marín, los tamales y las morcillas.⁶⁸

Los indígenas recuerdan que por las noches de luna en las montañas, cuando los catzos surgen de la tierra y vuelan solían atraparlos con manteles, para luego comérselos tostados en unos cucuruchos de papel, mezclados con tostado de maíz, y los catzos blancos eran los más cotizados.

Algunas de las tradiciones de la actualidad es ir a tomar café con humitas, o quimbolitos, beber una taxada, ir a las picanterías.

⁶⁸ Información tomada del artículo publicado en diario HOY: "Quito: comida típica y tradición", sección país, 27/Noviembre/2005 – hora 05:00

Quizás por ello, la más común de las sopas es la colada de arroz de cebada, con una variante, pues en esta tierra arenosa, de muchos pencos, los campesinos hierven a veces el arroz de cebada pelado con el chaguarmishqui, añadiendo hierbas y panela. De chaguar: penco, y mishqui: dulce, el chaguarmishqui es el jugo dulce de la planta del cabuyo negro que tanto maravilló al padre Acosta cuatro siglos atrás. Su obtención es laboriosa: de un cabuyo bien maduro se cortan algunas hojas para limpiar parte del tronco, donde se hace un hueco. La savia que emana irá depositándose en la concavidad, que se ha dejado tapada con una hoja del mismo penco. Unos opinan que la mejor opción es la flor del dulce que sale a los tres días del corte; otros, que se debe esperar una semana hasta que el jugo haya tomado un color oscuro y empiece a fermentarse. Entonces se lo extrae y añade a la chicha de maíz o al de arroz de cebada para endulzarlo.⁶⁹

En cambio, a los jugos de frutas como la manzanilla y la mora se les agrega zumo de alfalfa, cerveza malta y huevo batido. Estas bebidas tienen fama de ser un gran alimento, ideal para mujeres que están dando de lactar.

3.7 Platos Tungurahuenses

Esta zona goza de un clima apto para el cultivo de frutos, lo que se refuerza por la calidad del suelo, rico en potasio, y por los vientos cálidos que soplan del Oriente. Durante las fiestas campesinas, anotan Marcelo Naranjo y su equipo de investigadores, la algarabía reemplaza al silencio y el derroche a la austeridad cotidiana. En busca de reconocimiento social y de prestigio, priostes y anfitriones no escatiman recursos para satisfacer a las festividades y a sus

⁶⁹ CUVI, Pablo, "Recorrido por los sabores del Ecuador" tomo I y II, cuarta edición, págs.10-12 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

asistentes. Así, en la fiesta de los caporales de Santa Rosa, en medio de la música y el baile, "se sirve sopa de fideos o colada de carne con papas. papas enteras condimentadas con cebolla, achiote y sal, acompañadas de carne de cuy o conejo en unos días, y en otros, de gallina o de res; junto con estas comidas se sirve un cierraboca, es decir, chicha de jora o de cebada. El último día le corresponde al mondongo.

Los cuyes son parte principalísima de la Fiesta de Reyes; los chanchos sustentan los festejos de la Virgen del Tránsito, en Totoras; las guaguas de pan asoman en Finados, junto a soldados caballos y palomas, en cuya masa se pone sólo harina y agua para que sea consistente.⁷⁰

Ambato es famoso por su pan, y ello desde los días de la Real Audiencia, cuando abastecía a Quito. Con el pasar del calendario, y abriendo nuevos mercados, los arrieros llevaron su fragante cargamento hasta Babahoyo, Milagro y Guayaquil, donde robustos ambateños, con fama de amasadores, bajaron luego a instalar las primeras panaderías.

En Pinillo pueblo ubicado en los linderos de Ambato, se amasa la víspera para llevar a vender los lunes, miércoles y viernes. Antes se usaba solo harina integral de trigo, cuenta la Señora Bonilla, anciana que construyó y saló su horno hace setenta años. Que la preparación o salada de un horno nuevo empezaba quemando tres mulas de astilla de eucalipto. Luego se untaba el

⁷⁰ CUVI, Pablo, "Recorrido por los sabores del Ecuador" tomo I y II, cuarta edición, págs.114-115 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

horno en una mezcla de sal, zumo de cabuya negra y miel de panela o flor de mostaza.

Ahora juntan la harina integral con harina de trigo blanca, manteca de chanco, mapaguira, levadura y sal. También era muy tradicional el chapo y la chicha aloja.

Decir fruta es decir Tungurahua, desde los capulíes nativos hasta los huertos de manzanas emilias que introdujera el General Emilio Terán, duraznos y guaitambos, peras y claudias. De esta riqueza frutícola proviene el jucho, bebida típica durante la cosecha, que empata con los días de Carnaval, cuando se celebra la fiesta de las flores y las frutas.

Llegan tanto en Ambato las frutas que hay una sopa de sal llamada puchero. Semejante al puchero chileno, el caldo de pecho de res trae duraznos y peras adquiriendo un inquietante gusto agridulce.

En el centro de Ambato, las hermanas Ríos Albán siguen la tradición de amasar tortillas de harina de maíz con agua y mantequilla. Luego añaden un condumio de queso desmenuzado y las introducen al horno de gas. En el barrio de Ingahurco, se continua asándolas al modo antiguo, es decir, en tortero, que es un tiesto sin vidriar sirve más bien para el tostado. Sobre las tortillas, secas y de delicadeza extrema, y se lo acompaña con ají, tomate y cebolla y un vaso de chicha de jora, cernida y ligera y quimbolitos.⁷¹

La colada morada también es muy típica, así como las tortillas con chorizo, y el plato completo que lleva llapingachos, trozos de chorizos, aguacate y huevo

⁷¹ Información obtenida de: "El rincón del emigrante":
<http://emigrante.extra.ec/html/ciudad6.asp> última actualización: 27/08/2010 hora 11:07.

frito. Unas de las formas de hacer el chorizo es comprar el lomo fino de cerdo, se lava se pica y se lo muele, se sazona con ajo molido en piedra, comino, pimienta dulce y sal y el juguito del achiote molido y cernido y un poco de orégano se lo congela el chorizo durante una semana.

Otro de los platos tradicionales de Ambato es el cuy o el conejo asado que se lo acompaña con cariuchu es decir de papa y salsa de maní.

A esta altura es necesario aclarar que se tiende a confundir cariuchu, runauchu, salsa de maní y ají de cuy, cuando en realidad son 4 platos distintos.

La colada ambateña trae harina de arveja y cuero de chanco.

Otras especialidades ambateñas son los tamalitos negros, a base de harina de maíz, y panela con condumio de carne de chanco. Y los molietes de Corpus, que son unas tortas pequeñas rellenas de carne dulce, o sea, de carne endulzada con panela.

Con tanta fruta que produce Tungurahua, los dulces eran un corolario inevitable: el arropo de mora, cuya elaboración se dieron a Imbabura con moras y todo; las jaleas, elaboradas con frutas ricas en jugo, como la naranjilla y la mora; las mermeladas, hechas con frutas de mas pulpa: durazno, pera, manzana, nectarina, membrillo, guayaba; y el dulce de corte o de cuchillo para el cual se cocina la fruta, se cierne y se hace hervir con azúcar hasta que de un punto alto; en paila de bronce, con leña porque eso no quema al dulce.⁷²

⁷² CUVI, Pablo, "Recorrido por los sabores del Ecuador" tomo I y II, cuarta edición, editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

Los ambateños están acostumbrados al aroma que exhalan las pailas de las dulcerías e invaden las calles del centro. El de guayaba sobre todo. Pero lo tradicional en ciertos casos no es necesariamente lo mejor: hervir cuatro horas la manzana para preparar el dulce destruye muchos nutrientes de la fruta. Es preferible usar pectina y métodos industriales que preservan la calidad de la pulpa.

Las jaleas y las mermeladas, que preservan la celulosa de la pulpa, se guarda aun calientes en frascos; como el vapor se condensa al enfriarse, quedan al vacío y así duran meses. También se venden dulces en cajas de sauce y es usual comerlos acompañados de queso fresco.

Y el chocolate pues antes se molía a mano, en los molinos Corona, traídos de Colombia. Esa masa líquida se ponía a secar sobre hojas de aliso, que le daban una forma y un aroma especial. Era habitual beberlo en las tarde, disolviéndolo con leche caliente, panela y canela, pues era amargo. Dicen que el chocolate amargo es mejor y cuesta más; así lo tomaban durante la Colonia antes de la difusión masiva del azúcar. Hoy, a la chocolatería de Huachi Chico, llega la pepa seca en costales desde la hacienda La Clementina, de la Provincia de los Ríos. Se muele la almendra tostada, añadiéndole harina y azúcar este polvo vuelve a ser molido a mano, convirtiéndose en una especie de mantequilla oscura, que algunas mujeres convierten en láminas fina. Una vez seco el chocolate saldrá a la venta.⁷³

⁷³ PAZOS Julio, Julio, 2005, "Cocinas regionales y signos de la cocina interregional del Ecuador" en *Desde los Andes al mundo, sabor y saber. Primer Congreso para la preservación y difusión de las cocinas regionales de los Países Andinos*, Lima, Universidad San Martín de Porres.

3.8 Platos de los Valles de Ambato.

Las ambateñas; esas bolitas de coco que eran cocinadas en paila con azúcar, huevos y mantequilla, antes de pasar al horno. Pero aun recuerdan que las lomas de Leito solían cubrirse de zarzamora, mata de una mora silvestre, más pequeña y ácida que la muy cotizada mora de Castilla base del arrope y la jalea.

Cada pueblo tiene su especialidad. Los viajeros que van rumbo al sur, estacionan el vehículo en Mocha para hincarle el diente a los cuyes, asados a la brasa al borde de la carretera Panamericana.

Los salasacas⁷⁴, en cambio habitan en una zona seca y arenosa difícil para la agricultura. Sin embargo, cultivan maíz, fréjol, arveja, calabaza, chocho y, en las lomas, cebada. Para equilibrar sus menguados ingresos, desde los años 50 se dedican a tejer tapices a partir de diseños tradicionales de sus hermosas fajas. Si antes comer conejo era cosa de gran prestigio, de dejar el pellejo en el frente de la casa para que se enteraran los vecinos, hoy se han volcado hacia el comercio, pero sus fiestas más importantes siguen regidas por el cielo agrícola: Capitán, con la siembra Caporales, con el grano tierno de las primeras cosechas; Corpus, con la cosecha.

En el valle cálido de Patate, hay cultivos simétricos de cítricos, mandarinas, en especial, y bucólicos, viñedos.

En tiempos pasados a las guatusas, les sabían cazar por el monte. En quichua las llaman sachacuy. Al igual que en Loja, en Patate preparan el

⁷⁴ Los Salasacas, grupo indígena étnico perteneciente al cantón de Pelileo prov. Tungurahua, su principal actividad es la manufactura textil, información tomada <http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=3305> ultima actualización 12/08/2010 hora 13:13

almidón de achira: rallan el bulbo, ponen en agua y van decatando, hasta que el almidón no se vuela con el viento. Sin embargo, el plato típico del pueblo son las arepas de zapallo.

Baños se encuentra en el encañonado del río Pastaza, donde inicia su impresionante descenso hacia la Amazonia. El pueblo deriva su nombre y su fama de las aguas termales que manan del vecino y temperamental Tungurahua. Convertido desde los años 70 en un centro turístico internacional, Baños ahora cuenta con magníficos restaurantes de comida francesa, italiana, alemana, sueca, vegetariana. Pero en las tiendas que rodean al parque central se continúa estirando típicas melcochas para regocijo visual y bucal de los paseantes.

No hay mucho misterio en la receta: se hierva panela y agua hasta que dé punto de bola. A continuación, se echa sobre una piedra fría y mojada para que no se empanice. Luego se bata en el gancho de madera. El alfeñique es más suave y a veces tiene vetas de color por el arropo de mora incorporado en la batida.⁷⁵

Confiesa Julio Pazos⁷⁶, que a los baneños les dicen camotes, por el gusto y frecuencia con que consumen los tres tipos de camote que crecen en los alrededores: el camote dulce, que se come frito cual papa; el camote de sal, que puede acompañar a la carne asada o convertirse en locro; y un camote amarillo que preparan con puré, aplastado.

⁷⁵ Información tomada de: "Club visita ecuador", <http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=21&ciudad=dK2GdSNH&clasificacion=lbUS> última actualización: 7/10/2010 hora 11:45

⁷⁶ Julio Pazos, nació en Baños de agua Santa en 1944, poeta y escritor ecuatoriano de grandes obras y de gran trayectoria dentro y fuera del país, información tomada http://openlibrary.org/authors/OL62162A/Julio_Pazos_Barrera última actualización 10/09/2010 hora 12:33

Costumbre perdida con la muerte de María de Colina, fue la preparación del escabeche de bacalao con motivo de Año Viejo. Esa vianda de delicia conjugaba el curtido de ají, la chicha de jora, un caldo de hueso y emborrachados de bacalao.

En los campos aledaños al balneario crecen muchas plantas nativas que sirven para alimentación y remedio, verbigracia la borraja, de alto contenido en hierro; taxo, de jugo exquisito, que es un tranquilizante de la familia de las pasifloras y sirve como diurético; la artemisa, una flor blanca y amarilla, como la manzanilla, buena para las malas digestiones.

3.9 Platos de la provincia de Bolívar.

Según el historiador Jorge Núñez⁷⁷, San José de Chimbo, fue la capital del corregimiento hasta que en un terremoto obligo a trasladar la administración a Guaranda, sin embargo a Chimbo le quedó la impronta castellana en el hornado el pan y las empanadas. Hacen todavía unas empanadas en circunferencia completa, que se llaman tapadas y contienen medio queso de condumio, con cebollas.

En San Miguel, en cambio, reina la cultura del maíz. Hay unas plantas muy altas que dan mazorcas gigantescas. Vienen desde Guayaquil a comprar las chacras. Lo que resta pasa a la industria del mote pelado. Se han hecho fortunas pelando el maíz con ceniza.⁷⁸

⁷⁷ Jorge Núñez Sánchez, historiador, investigador, antropólogo ecuatoriano, nació 1947, galardonado premios Eugenio Espejo, información tomada http://academiadehistoria.ec/?page_id=133 última actualización 7/10/2010 hora 21:20.

⁷⁸ Información tomada de: "Club visita Ecuador". <http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=2&ciudad=REyN8aX7>, última actualización: 7/10/2010 hora 12:15

Las comunidades indígenas de Bolívar suelen preparar el cariucho: papas cocinadas cubiertas con salsa de semilla de zambo y ají, coronadas por una presa de cuy asado o por un trozo de carne fría. A veces, como se acostumbraba en Quito, la carne desaparece del cariucho, quedando las papas bañadas en salsa de maní sobre una hoja de lechuga fresca. La ambigüedad nace de las raíces quichuas: cari: masculino o machi; uchú: ají, que no permiten deducir la composición. Algo parecido sucede con la palabra runauchu, puesto que runa: hombre.

Para la Navidad, en Guaranda se comen buñuelos, preparados con harina de maíz, huevos, manteca de chanco, limón, anís de pan y gotas de trago. Bañados con miel de panela aderezada con hojas de higo.

Pero la fiesta mayor y más famosa es Carnaval. María Isabel Hayek⁷⁹ relata que en esos días se prepara el dulce de zambo a modo muy especial. En el horno de leña se deja cocer el zambo a lo largo de la noche. Por la mañana se lo pone a fuego en una paila de bronce, sin utilizar ni una gota de agua, sino solamente panela, naranjilla, canela, hierva luisa, clavo de olor y esencia de vainilla. El dulce, también llamado conserva, está listo cuando "la cuchara no llora", es decir, cuando ya no chorrea líquido al extraerla de la olla.⁸⁰

⁷⁹ María Isabel Hayek, profesora ecuatoriana de Literatura, lenguas, profesora del Colegio Alemán de Quito, información tomada <http://castellano.caq.edu.ec/index.php?id=576>, última actualización 7/09/2010 hora 09:34

⁸⁰ Información tomada del artículo publicado en diario HOY: "Provincia de Bolívar", sección país, 31/Agosto/1994

En Guaranda, todo el año es Carnaval, suelen decir para dar una idea de lo grande y alegre de los festejos, donde el jugo con agua y harina, la copa de trago y las coplas no cesan.

Aquí son muy requeridos los aguardientes que provienen de los cálidos cañaverales del valle de Telimbela, Caluma y Echeandía. Ahí está como muestra el poderoso caldo de gallina. En Facundo Vela, en el mismo tanque de destilación, al trago se juntan pedazos de gallina, plátano de seda, esencia de vainilla, anís estrellado, dice el informe del Cidap. El sabor se concentra tras la destilación de esta succulenta bebida, que se prepara sobre todo para bautizos y matrimonios.

En Guanujo se acostumbra comer el timbushca⁸¹, un locro de papa con viseras de borrego y coles. Y en Quito esta sopa lleva carne de res en lugar de borrego, y debería ser transparente.

En Chillanes, las gustosas tortillas de maíz. Ello ha dado motivo para que a los oriundos del pueblo les apoden "tortilleros". Ponen dichos tortilleros a hervir agua y van mezclando la harina de maíz. Añaden huevos y un poco de manteca de chancho. Aparte amasan un poco de queso tierno o blanco para el condumio de cada tortilla que pasa al tiesto.

La zona subtropical de la provincia llega hasta Balsapamba, donde la culinaria recibe toda la influencia de Los Ríos. De modo que allí se preparan el

⁸¹ Timbushca, plato típico de la prov. Pichincha, locro de papa con viseras de borrego y coles.

ayampaco, en barbacoa, un bollo con oritos en lugar de maduro, y el sudado de Campeche, un pescadito tipo bagre que se hierve en caña guadua.⁸²

⁸² GUEVARA Dario, Comidas y bebidas ecuatorianas, Separata de la revista Folklore Americano, N.8 – 9, Lima, 1961.

CAPITULO IV

Listado de los Platos más Representativos de la Sierra Centro

Después de un minucioso estudio y recopilación de información con respecto a las tradiciones y culturas de cada provincia de la Sierra Centro, se ha seleccionado los Platos más representativos de cada región y se desglosan de la siguiente manera:

4.1 Sierra General

- Sancocho Criollo
- Seco de Chivo
- Caldo de Manguera
- Sopa de Zapallo
- Fanesca
- Fritada
- Colada Morada
- Hornado
- Guaguas de Pan

4.2 Prov. Pichincha

- Locro de Papas
- Locro de Queso
- Locro de Cuero
- Locro de Cuy
- Locro de Sambo
- Yahuarlocro

- Caldo de Patas
- Timbushca
- Empanadas de Morocho
- Humitas
- Quimbolitos
- Ceviche de Palmito
- Rosero Quiteño

4.3 Prov. Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo y Bolívar

- Chugchucaras
- Llapingachos
- Jucho
- Hornado
- Ají de Cuy
- Chinguiles
- Runaicho
- Allullas
- Sambo con Chaguarmishqui
- Tortillas de Maíz⁸³

⁸³ CUVI, Pablo, “ Recorrido por los sabores del Ecuador” tomo II, cuarta edición, págs.169 al 172,175 al 178 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005

CAPÍTULO V

Nueva Propuesta Gastronómica de los tres Platos más Representativos de la Sierra Centro.

Este capítulo se enfocará mucho sobre el resultado final del montaje, creatividad y estética del plato.

Para esto se ha seleccionado tres platos que son los más representativos de la sierra centro y la sierra General; ya que por su trayectoria gastronómica dentro la Cocina Ecuatoriana y amplia aceptación fue seleccionada la famosa FRITADA.

5.1 Procesos de Creatividad y Estética Generales de los tres Platos Típicos

Durante el proceso de elaboración de los tres platos en lo único que se puso mucho énfasis fue en el resultado final.

Para esto se elaboró dos tipos de Montaje para cada uno de los platos, el resultado final fue excelente, y se logro el concepto GOURMET que se esperaba en el segundo montaje, en el primer montaje la creatividad fue un tanto rustica.

Afortunadamente el lugar donde se realizó la elaboración de los platos fue en las instalaciones del restaurante “Al Break” cumplía con todos los requisitos y estándares de calidad; (Gourmet&Eventos), donde la gran apertura y acogida no solo se la tuvo por parte del dueño del Restaurante; sino también del jefe de cocina el Chef. Santiago Rodríguez, cocinero de gran trayectoria a nivel nacional e internacional.

De igual manera la creatividad del plato fue la deseada, su sabor fue excelente y gran parte de la degustación se la llevaron algunos clientes que estuvieron presentes.

Al final, el solo hecho de cambiar la perspectiva del hábito o costumbres de algunas personas por unos pocos segundos, podría llevarnos a la conclusión de que en verdad este proyecto de grado es realmente viable.

El proyecto en si es muy bueno y sobre todo muy ambicioso, dejará plasmada en si la idea de cuál sería y será el verdadero propósito y deseo para las futuras generaciones.

Hoy en día existen grandes profesionales de gastronomía que trabajan constantemente día a día con nuevas propuestas innovadoras y estéticas; y algunos ellos tienen el mismo objetivo, dar a conocer la cocina con una nueva imagen nunca antes vista por los ecuatorianos y menos aun por el resto de países vecinos.

5.2 Proceso de Elaboración y Específico de la Fritada (SIERRA GENERAL, CENTRO)

La Fritada por su gran trayectoria gastronómica, es muy conocida a nivel nacional, y su preparación en todo lado es igual, su amplia variedad de géneros que la conforman, hacen de este plato único y apreciado.

Con la nueva propuesta en referencia a este plato típico, la fritada tuvo grandes cambios significativos en la parte estética y montaje; la creatividad y técnicas culinarias usadas que se aplicaron, ayudaron gran parte en el resultado final al momento del emplatado.



Fotografía 1 tomada y elaborada en las instalaciones del restaurante “AL Break”

Gran parte de estas nuevas creaciones fueron captadas con la ayuda del dueño del restaurante “Al Break” el Sr. Daniel Poveda, gracias a su gran apertura y disposición que se vio reflejada en las fotografías que él tomó. En la parte de elaboración de los platos, se contó con la ayuda del jefe de cocina el Chef. Santiago Rodríguez, gran amigo y colega de profesión.

5.3 Proceso de Elaboración y Especifico de los Llapingachos (SIERRA CENTRO)

Los famosos llapingachos, plato típico de la ciudad de las flores y las frutas, Ambato, en lo personal es un plato muy exquisito, no solo por su sabor; si no que también por su proceso de elaboración. Con la nueva propuesta gastronómica se le dio grandes cambios en su presentación y esto se vio reflejado en los dos tipos de montajes que se hizo. También estas nuevas creaciones fueron capturadas con la ayuda del Sr. Daniel Poveda



Fotografía 2 capturada y elaborada en las instalaciones del restaurante “Al Break”

5.4 Proceso de Elaboración y Especifico del Locro de Queso (SIERRA CENTRO)

En el locro de queso su proceso de elaboración fue la misma, ya que como se sabe esta preparación es una derivación directa del famoso locro de papa; al momento del montaje y creatividad, se hizo ciertos cortes y técnicas especiales con el aguacate y las papas para darle un toque rústico y gourmet, sin embargo para este plato la preparación seguirá siendo la misma, es decir en la parte estética podría estar sufriendo ciertos cambios, pero la manipulación y técnica culinaria es la misma



Fotografía 3 captura y elaborada en las instalaciones del restaurante “Al Break”

CAPÍTULO VI

Recetas Estándar y tarjetas de Costos

6.1 LLAPINGACHOS ESPECIALES		
Utensillos: Pasa puré, ollas, bowls, tabla, cuchillo		
Almacenamiento: Ninguno		
Sensibilidad: Textura suave y crocante, colores vivos.		
Producción	1 Porción	Vida Útil : a la orden 1
Ingredientes	Peso/Cantidad	Procedimiento
Papa Chola	200gr	Mise in place de todos los ingredientes
Chorizo Ambateño	100gr	Cocinamos las papas aparte en una olla; y ya cocidas las pasamos por
Lechuga Variedades	50gr	Un pasa puré, agregamos el achiote para darle color y sabor.
Huevos Codorniz	2 unidades	Formamos pequeñas tortillas, cortamos el chorizo en trozos pequeños.
Remolacha	1unidad Grande	La lechuga en corte chifonada, la remolacha en corte batonnet.
Mayonesa	20gr	Los huevos fritos
Achiote	15gr	Y procedemos a montar y la creatividad del plato
Sal	10gr	

Observaciones: lavar bien la lechuga y agregar el respectivo desinfectante de verduras y hortalizas

Método de Conservación: Ninguna

Pax # 1

CAN T	UN D	GENERO	C. UND	C TOTAL	U COMPRA	C.U. C	FACTOR DE CONVERSIÓN
200	gr	Papa Chola	0,001	0,24		0,55	450
100	gr	Chorizo Ambateño	0,002	0,15		1,50	1000
50	gr	Lechuga Variedades	0,001	0,05		0,53	500
2	uni	Huevos Codorniz	0,068	0,14		1,36	20
1	uni	Remolacha	0,150	0,15		0,15	1
20	gr	Mayonesa	0,003	0,05		0,65	250
15	gr	Achiote	0,003	0,04		0,72	250
10	gr	Sal	0,001	0,01		0,54	1000
			total	0,83			
			costo unita	0,83			

6.2 FRITADA ESPECIAL		
Utensillos: Paila pequeña, tabla, cuchillo, olla, bowls, etc.		
Almacenamiento: Ninguno		
Sensibilidad: Textura Suave, Temperatura moderada, colores vivos		
Producción	1 Porción	Vida Útil : a la orden 1
Ingredientes	Peso/Cantidad	Procedimiento
Papa Chola	200gr	Mise in place de todos los ingredientes
Mote Cocido	100gr	Cocinamos las papas aparte en una olla, luego con un saca bocados sacamos
Cebolla Perla	50gr	Pequeñas bolitas, cocinamos aparte en una olla pre-calentamos el mote.
Tomate Riñón	50gr	Mezclamos la cebolla y la tomate ya picado en brunua separamos en un bowl
Maduro	1 unidad Grande	Ponemos a freir pequeñas tiras del maduro y la carne de cerdo con la manteca
Manteca de Cerdo	100ml	Y por último paso ponemos en marcha al montaje y creatividad del plato.
Sal	15gr	
carne de cerdo	250gr	

Observaciones: Tener mucho en cuenta la calidad de la carne cerdo y la forma de cocción.
Método de Conservación: Ninguna

Pax #1

CAN T	UN D	GENERO	C. UND	C TOTAL	U COMPRA	C.U. C	FACTOR DE CONVERSIÓN
200	gr	Papa Chola	0,001	0,24	libra	0,55	450
100	gr	Mote Cocido	0,002	0,22	libra	1,00	450
50	gr	Cebolla Perla	0,001	0,07	libra	0,65	450
50	gr	Tomate Riñón	0,002	0,11	libra	1,00	450
1	gr	Maduro	0,200	0,20	unidad	0,20	1
100	gr	Manteca de Cerdo	0,002	0,17	funda	0,83	500
15	gr	Sal	0,001	0,01	funda	0,54	1000
250	gr	carne cerdo	0,009	2,25	funda	4,50	500
			total	3,27			
			costo unita	3,27			

6.3 LOCRO DE QUESO		
Utensillos: Olla, tabla, cuchillo, bowls, etc.		
Almacenamiento: Ninguno		
Sensibilidad: Textura Suave y Cremosa de color amarillo moderado		
Producción	1 Porción	Vida Útil : a la orden 1
Ingredientes	Peso/Cantidad	Procedimiento
Papa Chola	200gr	En una olla ponemos a cocinar las papas ya cortadas de diferentes formas
Queso de Comida	100gr	En esa misma olla agregamos el ajo, la cebolla larga ya picada y el achiote esperamos que pegue hervor y q se cocine
leche	50gr	Por completo las papas hasta ver que algunas se deshagan.
Crema de leche	50gr	Luego agregamos la leche, crema de leche y rectificamos con sal al ultimo
Cebolla Larga	1 unidad Grande	Precedemos a colocar la preparación en plato sopero(puede variar el diseño) y decoramos con aguacate y queso
Aguacate	1 unidad Grande	
Ajo	20gr	
Sal	20gr	
Achiote	20gr	

Observaciones: tomar mucho en cuenta el corte de las papas, ya que de esto dependerá la textura y la constancia del locro

Método de Conservación: Ninguna

Pax # 1

CAN T	UN D	GENERO	C. UND	C TOTAL	U COMPRA	C.U. C	FACTOR DE CONVERSIÓN
200	gr	Papa Chola	0,001	0,24	libra	0,55	450
100	gr	Queso de Comida	0,005	0,47	paquete	2,34	500
50	gr	Leche	0,001	0,04	funda	0,75	1000
50	gr	Crema de leche	0,003	0,14	funda	1,35	500
1	gr	Cebolla Larga	0,002	0,00	atado	0,60	400
1	gr	Aguacate	0,500	0,50	unid	0,50	1
20	gr	Ajo	0,002	0,04	funda	0,90	450
20	gr	Sal	0,001	0,01	funda	0,54	1000
20	gr	Achiote	0,003	0,06	botella	0,72	250
			total	1,49			
			costo unita	1,49			

Capítulo VII

Resultados y Tabulación de Datos

7.1 Procesos, Actividades Realizadas e Investigación de Campo

El objetivo planteado y real de este proyecto es llegar a determinar cuál sería el grado de aceptación de la cocina de la sierra ecuatoriana en general por parte de la población económicamente activa, con un concepto totalmente renovado en su imagen, y para esto se aplicaría ciertos cambios y técnicas culinarias en la parte de la creatividad y montaje final del plato típico.

Se pudo contar con la gran apertura del restaurante “Al Break”, establecimiento en donde el cual se realizó la elaboración de la fritada, llapingachos y el locro de queso.

En este capítulo se explica que métodos de investigación fueron usados para la realización de este proyecto, uno de ellos fue la entrevista-encuesta.

7.2 Tamaño de Muestra y Encuestas

7.2.1. Población

La población de estudio fue definida en Quito Urbano donde se efectuará el proyecto que tiene 1.399.378 habitantes, de los cuales se determinó que el grupo objetivo es la población económicamente activa de 5 años y más que según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC)⁸⁴ es 786.691 habitantes.

Las encuestas que son la herramienta necesaria para determinar el porqué y el cómo se realizará y se verificará el grado de aceptación que tendría en la

⁸⁴ Anexos, Informe del Instituto Nacional de Estadística y Censos

población de la propuesta. Para realizarlas es necesario seleccionar una muestra que depende de las características de la población en estudio.

El estudio se llevó a cabo durante tres meses, en los cuales se tomaron como referencia a los restaurantes de comida típica más frecuentados y de mayor aceptación por parte de los personas de la ciudad de Quito. Otro aspecto que se tomó muy en cuenta fue los diferentes gustos, necesidades y sobre todo las costumbres que tienen estas personas, de esto modo se pudo saber si en verdad este proyecto será o no viable.

Se realizó la selección de la muestra correspondiente al total de la población seleccionada por medio de la siguiente fórmula:

- **Muestra**

Para determinar la muestra en quienes se les aplicó las encuestas para desarrollar el estudio se debió aplicar la fórmula siguiente:

N= muestra	?
P= población	786.691
E= error	0.5

$$N = \frac{P}{(E)^2 (P-1)+1}$$

$$N = \frac{786.691}{0.05^2 (786.691 - 1) + 1}$$

$$N = 399.79$$

- La muestra final para las encuestas a realizar es de **N= 400**

7.2.2 Encuesta

Las preguntas se las realizó haciendo un estudio de los requerimientos, necesidades y costumbres que tendrían estas personas. Con esta encuesta se podría obtener resultados concretos para las preguntas de carácter cuantitativas, y resultados para ser analizados en las preguntas de carácter cualitativas.

La encuesta quedo determinada de la siguiente manera:

- **Modelo de Encuesta**

1.- ¿Cuál es el Plato típico de mayor aceptación para usted?

- a) Fritada
- b) Llapingachos
- c) Yahuarlocro
- d) locro de queso
- e) Chugchucaras
- f) Hornado

2.- ¿Cuando usted sale de viaje; y está buscando un lugar donde comer algo típico de la zona o región, que es lo que realmente busca o espera de ese establecimiento de comida?

- a) Atención Rápida
- b) Aseado
- c) Ambiente acogedor (decoración, estilo, etc)
- d) Excelente Ubicación

*Porque.....

3.- ¿Cuál de estos establecimientos de comida típica es el más frecuentado por usted?

- a) Mi Cocina
- b) Adobes
- c) "Lo Nuestro" Restaurante
- d) "Hasta la Vuelta Señor" Restaurante
- e) "Ricon La Ronda" Restaurant
- f) "Cucurucho" Restaurante
- g) "Tradición" Restaurante

*porque:

.....

4.- ¿Sabemos que la comida típica Ecuatoriana se acostumbra a servirla en mayores proporciones; le gustaría que esa imagen de la cocina ecuatoriana tenga otra presentación (Gourmet) y con estilo nunca antes visto en el aspecto Estético y Montaje?

- a) Si b) No c) Tal Vez

*porque:

.....

5.- ¿Estaría dispuesto(a) Pagar usted un valor más alto por un Plato Típico como la "Fritada o Llapingachos"?

- a) Si b) No c) Tal Vez

*porque:

.....

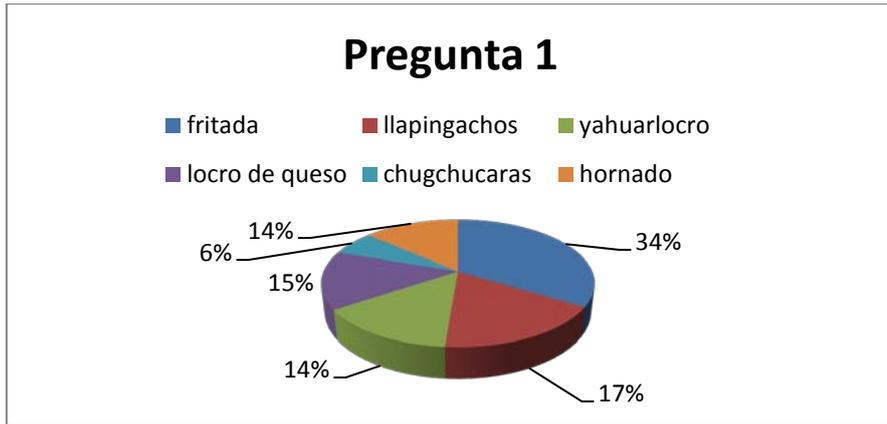
.....

• Resultados de las Encuestas

1.- ¿Cuál es el Plato típico de mayor aceptación para usted?

Plato Típicos

Fritada	135	a
Llapingachos	70	b
Yahuarlocro	57	c
locro de queso	59	d
Chugchucas	25	e
Hornado	54	f



Interpretación Grafico 1.- Aquí se determina que el plato de mayor aceptación y de preferencia a nivel general fue la “Fritada”, ya que este plato típico a nivel nacional es el más degustado y de mayor demanda por parte de la población, en segundo lugar están los “Llapingachos” con un valor menor al de la Fritada; luego se tiene al famoso “Locro de Queso” con un valor muy parecido al de los Llapingachos aunque con una ligera diferencia de 2 puntos.

2.- ¿Cuando usted sale de viaje; y está buscando un lugar donde comer algo típico de la zona o región, que es lo que realmente busca o espera de ese establecimiento de comida?

SERVICIOS Y NECESIDADES

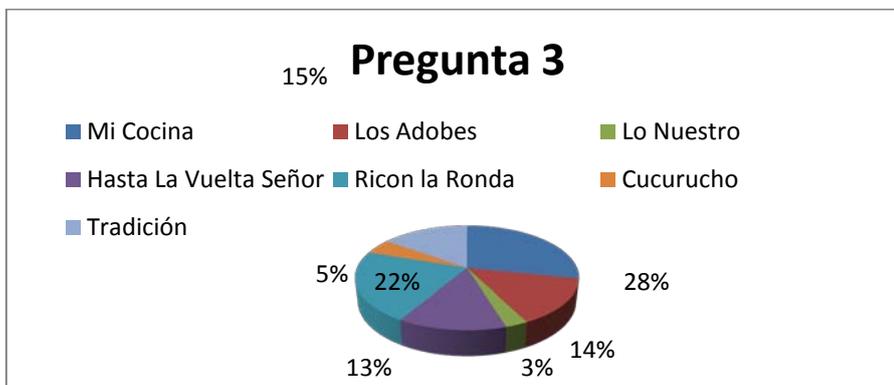
Atención Rápida	56	a
Aseado	233	b
ambiente acogedor	96	c
excelente ubicación	15	d



Interpretación Grafico 2.- Aquí se determina que uno de los aspectos muy importantes para las personas es el “Aseo”, la gran mayoría coincidió que es parte fundamental que debe tener y cumplir un Restaurante; luego de este punto se puede evaluar otros aspectos como el Ambiente Acogedor, la atención rápida, y una excelente ubicación.

3.- ¿Cuál de estos establecimientos de comida típica es el más frecuentado por usted?

Restaurantes		
Mi Cocina	113	a
Los Adobes	57	b
Lo Nuestro	11	c
Hasta La Vuelta Señor	53	d
Ricon la Ronda	87	e
Cucurucho	19	f
Tradición	60	g



Interpretación Grafico 3.- En este grafico se determina que el establecimiento o Restaurante de Comida Típica de mayor preferencia es “Mi Cocina”, seguido por el Restaurante “Rincón La Ronda”; y luego el Restaurante “Tradiciones”, los demás Restaurantes cuentan con una menor aceptación.

4.- ¿Sabemos que la comida típica Ecuatoriana se acostumbra a servirla en mayores proporciones; le gustaría que esa imagen de la cocina ecuatoriana tenga otra presentación (Gourmet) y con un estilo nunca antes visto en el aspecto Estético y Montaje?

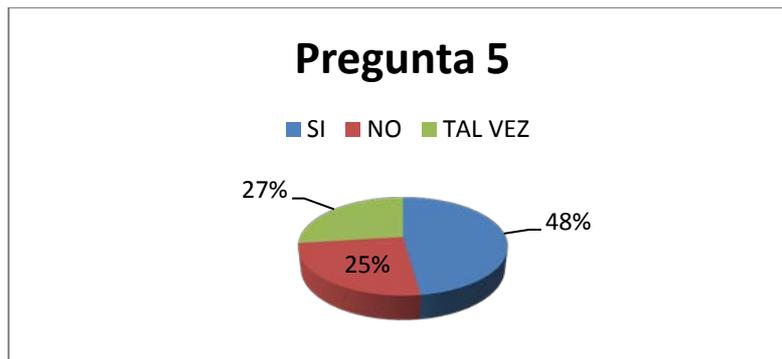
SI	193	a
NO	94	b
TAL VEZ	113	c



Interpretación Grafico 4.- los resultados que se arrojaron de esta pregunta son de gran importancia, ya que se puede definir que el “SI” prevaleció con un porcentaje muy significativo en relación al “NO” con un porcentaje mejor, el “TAL VEZ” fue menor pero de igual manera mantiene una gran importancia en este proposito.

5.- ¿Estaría dispuesto(a) Pagar usted un valor más alto por un Plato Típico como la “Fritada o Llapingachos”?

SI	191	A
NO	101	B
TAL VEZ	108	C



Interpretación Gráfico 5.- De igual manera se puede evaluar que el “SI” en esta pregunta tuvo un porcentaje de gran importancia, ya que nos dio la pauta para saber realmente si las personas estarían dispuestas a pagar un valor un tanto más alto por el nuevo concepto de la cocina ecuatoriana, seguido por el “NO” que fue de menor porcentaje e igual manera de él “TAL VEZ”.

7.3 Entrevista

La entrevista será de gran importancia, ya que dentro de este método de campo se aclarará ciertas dudas e inquietudes, las respuestas serán de criterio propio y específico acerca de la información requerida.

El Restaurantes de comida típica “Chugchucaras TRADICIÓN”, este establecimiento de gran prestigio y trayectoria es uno de los lugares más frecuentados, está ubicado al norte de Quito; en la Av. Amazonas N42-25 e Isla Tortuga Sector Jipijapa

Uno de sus platos Estrella y de mayor venta son las famosas “Chugchucaras”, después tenemos a la Fritadas y los exquisitos Mote con Chicharrón, por otro lado uno de sus servicios adicionales que ofrecen son las reservaciones para Eventos Sociales, requisito que con anticipación se lo puede hacer y dependerá mucho de las especificaciones ya definidas por parte del cliente.

Como todo negocio o establecimiento el objetivo, misión y visión fue muy clara, ya que la idea nació por tres familiares con una idea en común; rescatar las costumbres y culturas de la gastronomía de la sierra del Ecuador, y al mismo tiempo brindar un excelente servicio en un ambiente muy acogedor y familiar; eso fue el propósito que a largo plazo tuvo grandes resultados y que hoy en día lo hacen uno de los Restaurantes más frecuentados y de mayor agrado por parte de las personas de la ciudad de Quito.

Otro dato muy importante es que se pudo saber que este tipo de Restaurantes de comida típica a largo plazo resulta muy rentable, ya que por su amplia variedad de platos típicos nacionales e internacionales, tiene una gran demanda por parte de la población de clase media-alta.

- Modelo Entrevista

ENTREVISTA

“PROPUESTA INNOVADORA Y ESTÉTICA DE LOS PLATOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMIA ECUATORIANA EN LA REGION SIERRA CENTRO.

OBJETIVO DE LA ENTREVISTA:

APRECIADO COLABORADOR, LA INFORMACIÓN CONSIGNADA POR USTED EN LA PRESENTE ENTREVISTA SERÁ UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DE UNA INVESTIGACIÓN DE LA UNVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

Nombre y Apellidos del Entrevistado:

Nombre del Establecimiento:

Dirección del trabajo:

Fono del trabajo:

Domicilio:

E-mail:

1.- ¿Cómo Surgió la idea de ponerse un Restaurante de comida típica?

.....
.....
.....

2.- ¿Qué tan Rentable resulta tener este tipo de establecimientos?

.....
.....
.....

3.- ¿Cuántas personas tiene a su cargo y cuáles son sus funciones?

.....
.....
.....

4.- ¿Cuál o cuáles son los platos de mayor aceptación y de mayor venta?

.....
.....
.....

5.- ¿Cuales son los días de mayor fluidez en clientela?

.....
.....
.....

6.- ¿Aparte de los sabrosos platos que se preparan aquí, que otro atractivo tiene el establecimiento?

.....
.....
.....

7.- ¿Como profesional de la cocina, está usted de acuerdo en que la cocina ecuatoriana debería mantenerse con el mismo concepto e imagen de siempre? Porque

.....
.....
.....

8.- ¿Está usted de acuerdo en que la cocina ecuatoriana debería cambiar la parte estética al momento del montaje? Porque

.....
.....
.....

9.- ¿Estaría dispuesto a introducir un plato típico de su creación con un concepto totalmente nuevo al Menú al restaurante para cual trabaja?

.....
.....
.....

10.- ¿Si estaría en sus manos; que haría usted o cambiaria para que nuestra cultura gastronómica tenga mayor aceptación dentro y fuera del país?

.....
.....
.....

7.4 Resultados Cuantitativos

En el estudio cuantitativo se evaluó que en gran porcentaje de la población su plato de preferencia fue la “Fritada” con resultado muy significativo, seguido por los famosos “Llapingachos” que también forman parte de la gran acogida de las personas ; y por ultimo esta el “Locro de Queso” con un porcentaje no tan lejano del resto de dos platos típicos.

7.5 Resultados Cualitativos

En el análisis cualitativo, se pudo determinar que gran parte de la población económicamente activa tuvo gran aceptación al momento de responder las preguntas y esto se vio reflejado en los resultados que arrojaron las encuestas.

Las cuales desprenden el hecho de que la gente prefiere mantener el sabor original en las comidas pero siempre con un alto énfasis en la limpieza de los productos, el ambiente del local, y el servicio de atención al cliente.

7.6 Marco Evaluativo

7.6.1 Análisis de los Objetivos Planteados

Al concretar la investigación y los resultados se puede observar que se logro cumplir con el objetivo general. La preparación, presentación y montaje de los platos establecidos cumplieron con los estándares de calidad y características Gourmet.

Para poder cumplir con los objetivos específicos se utilizaron varias herramientas que arrojaron como resultado que los tres platos más demandados por la población en general son: Fritada, Llapingachos y Locro de

Queso. De igual forma, el grupo objetivo al cual se le realizó el estudio tuvo un porcentaje alto de aceptación a ésta nueva propuesta (48% de la población sobre un 28% que respondieron Tal vez y un 24% que respondieron NO).

Esta nueva presentación permite que el turista de primera clase pueda disfrutar de los platos típicos tradicionales en un lugar de excelente atención, servicio, limpieza y calidad donde se pueda degustar de variados tipos de comida gourmet con platos típicos de la región. Y de esta manera que las delicias ecuatorianas sean un atractivo para todo tipo de turistas.

Para la realización de este proyecto se aplicaron los conocimientos y técnicas culinarias adquiridas durante la el proceso de estudios en la carrera.

7.7 Evaluación del impacto

7.7.1 Estudio Jurídico

El proyecto se registrará al programa y estándares de calidad “HACCP”⁸⁵, este programa y norma se aplica en todo el mundo, y en el Ecuador no es la excepción, ya que en la mayoría de Establecimientos alimenticios, ya sea un restaurante, compañías de elaboración y producción de un producto o alimento, requieren el uso de esta norma de estándares de calidad Internacional.

HACCP son la siglas de la palabra en inglés que significa “Hazard Analysis and Critical Control Point System, que en español significa “Sistema de Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control de Calidad”. Este es un sistema que ayuda a asegurar los alimentos, identificando los riesgos potenciales y las

⁸⁵ HACCP, norma sanitaria y control de calidad Internacional, que regula todo proceso de producción y manipulación de los alimentos, información toma <http://www.hannachile.com/noticias-articulos-y-consejos/articulos/189-haccp-terminologia-conceptos-ventajas>, ultima actualización 30/10/2010 hora 17:06.

buenas medidas para su control y la manipulación adecuada de los alimentos, ya sea en su elaboración, producción o presentación de cualquier plato

HACCP, es un programa sistemático y con bases científicas, se enfoca en todo el sistema de un restaurante, desde las materias primas, hasta la preparación y consumo (el flujo del producto). Está basado en la identificación de los riesgos significativos que se presentan y ayuda tomar las respectivas normas de seguridad alimenticias para evitar futuros riesgos.

Esta norma sanitaria y control de calidad fue desarrollada en los años 60', para el programa espacial, donde no se podía tolerar ninguna enfermedad debida a los alimentos.⁸⁶

Muchas personas se preguntarán, ¿por qué necesitamos la norma sanitaria HACCP?, la respuesta es muy sencilla, primeramente porque desde que el HACCP se volvió un estándar internacional para la seguridad en los alimentos, se espera que muchos países en los que operan requieran HACCP para asegurar la seguridad de los clientes o comensales.

Segundo, HACCP es un sistema universal, que ha resultado en un programa seguro y consistente de seguridad en los alimentos. Esto incrementará la confianza de las personas al momento de la degustación de un plato o alimento preparado y esto a su vez mejorará la imagen del restaurante.

Cada mercado está regulado por organismos gubernamentales; en algunos países esas regulaciones o normas sanitarias son las mismas para cada estado. En otros países pueden variar ya sea por la región, ciudad o municipio.

⁸⁶ Información tomada de "Manual de Sanitación 1er Semestre Gastronomía UNIB.E", 2001, Páginas 9, 20, 34, 40, 66 y 68, 02/11/2010 hora 16:46.

A nivel sudamericano esta norma es utilizada por la gran mayoría de países, entre ellos Perú, Colombia, Argentina, Uruguay, Chile y Ecuador.

Es responsabilidad de cada gerente, chef o administrador de turno del restaurante el estar familiarizado con los artículos y reglamentos sanitarios que existen y que sean cumplidos con forme manda la ley.⁸⁷

En muchas situaciones, el proceso de inspección sanitaria comienza antes de que empiece la construcción del establecimiento o restaurante o durante su remodelación. Una vez que se obtiene el permiso correspondiente y se llevan a cabo, se va a tener otra inspección que va a permitir la apertura del restaurante. Después de que el establecimiento abre, la frecuencia de las inspecciones pueden variar, de mensual a anualmente; muchas de las veces depende de la capacidad de personal con el que cuenta el departamento de salud, el número de restaurantes en un área y el desempeño de un restaurante en particular; los restaurantes que tienen buenos registros o con sistemas HACCP bien establecidos requieren menos inspecciones, y algunas el representante del registro sanitario, en este caso el inspector puede ir sin avisar.⁸⁸

De igual forma la preparación de los alimentos se regirá a las normas de calidad que posee un registro sanitario que está vigente en el Ecuador. (Anexo)⁸⁹

⁸⁷ Información tomada de "Manual de Sanitación 1er Semestre Gastronomía UNIB.E", 2001, Paginas 9, 20, 34, 40, 66 y 68, 02/11/2010 hora 16:46.

⁸⁸ Información tomada vía web <http://www.mundohelado.com/calidad/ventajasHACCP.htm>, última actualización 07/11/2010 hora 14:18.

⁸⁹ Anexos

7.7.2 Estudio Social

El principal beneficiario será la población de Quito Urbano (económicamente activos), los cuales podrán ser los favorecidos de este nuevo producto, al poder gozar de una nueva presentación de platos típicos ecuatorianos Gourmet, por otro lado uno de los principales objetivos también es mantener la calidad del producto. Por esta razón se cumplirán los estándares de sanidad y calidad que debe tener un restaurant gourmet.

Por otro lado los turistas extranjeros podrán tener una nueva opción para probar los platos típicos ecuatorianos dejando así que el turista tenga acceso a una amplia variedad de lugares donde pueda ir a degustar lo que desee en diferentes proporciones y presentaciones.

Esta propuesta tiene como una de sus funciones más importantes la re exaltación de la identidad cultural e impulsar el turismo de primera clase al Ecuador mediante la gastronomía.

7.7.3 Estudio de mercado

- **Análisis de la demanda**

Esta propuesta surge como un proyecto que denota investigación profunda, crítica y autocrítica del manejo de la gastronomía típica en Ecuador y ofrece alternativas de los mismos, dando lugar a una apertura a todo tipo de público o cliente.

El valor agregado que tendrá esta propuesta es que no solo mejorará la calidad del producto sino también su presentación para abarcar un mercado que se ha

visto de cierta manera relegado como el sector de clase alta y turistas de primera clase en el país.

La gente que realiza negociaciones y tiene cenas y comidas de negocios muchas veces se encuentran con la dificultad de promover la gastronomía típica ecuatoriana con extranjeros al no contar con una gran variedad de lugares que sean de primera clase para degustar este tipo de comida, la oferta de esta variedad saciará las necesidades y demandas de los clientes.

- **Análisis de la oferta**

Frente a la escasez de restaurantes gourmet que ofrezcan comida típica ecuatoriana que brinden una alta calidad, la competencia con otros lugares ya existentes de este tipo resulta limitada.

Por este motivo se ofrece una nueva alternativa en un establecimiento de comida gourmet con platos típicos de la región para la degustación en un espacio que cumplan estándares de calidad internacional para un mejor servicio.

Muchas de estas personas buscan un lugar que cumplan con todos los estándares de calidad, tanto en limpieza, aseo y la buena manipulación de los alimentos.

Y por último gran parte de personas encuestadas coincidieron que si la decoración y montaje del plato era muy buena, no tendrían problema en pagar un poco más, porque el resultado final valdría la pena.

CAPITULO VIII

Conclusiones

- Después de haber obtenido los resultados finales, con los datos que arrojaron las encuestas, se puede concluir que la mayor parte de ésta población urbana, económicamente activa, estaría dispuesta a pagar un valor más representativo que lo que está acostumbrado a pagar por el valor del plato común, si éste tiene una nueva presentación que se apegue a las características que conlleva un plato gourmet.
- Los platos más representativos de la Sierra Centro según el grupo objetivo de estudio son: La fritada, Llapingacho, y Locro de queso. Los resultados proporcionaron un alto porcentaje a La fritada dejándola en primer lugar con el 34% como el plato más representativo
- Se pudo conocer que las características que debe tener el establecimiento o restaurante donde se sirvan estos platos deben ser: que cumpla con todos los estándares de calidad, tanto como limpieza, aseo, y la buena manipulación de los alimentos, así como una excelente atención al cliente y servicio en general.
- La Entrevista fue uno de los aspectos claves, a través de este método de campo, se obtuvo un criterio más específico y detallado por parte de los Administradores de algunos Restaurantes que cumplieron con todas las características necesarias para el montaje; y ellos coinciden que es

una idea innovadora que no ha sido explotada de la mejor manera en el Ecuador y que mediante este estudio y las herramientas necesarias se puede llevar a cabo según lo expuesto en el objetivo general de este proyecto.

- Es necesario proporcionar mayor importancia a la gastronomía ecuatoriana de la sierra centro y que ésta se sume a los atractivos turísticos preestablecidos del Ecuador, no sólo para el turismo de segunda y tercera clase, sino también para el turismo de primera clase en el país, para que de ésta manera se pueda conocer internacionalmente, pero ya con un concepto o imagen totalmente renovada en la parte estética y creativa del plato.
- Se pudo aplicar los conocimientos recibidos previamente por la Universidad Iberoamericana del Ecuador. Se aplicó todo con respecto al origen de cada producto, las costumbres y tradiciones que tiene cada provincia, las técnicas aplicadas a la cocina en la elaboración de platos más representativos; (en la parte técnica). Se aplicó todas las técnicas culinarias, cortes, tipos de cocción, elaboración pero sobre todo y lo más importante respetando siempre las normas y estándares de calidad aprendidas durante la carrera en las pasantías que se lograron realizar en los diferentes establecimientos y eventos en referencia a la Gastronomía.

- Se concluyó que la mejor manera para realizar esta nueva presentación es la siguiente: en el proceso de elaboración del locro no cambiamos nada en cuanto a ingredientes, porque dejaría de ser un Locro; pero respecto a su presentación y porción cambió, por otro lado la fritada y los llapingachos si son preparaciones que se pueden variar aplicando nuevas técnicas culinarias de cocción y elaboración y sobre todo su presentación y montaje es otro con un concepto totalmente nuevo y mejorado.

Recomendaciones

- Se recomienda en los restaurantes de alta categoría, poner en su menú comida típica con una nueva presentación, puesto que hay aceptación por parte de la población para pagar un plato típico pero con mayor calidad.
- Se recomienda tomar en cuenta a la fritada como el plato típico más representativo para la población y adecuarlo a las características requeridas en su presentación de montaje al momento de servirlo.
- Se sugiere que en los restaurantes de comida típica se cumplan con los estándares de calidad y normas sanitarias preestablecidas, para brindar un excelente servicio y lograr que el cliente se sienta satisfecho con el lugar y la comida.

- Se recomienda implementar nuevos mecanismos dentro de las actividades turísticas de la región Sierra y la degustación de nuevas alternativas gastronómicas de la comida típica ecuatoriana
- Se recomienda que se tome en cuenta los platos no sólo de la región estudiada sino del país entero, para la elaboración de nuevos montajes en los platos más representativos de todas las regiones del Ecuador. También poner énfasis en las asignaturas que se dicten o tengan las universidades, institutos acerca de nuevas técnicas y alternativas culinarias, para que de algún modo los estudiantes y futuros profesionales, tenga una amplia variedad de conocimientos y por consecuencia le den mayor importancia a la gastronomía ecuatoriana, para que un futuro no muy lejano la cocina ecuatoriana no solo se conozca dentro del país, si no que al mismo tiempo tenga una gran aceptación a nivel internacional.

BIBLIOGRAFIA

- ABEDRABBO Juana, el gran libro de la cocina, Círculo de Lectores, Colombia
- ABEDRABBO Juana Emilia, "El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana", Editorial Círculo de Lectores, Págs. 112 -143, Quito – Ecuador.
- ALLENDE Isabel, Afrodita. Cuentos, recetas y otros afrodisiacos, Plaza Janés, Barcelona, 1997
- ALMEIDA NAPOLEON Y Eienzmann Harald, La cultura popular del Ecuador, Cañar, Cidap, Cuenca, 1991
- ARCHETTI Eduardo, El mundo social y simbólico del Cuy, Ceplaes, Quito, 1991
- BAQUERIZO DE REYES Patricia, Cocina de Patricia, Para celebrar y compartir, EL Conejo, Quito, 1993
- CARRASCO Eulalia, Salasaca, la organización social y el alcalde, Mundo Andino, Quito, 1982
- CARRILLO María Cristina, El sabor de la tradición, Abya Yala – UPS, Quito, 1996
- CARCALHO NETO Paulo, Dirección del folklore, Casa de la Cultura Ecuatoriana, Quito, 1964
- CUVI Pablo, Ecuador Paso a Paso, Editorial Norma, Bogotá, 1994
- CUVI, Pablo, "Recorrido por los sabores del Ecuador" tomo I y II, cuarta edición, págs.34-35 editorial EDIMPRES S.A Quito, Ecuador, año 2005
- DOMINGO Xavier, De la olla al molle, Ediciones Cultura Hispánica, Madrid, 1984
- ECHEVERRÍA José y MUÑOZ Cristina, Maíz: regalo de los dioses, Colección Curiñán, Instituto Otavaleño de Antropología, 1988.
- ESQUIVEL Laurel, Como agua para chocolate, RBA Editores, Barcelona, 1993
- ESTUPIÑAN Tamara, Diccionario básico del comercio colonial quiteño, Ediciones del banco Central, Quito, 1993.
- FRIED Michelle O, Comidas del Ecuador, Recetas tradicionales para gente de hoy, Quito, 1993
- FRIED, Michelle, 1986, *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy*, Quito, Imprenta Mariscal

GUEVARA Dario, Comidas y bebidas ecuatorianas, Separata de la revista Folklore Americano, N.8 – 9, Lima, 1961.

Expresión ritual de comidas y bebidas ecuatorianas, Editorial Universitaria, Quito.

HARNER Michael J. Shuar, pueblo de las cascadas sagradas, Ediciones Mundo Shuar, Quito, 1978. Información sobre costumbres alimenticias, caza, pesca y agricultura de los Shuar.

HAYEK María Isabel, Dulces tradicionales de la Sierra, Banco Central del Ecuador, Quito

HAYEK María Isabel VILLAMARIN María Eugenia, Alimentos en hojas, un testimonio ancestral, Banco Central del Ecuador, Quito

LARREA, Ruby, Sopas del Ecuador, Editorial el Conejo, Quito-Ecuador, 2008

LÉVI – STRAUSS Claude, Mitológicas III, El Origen de las Maneras de Mesa, Siglo XXI, México, 1970.

MORENO Segundo y Otros, La cultura popular en el Ecuador, Bolívar, Cidap, Cuenca, 1993, 3era Edición.

MOYA Luz y Otros, La fiesta religiosa indígena en el Ecuador, Serie Pueblos Indígenas y Educación, Cayambe, 1995.

NARANJO Marcelo y otros, La cultura popular en el Ecuador, Tungurahua, Cidao, Cuenca, 1992.

NARANJO Plutarco, Saber alimentarse, Biblioteca Ecuatoriana de la familia, Quito, 1991.

ORTIZ Gonzalo, La Quinoa, INIAP, Revista del diario Hoy, 1984.

PAREDES Irene, Folklore nutricional ecuatoriano, 1959. Alimentación de la familia ecuatoriana, Quito, 1980.

PAZOS Julio, Cocinemos lo Nuestro – Recetas Criollas, Biblioteca Ecuatoriana de la Familia, Quito, 1991.

PAZOS Julio, El Sabor de la Memoria, historia de la cocina quiteña, editorial Trama, 2008, Quito-Ecuador

PAZOS Julio, Julio, 2005, “Cocinas regionales y signos de la cocina interregional del Ecuador” en *Desde los Andes al mundo, sabor y saber. Primer Congreso para la preservación y difusión de las cocinas regionales de los Países Andinos*, Lima, Universidad San Martín de Porres.

REYES Oscar Efrén, Breve Historia General del Ecuador, Tomos I, II y III, Quito, 1974.

REINBURG, Pierre, *Gastronomie equatorienne*, 1923, París, Revue d'Ethnographie, Nro. 14, traducción al español de Esther Bermejo de Crespo.

SALOMÓN, Frank, 1980, *Los señores étnicos de Quito en la época de los Incas*, Otavalo, Editorial Gallo Capitán.

PUBLICACIONES VÍA WEB

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ambato>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Guaranda>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Las_Naves_\(cant%C3%B3n\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Las_Naves_(cant%C3%B3n))

<http://es.wikipedia.org/wiki/P%C3%ADllaro>

http://farodelsaber.org/index.php?option=com_content&view=article&id=18&Itemid=44

<http://machachi.webs.com/lugaresturisticos.htm>

<http://www.ambato.gov.ec/sitio2/>

http://www.codeso.com/Comida_tipica_Ecuador/Platos_Tipicos_Ecuador.html

<http://www.codeso.com/TurismoEcuador/TurismoAmbato01.html>

<http://www.ecuale.com/bolivar/>

<http://www.ecuale.com/bolivar/chillanes.php>

<http://www.ecuale.com/bolivar/chimbo.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/>

<http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/cayambe.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/losbancos.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/mejia.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/mejia.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/puertoquito.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/puertoquito.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/quito.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/ruminahui.php>

<http://www.ecuale.com/pichincha/ruminahui.php>

<http://www.ecuale.com/tungurahua/banos.php>

<http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=1088>

<http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=2330>

http://www.gobiernodebolivar.gov.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=121&Itemid=7&lang=es

http://www.gobiernodebolivar.gov.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=41&lang=es

<http://www.in-quito.com/uio-kito-qito-kyto-qyto/spanish-uio/pichincha.htm>

http://www.patate.gov.ec/noticias/secciones.php?id_sec=3

http://www.pichincha.gov.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=106&Itemid=108

<http://www.slideshare.net/geovanav/canton-echeandia>

<http://www.slideshare.net/verosilva/guaranda-provincia-de-bolvar>

<http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/ambato.php>

<http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/cevallos.php>

<http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/mocha.php>

<http://www.trenandino.org/rehabilitaciondeltren/pelileo.php>

http://www.turismoaustro.gov.ec/index.php?option=com_content&task=view&id=481&Itemid=99

http://www.viajandox.com/pichincha/pichincha_pedro-vicente.htm 2.3.

http://www.viajandox.com/tungurahua/tungurahua_ambato.htm

<http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=19&ciudad=7EHg9A5t>

<http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=21&ciudad=Jzoig7cl>

http://www.visitaecuador.com/index.php?hasta=200&codi_seccion=0&cod_seccion=5&codigo=idow9YAO

www.municipiodesanmigueldelosbancos.gov.ec

Fotografías Vía Web

<http://www.google.com/images?hl=es&xhr=t&q=san+miguel+de+los+bancos+ecuador&cp=24&um=1&ie=UTF-8&source=og&sa=N&tab=wi&biw=1024&bih=673>

<http://www.google.com/images?um=1&hl=es&biw=1024&bih=673&tbs=isch:1&sa=1&q=canton+rumi%C3%B1ahui&aq=0&aqi=g1&aql=&oq=canton+rumi>

<http://www.google.com/images?um=1&hl=es&biw=1024&bih=673&tbs=isch:1&sa=1&q=canton+cayambe&aq=4&aqi=g1&aql=&oq=canton+cayam>

<http://www.google.com/images?um=1&hl=es&biw=1024&bih=673&tbs=isch:1&sa=1&q=laguna+de+san+marcos&aq=0&aqi=g1&aql=&oq=laguna+de+san+mar>

<http://www.google.com/images?um=1&hl=es&biw=1024&bih=673&tbs=isch:1&sa=1&q=monumento+a+la+mitad+del+mundo&aq=0&aqi=g2&aql=&oq=monumento+a+la+mitad+del>

ANEXOS

- **Fotografías de la Nueva presentación y Montaje**



Locro de Queso



Llapingachos



Fritada



Degustación con la Nueva Propuesta Gastronómica

Terminología Culinaria de la Sierra del Ecuador

Abreboca Locución familiar por aperitivo. Licor aperitivo que se toma para comenzar un banquete casero. “Antes de la sopa, una copa”, o “vamos a tomar el abre boca”.

Abrillantar Dar brillo a pasteles u otros preparados con jalea, gelatina, grasa, mantequilla líquida. Pintar con huevo una preparación.

Abuñolado De figura de buñuelo.

Acaramelar Bañar de caramelo.

Acecinar Salar las carnes y secarlas para que se conserven, con humo, al aire.

Achiote En la comida ecuatoriana se usa abundantemente para sazonarla y darle color en lugar del azafrán. Se lo emplea derretido en manteca.

Achiotero Utensilio de cocina típica que consiste en una pequeña sartén de barro provista de un cernidor.

Achira Cambio castellano del quichua *atzara*. Tiene algunas aplicaciones dentro de la alimentación ecuatoriana, se usa en almidón y, de manera preferente, sus hojas sirven para envolver las diversas clases de tamales.

Aderezar Condimentar los alimentos. Disponer la guarnición alrededor del alimento.

Adobar Poner en adobo. /Preparación compuesta de sal, aceite, vinagre, orégano, et., para carnes, pescados u

Agrio En el Ecuador, salsa fría compuesta con agua, panela, ají, sal y cebollas. También se hace con chicha

Aguado Sopa espesa con algún género cárnico

Aguarapado De guarapo. “Llamamos así a la cosa que ha tomado sabor de guarapo, por haber comenzado a fermentarse.

Aguardiente Nombre genérico para designar bebidas de alta graduación alcohólica mayoritariamente a los destilados de uva.

Ají de cuy Potaje con papas enteras, una presa asada de cuy o conejillo de Indias y salsa encima.

Ají de librilla Potaje de papas enteras, con salsa y pedacito del librilla (uno de los estómagos del rumiante) cocido con sal y algunas especias.

Ají de queso Potaje de papas enteras mondadas y cocidas en su caldo, con carne, plátano maduro, queso salsa y especias. El maní tostado y molido, con frecuencia, es uno de sus condimentos.

Ají En los diccionarios españoles como variante de pimiento.

Ajiaco En el Ecuador, plato de papas, salsa con leche, y decorado con chochos, aguacate, huevo duro, perejil,

Alajú Pasta de almendras, nueces, pan rallado, especias

Alfajor Golosina compuesta por dos rodajas delgadas de masa adheridas una a otra con dulce y a veces recubierta de chocolate, merengue, etc.

Alfalfa Es una planta utilizada como forraje, y que pertenece a la familia de las leguminosas. Tiene un ciclo vital de entre cinco y doce años, dependiendo de la variedad utilizada, así como el clima; en condiciones benignas puede llegar a veinte años.

Alfeñique Corresponde al castizo alfandoque.

Alga Nombre de ciertas plantas acuáticas, de consistencia gelatinosa, con tallos en formas de cintas o filamentos.

Aliñar Preparar o condimentar los alimentos para que queden más sabrosos.

Allulla Galleta de harina de trigo con manteca.

Almíbar Azúcar disuelta en agua hasta que coja consistencia.

Almíbar Azúcar disuelta en agua y cocida hasta que toma consistencia de jarabe. Se distinguen varios tipos.

Almidón De papa, yuca, achira. Se usa en galletería,

Aloja Chicha de jora, la que se añade harina de trigo, jugo de guayaba y especias. Propia de la provincia de

Anís La planta *Pimpinella anisum*, el anís común, una planta de la familia de las umbelíferas cuya semilla, muy aromática, se emplea en gastronomía. La planta *Illicium verum*, el anís estrellado, un árbol de origen asiático

Anona Fruta de la familia de las anonáceas, similar

Api Mazamorra. El *api* era por lo general un alimento ceremonial, unido al rito de los muertos. *Aya Api*, mazamorra para los muertos, colada de maíz negro que suelen los indígenas de hoy día depositar en los cementerios el día de los difuntos, el mes de Noviembre de todos los años.

Arepa Panes alargados de harina de maíz con panela o raspadura, envueltas en hojas de achira y asadas al horno. Son las arepas comunes. Los indios de Otavalo las “preparan mezclando la masa de maíz con zapallo o zambo cocinado”, y las asan también envueltas en hojas de achira.

Arrocillo “Arroz triturado que se usa sobre todo para sopas”

Arrope Jugo espeso de las frutas de la mora común o Zarzamora. Se prepara especialmente en Otavalo y se lo vende embotellado. Es de color morado intenso, especialmente azucarado y con la acidez propia de las frutas. Se sirve como postre, en dosis limitadas.

Arroz de cebada de dulce El arroz de cebada, después de espumado el afrecho menudo, sazonado con dulce de caña de azúcar (panela) o con jugo de la misma caña recién molida (guarapo tierno). En muchos casos se agrega la naranjilla para darle un agradable sabor agridulce.

Arroz de cebada de leche El arroz de cebada espumado, cocido con leche, canela y con azúcar o panela

Arroz de cebada de sal El arroz de cebada espumado, cocido con papas, carne, manteca, col, sal y especias.

Arroz El arroz traído de España o de Castilla, en el Ecuador, cocido al vapor, acompaña a diversos platos. Otras preparaciones de arroz son: el aguado, la sopa de arroz, el arroz con gallareta, el arroz relleno, pasteles de arroz, etc. Con arroz se hace la chicha de arroz y el arroz con leche.

Asa Parte que sobresale de un recipiente, que sirve para asirle. Para su inserción: cerradas o de doble inserción.

Asentante Licor que se toma para festejar un buen o una buena noticia.

Ataco también llamado sangorache. Se lo usa como colorante para las mazamorras, coladas y algunos refrescos.

Ayampaco Pescado de agua dulce, condimentado y acompañado con plátano, envuelto con hojas de bijao que se asa a la brasa.

Batido de panela, generalmente con anís o tocte. Son muy famosos los alfeñiques de Baños, Provincia de Tungurahua.

Bolívar Provincia de la sierra centro del Ecuador, su capital es Guaranda.

Cabuya negra Es un cultivo que se lo saca del Penco, se localiza en las provincias del Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Chimborazo, Azuay, Cañar, Loja, Guayas y Manabí. Por lo general se utiliza como cerco vivo para

establecer linderos entre propiedades rurales, y como planta ornamental, no obstante es una especie que puede ser incorporada en sistemas agroforestales.

Caldo de Patas Es un plato típico de la provincia de Pichincha y su preparación es hecha a base de patas de res, es de consistencia ligera y lleva mote ya cocido.

Cendron El cedrón está entre las plantas de mejor aroma en el mundo. Frotándolo, aplastándolo o cocinándolo, suelta un delicioso aroma al limón.

Chaguar Término en quichua que significa penco

Chaguarmishqui Chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey, bebida con cierto grado alcohólico, esto se debe por la fermentación a la cual es expuesta.

Chicha de jora La Chicha de jora es una bebida oriunda del Perú, difundida sobre todo en la zona andina y el norte del país. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente del "maíz de jora"

Chicha de maíz la chicha en Ecuador, tiene sus orígenes en el Imperio Inca. La chicha se consume principalmente en la serranía ecuatoriana, sin embargo también se lo hace en menor cantidad en la costa. La chicha prácticamente es la cerveza de las comunidades indígenas, quienes se embriagan con ésta en sus principales fiestas y celebraciones como las de la mama negra y el Carnaval.

Chicha de quinua Tiene el mismo procedimiento de elaboración que una chicha común, y al igual que el resto es una bebida que se la toma por costumbre y tradición; en celebraciones ceremoniales y festivas.

Chimborazo Provincia que pertenece a la sierra centro del Ecuador y su capital es Riobamba.

Chulpi Derivado del maíz que se sirve tostándolo. Normalmente es de color café y de tamaño pequeño. Se sirve también con chochos y cebollas, limón y una pizca de sal.

Clavo de olor Es muy aromático y se utiliza tanto en platos de sal como de dulce, se usan enteros y en pequeñas cantidades. También es usado en remedios caseros.

Colada Líquido cocinado a base de harina, puede ser dulce o salada.

Colada morada Bebida que se toma caliente preparada con harina de maíz morado, mora y otras frutas, tradicional del día de noviembre.

Cotopaxi Provincia de la sierra del Ecuador y su capital es Latacunga.

Culinaria Forma de creatividad y técnicas utilizadas en la elaboración de un plato.

Cuy Es un mamífero roedor originario de la zona andina de Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. El cuy constituye un producto alimenticio de alto valor nutricional que contribuye a la seguridad alimentaria de la población rural de escasos recursos.

cuyo fruto se emplea como sucedáneo del anís por la similitud de su sabor y aroma.

de jora. Suele acompañar al hornado.

En el Ecuador se diferencia en pimientos, rocotos y numerosas variedades. Se prepara molido, con sal, cebolla picada, chochos, perejil, culantro, etc. constituye una salsa sumamente picante, que se usa para condimentar diversos platos criollos

etc. Se suele acompañar con carne colorada.

Étnico Término derivado de la palabra etnia, que significa el origen de algo o de alguien.

Fanesca Sopa que se prepara en semana santa a base de leguminosas, doce granos y pescado.

Fritada Plato típico de la sierra de gran proporción; está conformado de plátano, mote, aguacate, carne de cerdo, papas

Gastronomía Ciencia y arte que estudia los alimentos en su estado natural, para luego ser procesados para la elaboración de un plato o receta.

Guagas de pan Figuras de pan que se comen con la colada morada cada 2 de noviembre, día de los Difuntos.

Guaitambos es una fruta muy tradicional de la zona, que ha hecho que los ambateños sean conocidos como “guaitambos”.

Guatusas Es el mamífero diurno y terrestre más común encontrado en las tierras bajas y elevaciones medias, en algunos países como en el Ecuador se lo prepara de diferentes maneras.

Hierba luisa hierba luisa o verbena de Indias, es una especie de la familia Verbenaceae, se caracteriza por un aroma que recuerda al del limón. Es originaria de Sudamérica, donde crece de forma silvestre y se le utiliza como especia e infusión.

Humitas Pasta de maíz de sal molida y cocida a baño maría en hojas de maíz.

Innovar Desarrollar o producir algo novedoso en un ámbito o actividad.

Llapingachos Plato combinado de tortillas de papa, ensalada de remolacha, chorizos o longanizas, un huevo frito, aguate y lechuga

Lluspas bolitas de maíz, hechos a base de harina cocida, huevos, agua y aceite vegetal.

Malta La malta se usa para fabricar cerveza, whisky y vinagre de malta. Los granos malteados desarrollan las enzimas que se necesitan para convertir el almidón del grano en azúcar. La cebada es el cereal malteado más común, debido a su alto contenido en enzimas. Se pueden maltear otros granos, aunque la malta resultante puede que no tenga el contenido enzimático suficiente para convertir su propio contenido de almidón completa y eficientemente.

Maní El maní es una planta anual de la familia de los guisantes o arvejas, cuyos frutos, de tipo legumbre contienen semillas

Mapaguira Es el resultado de la fritura y cocción de la fritada y esto se lo acompaña con el mote, como plato típico de la zona.

Membrillo Arbusto de las rosáceas, de unos tres metros de altura cuyo fruto, amarillo, muy aromático, se usa para hacer dulce u otro tipo de preparaciones culinarias.

Mise in Place Se emplea en gastronomía para definir el conjunto de ocupaciones realizados, bien sea en la cocina o el comedor, justo antes de la elaboración de un plato u alimento. “Puesta a Punto”.

Mishqui Término quichua que significa dulce

Morocho Maíz blanco duro, se prepara en sopas y en el exquisito morocho de leche con panela y canela.

Mortiño El mortiño o arándano es una especie proveniente de los páramos ecuatorianos y se cultiva en esta temporada del año, entre septiembre y noviembre y se lo utiliza como ingrediente principal de la famosa colada morada que le da color, sabor y consistencia.

Ocas Variedad de Tubérculo comestible.otr

Pichincha Provincia de la sierra del Ecuador, su capital es Quito.

Pinillo Pequeño pueblo que pertenece a la provincia de Tungurahua y llamado así por su famoso Pan de la zona que se lo elabora.

Quimbolito de mote Pasta de mote de dulce molida y cocida a baño maría en hojas especiales.

Quinua La quinua es un cereal originario de los Andes y de otros países de Sudamérica. Sus orígenes son muy antiguos. Constituía una de las comidas

básicas para los antiguos habitantes de los Andes, tanto como el maíz y la papa.

Sancocho Alimento a medio cocer. Nombre que recibe el Sudamérica una preparación compuesta de carnes, aves, pescados y vegetales y tubérculos como yuca, plátano, ocumo, etc. Se toma como plato único por lo surtido de sus integrantes

Savia Es el fluido transportado por los tejidos de conducción de las plantas (xilema o floema). Otros líquidos exudados por las plantas, tales como látex, resinas o mucílago, muchas veces son incorrectamente denominados savia

Son muy apreciados los que fabrica la alfarería de la provincia meridional del Azuay.

Sopa de quinua Preparación sami densa que lleva papas y principal ingrediente que es la Quinua, esta receta puede variar en su proceso de elaboración, ya que puede ser a base de leche o de algún caldo o fondo de un genero cárnico.

Suele hacerse en Latacunga.

Tiesto En la antigüedad los alimentos tales como el maíz y otro tipo de preparaciones se lo hacía en vasijas hechas a base de barro o piedra.

Tostado Maíz seco frito con poco aceite en una paila.

Tungurahua Provincia de la sierra centro del Ecuador, su capital es Ambato.

Tungurahua.

Zarzamora Es una baya compuesta de granos negros y lustrosos, semejante a la mora, pero más pequeña y redonda.

- **Registro Sanitario del Ecuador**

Art. 100.- Los alimentos procesados o aditivos, medicamentos en general, productos naturales procesados, drogas, insumos o dispositivos médicos, productos médicos naturales y homeopáticos animistas, cosméticos, productos higiénicos o perfumes, y plaguicidas de uso doméstico, industrial o agrícola, fabricados en el Ecuador o en el exterior, deberán contar con Registro Sanitario para su producción, almacenamiento, transportación, comercialización y consumo. El cumplimiento de esa norma será sancionado de conformidad con la ley, sin perjuicio de la responsabilidad del culpable de resarcir plenamente cualquier daño que se produjere a terceros con motivo de tal cumplimiento.

Art. 101.- El registro sanitario para alimentos procesados o aditivos, productos naturales procesados, cosméticos, productos higiénicos o perfumes, y plaguicidas de uso doméstico, industrial o agrícola, o para las empresas que los produzcan, será otorgado por el Ministerio de Salud Pública, a través de las Subsecretarías y las Direcciones Provinciales que determine el reglamento correspondiente y a través del Instituto Nacional de Higiene y Medicina Tropical Leopoldo Izquieta Pérez. El Registro Sanitario para medicamentos en general, medicamentos genéricos, drogas, insumos o dispositivos médicos, productos médicos naturales y homeopáticos unisistas, se registrará por dispuesto en la Ley de Producción, Importación, Comercialización y Expendio de Medicamentos Genéricos de Uso Humano.

Art. 102.- El Registro Sanitario será otorgado cuando se hubiese emitido previamente un informe técnico favorable o mediante homologación conforme a lo establecido en esta ley.

El Registro Sanitario podrá también ser conferido a la empresa fabricante para sus productos, sobre la base de la aplicación de las buenas prácticas de manufactura y demás requisitos que establezca el reglamento al respecto.

Art. 103.- El informe técnico favorable para el otorgamiento del Registro Sanitario podrá ser emitido por el Instituto.

Nacional de Higiene y Medicina Tropical Leopoldo Izquieta Pérez, universidades, escuelas politécnicas y laboratorios, públicos y privados, previamente acreditados para el efecto por el Sistema Ecuatoriano de Metrología, Normalización, Acreditación y Certificación, de conformidad con lo que establezca el reglamento al respecto.

Art. 104.- El Registro Sanitario se entenderá concedido en caso de que, existiendo el informe técnico favorable, el

Ministerio de Salud Pública a través de las dependencias o subsecretarías correspondientes no hubiese otorgado el Registro Sanitario en el plazo de treinta días a partir de la recepción del informe, o no lo hubiere negado justificadamente. En este caso, el número del Registro Sanitario será el que conste en el informe del instituto o laboratorio acreditado al que deberá preceder el nombre del referido instituto o laboratorio, sin perjuicio de la facultad del Ministerio de Salud Pública para cancelar el Registro Sanitario de conformidad con la Ley.

Art. 105.- El Registro Sanitario será concedido por homologación a los alimentos procesados o aditivos, productos naturales procesados, cosméticos, productos higiénicos o perfumes y plaguicidas de uso doméstico, industrial o agrícola importados, que cuenten con certificados de registro sanitario, de venta libre, o de buena práctica de manufactura, otorgados por autoridad

competente acreditada, de conformidad con lo que establezca el reglamento correspondiente.

El Presidente de la República determinará mediante el reglamento que dicte para el efecto la lista de las autoridades competentes de otro Estado o de organizaciones internacionales especializadas cuyos certificados de registro sanitario, de venta libre, o de buena práctica de manufactura, pueden ser objeto de homologación directa conforme a este artículo.

Art. 106.- El Registro Sanitario por homologación se entenderá concedido en caso de que el Ministerio de Salud Pública no lo hubiese otorgado, o negado justificadamente, en el plazo de treinta días a partir de la recepción de la solicitud correspondiente, siempre que se trate de certificados de registro sanitario, de venta libre, o de buena práctica de manufactura otorgados por las autoridades previstas en el respectivo reglamento. En este caso, el número de Registro Sanitario será el número o referencia del certificado de registro sanitario, de venta libre, o de buena práctica de manufactura original al que deberá preceder el nombre de la autoridad competente otorgante, sin perjuicio de la Facultad del Ministerio de Salud Pública para cancelar el Registro Sanitario de conformidad con la Ley.

Art. 107.- El Registro Sanitario tendrá una vigencia de diez años contados a partir de la fecha de su otorgamiento.

Art. 108.- El Ministerio de Salud Pública podrá cancelar el Registro Sanitario en caso de que estableciere que un producto o fabricante, según sea el caso, no cumple con los requisitos y características establecidos por la ley y normas correspondientes o que el producto pudiese, por cualquier causa, provocar perjuicios a la salud de los consumidores, siempre que las condiciones del

producto no fueren imputables a circunstancias ajenas al control del titular del Registro Sanitario. En todo caso, la persona natural o jurídica responsable deberá resarcir plenamente cualquier daño que se produjere a terceros con motivo de tal incumplimiento, sin perjuicio de otras responsabilidades civiles o penales a que hubiere lugar.

Para este propósito, el Ministerio de Salud Pública realizará, directamente o a través de terceros debidamente acreditados, inspecciones y análisis de control de los productos sujetos a Registro Sanitario, en forma periódica o aleatoria de oficio o como consecuencia de denuncia presentada por cualquier persona, natural o jurídica, o por iniciativa de cualquier organismo o dependencia estatal, conforme al reglamento correspondiente. Las muestras necesarias podrán ser obtenidas en aduanas, en las instalaciones de producción o almacenamiento o en los canales de distribución al consumidor, incluyendo medio de transporte y lugares de exhibición y venta.

Art. 109.- En caso de cambios en la presentación, marca, o empaque u otras modificaciones similares de un producto que contare con Registro Sanitario, solamente se requerirá de un nuevo Registro Sanitario si en cambio fuere de tal Naturaleza que pudiere tener efecto en la calidad y seguridad del producto o su aptitud de uso, conforme a lo que establezca el reglamento correspondiente.

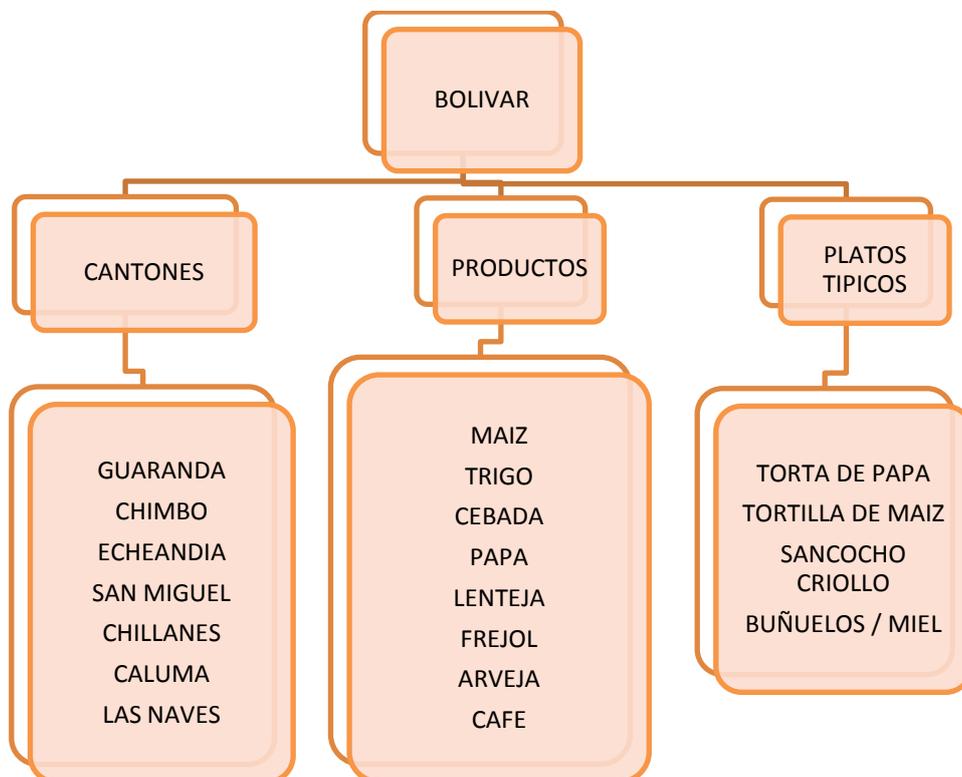
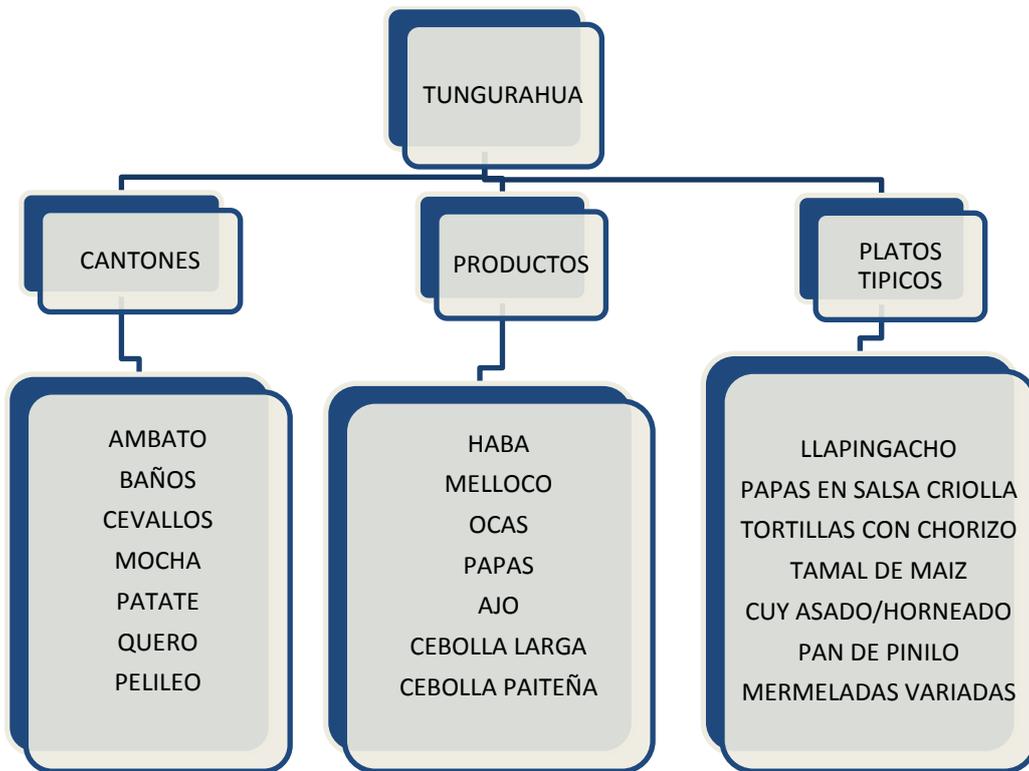
Art. 110.- El otorgamiento del Registro Sanitario por parte del Ministerio de Salud Pública estará sujeto al pago de una tasa de inscripción para cubrir los costos administrativos involucrados, así como al pago de una tasa anual a favor del Instituto Nacional de Higiene y Medicina Tropical Leopoldo Izquieta

Pérez. La falta de pago oportuno podrá dar lugar a la cancelación del Registro Sanitario.

El Instituto Nacional de Higiene y Medicina Tropical Leopoldo Izquieta Pérez, las universidades, escuelas politécnicas y laboratorios, públicos o privados, acreditados para el efecto, tendrán derecho al pago por los servicios prestados por los análisis y la emisión de los informes técnicos correspondientes.

Art. 111.- La construcción, instalación, transformación, y funcionamiento de plantas industriales procesadoras de alimentos, elaborados farmacéuticos y biológicos, de cosméticos y plaguicidas, requieren permiso previo de la autoridad de salud, que verificará que se ajusten a los requisitos establecidos y realizará el control periódico de los locales en funcionamiento. La falta de esta autorización, así como el incumplimiento de las normas de salud y normas técnicas aplicables de conformidad con lo que establezca el reglamento correspondiente, será causal para la cancelación del registro sanitario de los productos que allí fabriquen o procesaren o del registro sanitario de la empresa, según sea el caso”.

- Mapas Conceptuales de la Prov. Tungurahua y Bolívar



CUADRO GASTRONÓMICO DE LA SIERRA CENTRO DEL ECUADOR

	PICHINCHA
	TUNGURAHUA
	BOLIVAR
	TRES PROVINCIAS
	PICHINCHA Y TUNGURAGUA
	PICHINCHA Y BOLIVAR
	TUNGURAHUA Y BOLIVAR

MAMIFEROS, CAZA Y CRIANZA		
CONEJO	VACAS	CABRAS
CUY	TERNEROS	OVEJAS
CERDO	LECHON	

AVEZ , CAZA Y CRIANZA		
GALLINA	CODORNIZ	AVESTRUZ
GALLO	PAVO	PATO

ACEITES Y GRASAS		
MANTEQUILLA	MARGARINA	MANTECA
ACEITE DE MAIZ	MANTECA DE CERDO	

CEREALES Y DERIVADOS		
TRIGO	MAIZ	HARINA DE MAIZ
CEBADA	QUINOA	HARINA DE TRIGO
CENTENO		

VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

ACELGA	APIO	AJO	ALCACHOFA	LECHUGA	BATAVIA	ROMANA
COL	COL MORADA	BROCOLI	COLIFLOR	TOMATE	BERENGENA	CHOCHO
ZANAHORIA	ACELGA	PEPINILLO	RABANO	REMOLACHA	PAPA	PAPANABO
HABAS	PIMIENTO	PUERRO	ARBEJA	LENTEJA	MELLOCO	CAMOTE
OCAS	PAITEÑA	PERLA	AJI	LENTEJA	FREJOL	VAINITAS

FRUTAS

UVAS	FRUTILLAS	MORTIÑO	NARANJILLA	NARANJA	MANDARINA	LIMON
ZAPALLO	MORA	GRANADILLA	MARACUYA	PAPAYA		

HIERVAS, CONDIMENTOS Y ESPECIAS

HIERVA LUISA	CEBOLLIN	ALBAHACA	HIERVA BUENA	MENTA	LAUREL	MEJORANA
JENJIBRE	CANELA	PEREJIL	CILANTRO	ANIS	ACHIOTE	ESTRAGON
ROMERO	TOMILLO	MANZANILLA	CLAVO DE OLOR	CEDRON	ALFALFA	RUDA

FORMAS Y TÉCNICAS DE COCCION

AL VAPOR	SALTEADO	BAÑO MARIA	BRASEADO	BLANQUEADO
FRITURA	AL HORNO	A LA PLANCHA	HERVIDO	ESCALFADO
SALTEADO	A PRESION	A LA PARRILLA	SOFRITO	

LÁCTEOS Y DERIVADOS

MOZARELLA	DE HOJA	QUESO FRESCO	YOGURT	NATA
HUEVO DE GALLINA	HUEVO DE CODORNIZ	REQUESON	QUESO MADURO	CREMA DE LECHE
HUEVO DE AVESTRUZ	HUEVO DE PATO	CUAJADA	QUESO DE CABRA	

PRODUCTOS ELABORADOS

MERMELADA	BISCOCHOS	MANJAR DE LECHE	JALEAS	BUÑUELOS
HUMITAS	QUINBOLITOS	TAMALES		

LISTA DE ELABORACIONES TRADICIONALES

ADOBADO	AGRIDULCE	AHUMADO	AROMATIZADO	MARINADO	BROCHETA	
BRUNOISE	MIREPOIXE		FARSA	PURE	SOPA	CALDOS

