

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Administrador de Empresas
Gastronómicas.

El envuelto como una preparación gastronómica ancestral en el Ecuador

Autor:

José Nicolás León Barahona

Director:

Urquiza Carlos, Mgst

Quito, Ecuador

Junio, 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister

Juan Francisco Romero.

Director de la Escuela de Gastronomía

Presente.

Yo, Carlos Danilo Urquizo Chango, Director del Trabajo de Titulación realizado por José Nicolás León Barahona, estudiante de la carrera de Gastronomía, informo haber revisado el presente documento titulado **“El envuelto como una preparación gastronómica ancestral en el Ecuador”**, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Carlos D. Urquizo Ch., Magister.
Director del Trabajo de Titulación

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente documento.

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



José Nicolás León Barahona

No. de cédula de ciudadanía:

1723265110

Quito, Junio del 2022

AGRADECIMIENTO

Primeramente, doy gracias a Dios por permitirme lograr cada uno de mis objetivos y bendecirme en cada paso y decisión que he tomado en mi vida, doy gracias también por la experiencia de haberme formado en la universidad.

Gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, que deja como resultado este servidor graduado como profesional de la carrera de gastronomía y como recuerdo y como prueba viviente esta tesis que perdurará dentro de los conocimientos y desarrollos de las demás generaciones que están por llegar.

Finalmente agradezco a quién lee este apartado y más de mi tesis por permitir a mis experiencias, investigaciones y conocimientos, incurrir dentro de sus pensamientos y guardar esta valiosa información.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios y el universo por no soltarme nunca, la bendición de Dios ha sido fundamental sobre todo en los momentos más turbulentos de mi vida.

Este proyecto no fue fácil, pero gracias a la ayuda de Dios he logrado motivarme y avanzar hasta donde ha sido su voluntad.

Te agradezco Dios por todas las bendiciones en mi vida.....

INDICE DE CONTENIDO

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
INDICE DE TABLAS.....	ix
INDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
NATURALEZA DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1.1 Presentación de la situación problemática.....	4
1.2 Propósito de la investigación.....	6
1.2.1 Objetivo General.....	6
1.2.2 Objetivos Específicos.....	6
1.3 Importancia del estudio	6
CAPITULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1 Estudios previos o estado del arte	9
2.2 Referentes Teóricos.....	15
2.2.1 La Gastronomía	15
2.2.2 Gastronomía ancestral.....	19

2.2.3 Antecedentes de la gastronomía ecuatoriana técnicas y herencia Incaica.	20
2.2.4 Gastronomía ecuatoriana	22
2.2.4.1 Período pre – cerámico	23
2.2.4.2 Período formativo	24
2.2.5 Gastronomía de la Costa, Sierra y Oriente del Ecuador	26
2.2.5.1 Gastronomía típica de la región Costa	27
Gastronomía típica de Esmeraldas	28
Gastronomía típica de Manabí	28
Gastronomía típica de Guayas	30
2.2.5.2 Gastronomía típica de la región Sierra	31
2.2.5.3 Gastronomía típica de la región Amazónica	32
2.2.6 El envuelto ecuatoriano sus tipos y preparaciones	34
2.3 Referentes legales	45
CAPITULO III	47
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.1 Naturaleza de la investigación	47
3.2. Escenario de la investigación, informantes clave o versionantes	48
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información	48
3.4 Validez	49
3.5 Técnicas y análisis de la información	49
CAPITULO IV	51

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN.....	51
4.1 Resultados de la investigación.....	52
4.2 Resultados de la investigación.....	54
4.3 resultados de la investigación	61
4.4 Interpretación	76
CAPITULO V.....	82
HALLAZGOS Y REFLEXIONES	82
5.1 Hallazgos	82
5.2 Reflexiones	84
GLOSARIO DE TÉRMINOS	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	105
Formatos de tablas de categorización	105
Portadas de libros y artículos de investigación	108

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Descripción de los envueltos más representativos del Ecuador y sus preparaciones.....	35
Tabla 2 Matriz de selección de documentos.....	52
Tabla 3 Matriz de categorías.....	54
Tabla 4 Matriz de interpretación.....	61

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Bollo de pescado	35
Figura 2 Tonga manaba	35
Figura 3 Hallaca	37
Figura 4 Tamales pelileños.....	38
Figura 5 Chiguiles.....	39
Figura 6 Quimbolitos	40
Figura 7 Arepa patateña	41
Figura 8 Tamal Lojano.....	42
Figura 9 Humita	43
Figura 10 Maito de tilapia	43
Figura 11 Ayampaco	44
Figura 12 Pichingo de indio	44

RESUMEN

La gastronomía ancestral forma parte de la herencia patrimonial de un pueblo por ello se precisa urgente que tanto los gobiernos y organizaciones trabajen para revalorizar aquello que nos pertenece, los saberes de nuestros aborígenes, la cultura, la historia y el patrimonio culinario sean impulsados y fomentados en la cocina tradicional durante tiempos modernos. En consecuencia, la presente investigación busca comprender el envuelto y su origen ancestral, ya que, Ecuador cuenta con diferentes tipos y variedades de ellos en casi todas sus regiones y muchos de ellos son desconocidos, por tal motivo a través de este estudio se ha buscado vislumbrar sus elaboraciones tanto de la Costa, como de la Sierra y el Oriente, con el fin de abarcar sus recetas y preparaciones mediante la identificación documental desde la perspectiva de diferentes autores, a través del análisis de los saberes ancestrales, las técnicas y los procesos que guarden relación con la cocina prehispánica, permitiendo así la interpretación de las particularidades principales del envuelto. Consecuentemente la metodología empleada en la presente investigación esta direccionada a un enfoque cualitativo con diseño hermenéutico a través de un análisis documental argumentativo, en el cual se utilizaron técnicas de recolección de datos mediante el uso de tablas de categorización donde se obtuvo importantes hallazgos como por ejemplo que, el envuelto es una técnica culinaria ancestral que se ha convertido en un plato tradicional dentro de la gastronomía ecuatoriana, que está caracterizado principalmente por el uso de la hoja como envoltorio ya sea con el fin de aromatizar, presentación o bien promover el cuidado ambiental, sin embargo el más importante y de origen ancestral es el de la preservación de los alimentos.

Palabras clave:

Gastronomía, envuelto, ancestral, patrimonio culinario

INTRODUCCIÓN

La gastronomía es probablemente una de las actividades más significativas en la evolución de la vida del ser humano, desde nuestros antepasados esta ciencia ha estado ligada a la felicidad de los seres vivos; la actividad de alimentarse como tal es una de las necesidades fisiológicas más importantes del hombre, por lo cual, resulta de mucha importancia poder rescatar la historia culinaria a través de los tiempos, ya que, engloba tradiciones tan simples que acercan la esencia de las personas, su humildad, su cultura entre otros.

De acuerdo con lo anterior descrito se considera que, la importancia de la gastronomía radica en cada una de las regiones del mundo, pues habla de la cultura a la que cada pueblo pertenece y que más allá de compartir sabores y experiencias; a través de la gastronomía se puede conocer de forma indirecta sobre costumbres, estilos de vida e historia de los antepasados.

Sin embargo, en las últimas décadas la actividad gastronómica ha vivido un auge de modernización donde cada vez se promueven tendencias vanguardistas, que de a poco han ido opacando las técnicas culinarias ancestrales sumándole a esto causas como la introducción de la tecnología facilitando la vida dentro de la cocina ahorrando notablemente tiempo, agilidad y crecimiento.

Por consiguiente, dentro de este estudio será relevante comprender el envuelto dentro de la cocina ancestral ecuatoriana ya que, esta encierra un conjunto de tradiciones, costumbres, rituales, técnicas culinarias y un legado tradicional, que permite interpretar la identidad de las distintas regiones del país, como ejemplo de conocimiento de un pueblo con identidad ancestral es México y su gastronomía donde se puede ver hasta la actualidad la técnica del tatemado y la nixtamalización que pese a la modernización han sobrevivido al paso de los años y es algo que identifica a México y le ha permitido ser una gastronomía que traspasa fronteras gracias a su arraigada cultura azteca dentro de su cocina y sus tradiciones culturales (Ramirez, 2020).

Habiendo mencionado la importancia de la cocina ancestral para un país y el conflicto de la modernización; resulta necesario identificar a breves rasgos como surge la historia de la cocina ecuatoriana es así que, sobre la base de la cocina ancestral del país se establece una influencia prehispánica la cual mantiene tradiciones atávicas e incaicas antes de la conquista española, según Callagua (2017), resulta un tanto difícil establecer una fecha exacta en la que Ecuador como tal empezó a ser poblado por el hombre. Sin embargo, se piensa que, los primeros

pobladores de este territorio se dedicaron a la caza, pesca y recolección, dejando así evidencia en sus diversos utensilios hechos en su mayoría de obsidiana.

A partir de entonces, con el paso del tiempo distintas sociedades germinaron en las tierras del actual Ecuador, en la zona andina Quitus, Cotocollaos, Cayambes, Puruhaes, en la costa Jambelí, Guangala, Bahía, y la Tolita, y en la Amazonía los Cosanga, sociedades que desarrollaron su cultura en base a su entorno. Comunidades que basaban su organización política, económica y social en los Ayllus, es decir, familiares que trabajaban de forma colectiva dentro de un territorio de propiedad común. Sin embargo, No todas estas sociedades alcanzaron niveles iguales, pero en la mayoría de ellas se aprecia la existencia de una vida social estable, una agricultura desarrollada, gran variedad en producción de artefactos inclusive de metal. (Callagua, 2017)

La historia continúa en Ecuador con el aporte de Pazos (2021) el cuál refiere que “los sabores de la cocina prehispánica tienen su influencia en las tradiciones incaicas; el experto señala que, muchos de los productos que se consumieron en aquella época todavía son parte de la cocina contemporánea” (párr.7). Así, por ejemplo, en la cultura Cotocollao perteneciente a Quito se documenta el consumo de maíz, semillas de ají, fréjol, pepas de zambo y quinua, que ya con la presencia de los incas en territorio quiteño, a finales del siglo XV se empezó a consumir también la papa. A partir de entonces se considera que, los primeros indicios y usos del envuelto fueron hechos con la hoja del maíz, ya que, este carbohidrato fue el principal producto de los Andes traídos por los Incas el cuál consistía en moler el maíz en una piedra; se lo cernía en una tela; se le agregaba ají y en las chalas, “cotules” u hojas de las mazorcas se depositaba la masa resultante, amarrándola, para luego cocinar el producto.

No obstante, la cocción no se hacía al vapor como hoy en día, sino directamente sobre el rescoldo del fogón, probablemente este sea el tipo de envuelto más antiguo antes de la llegada de los españoles durante el siglo XVI.

Como consecuencia, la cocina prehispánica tendría su origen en los años 1000 a. C a 1533 d.C y contempla la inclusión de alimentos precolombinos e incaicos; la chuchuca, el catso o (escarabajo), la humita cocinada en el rescoldo de la brasa, el conejo, las tortillas de maíz cocidas en piedra; son algunos de los alimentos y platos emblemáticos del período.

En consecuencia, por todo lo mencionado anteriormente, el presente trabajo de investigación busca revisar y documentar el origen de la cocina ecuatoriana, sus identidades y tradiciones enfocadas al envuelto como una preparación

gastronómica ancestral en el Ecuador. Finalmente, el presente trabajo se estructura de cinco capítulos los cuales se describen a continuación:

En el capítulo 1 denominado Introducción: se presenta el problema que aborda el estudio de investigación iniciando desde la macro perspectiva que es la gastronomía ancestral ecuatoriana hacia lo micro que en este caso es el envuelto dentro del campo de estudio, en la justificación se da a conocer la razón de la investigación y posterior los objetivos planteados que son de acuerdo al tema de investigación.

El capítulo 2 denominado Marco teórico: comprende antecedentes del tema de estudio, donde se enfatiza investigaciones similares realizadas anteriormente, luego están las bases teóricas donde se desarrolla gran parte del sustento de tesis y subtemas o esqueleto de la investigación y en las bases legales se presentará todo en cuanto a lo político y legal.

En el capítulo 3 llamado Metodología empleada: este capítulo abarca la naturaleza de la investigación donde se fundamenta el trabajo de titulación, al igual que la metodología que se va a utilizar y cuáles son los medios para la recopilación de información; en las técnicas e instrumentos se demostrará como se aplicó los procedimientos para llegar a obtener la información; al ser una investigación netamente teórica no presentará sujeto de estudio.

El capítulo 4 presenta los resultados que se obtienen mediante las tablas de categorización documental de diferentes autores que guarden relación con el tema de estudio, así como la interpretación de cada una de ellas finalizando con los hallazgos obtenidos y la triangulación.

Finalmente, el capítulo 5 expone las conclusiones obtenidas y las recomendaciones que se establecen con el fin de mantener observaciones relevantes al estudio, por último, se exponen el glosario de terminología, las referencias bibliográficas donde se consultó la información y los anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

NATURALEZA DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Presentación de la situación problemática.

El patrimonio culinario es un elemento de comunicación cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las idiosincrasias naturales de un lugar, el Ecuador por su parte es un país megadiverso que encierra cuatro regiones con distintos climas como es la Costa, Sierra, Oriente y Galápagos todas ellas brindan un sin número de culturas y tradiciones que están muy arraigadas a nuestros antepasados, uno de los factores más representativos del país es su diversidad gastronómica caracterizada por sus platos tradicionales y sus recetas ancestrales. gran parte de la gastronomía del país es bien recibida por extranjeros y nacionales, y esto es debido a la pluriculturalidad de ingredientes y especias que mantiene la cocina ecuatoriana.

Sin embargo, se evidencia que actualmente existen varios factores que interfieren en la trascendencia histórica de ciertos platos, como es el caso del envuelto una preparación que proviene desde la conquista de los Incas en tierras ecuatorianas basado en una envoltura de hoja natural donde distintos tipos de masa con condumios y proteínas son aromatizados y conservados para la hora de su cocción, este plato en específico encierra recetas y preparaciones tradicionales que cuenta historias familiares y de antepasados en casi todas las regiones del país.

De acuerdo a esos factores de riesgo anteriormente mencionados se encuentra la modernización en la cocina que ha facilitado tanto la preparación como la cocción de los alimentos, también está la globalización que ha permitido la importación de muchos productos alimenticios extranjeros y por otro lado está el aumento de las jornadas laborales el cual ha dado como resultado que las personas busquen preparaciones más fáciles y que tomen poco tiempo y por último es el desconocimiento de los antepasados y su cocina nutritiva y las memorias ancestrales gastronómicas.

Según los autores España & Duran (2019) la modernización en la sociedad impone los estándares mundiales dominantes por encima de lo propio, de lo ancestral o

tradicional haciendo que las nuevas generaciones sientan rechazo por lo autóctono o típico de la región por ello se evidencia que las nuevas generaciones rechazan la atención sobre su cultura, tradiciones y su comida ancestral debido a la tecnología que vende tendencias perfeccionistas en la mayoría de veces anglosajonas donde se promueve comida chatarra dañando irremediablemente su propia identidad. (pág. 13)

Por esta razón, se considera a la gastronomía parte esencial de la historia de un país ya que cada uno de los pueblos se cimienta en su cultura y en las formas de alimentarse, puesto que, es en ello donde encierran costumbres, producción de sus suelos, interrelaciones culturales y tradiciones que permiten conocer claramente cómo vivieron, y hacia dónde están proyectados, en cuanto al cambio de costumbres y sus consecuencias.

En relación a lo anterior, el autor Fusté-Forné (2016) menciona en su artículo que el patrimonio culinario especialmente en zonas rurales “son el resultado de la interacción del hombre con el entorno natural, que da como consecuencia la acumulación de tradiciones con el paso del tiempo” (pág. 10), en otras palabras el sentido del espacio, es decir la autenticidad que se transmite a través de la propia identidad, desde cualquier perspectiva la gastronomía es un rasgo cultural de identidad y una herramienta de desarrollo regional para los territorios rurales y periféricos, ya que, además de ser un ente patrimonial, también es un factor representativo de la economía pues, está estrechamente ligado a la industria turística.

Por ello con la presente investigación se busca responder a la necesidad de dar a conocer la importancia que tiene para los pueblos el preservar su gastronomía, a través de la concienciación, compilación, y difusión de su gastronomía ancestral en específico el envuelto como una preparación tradicional de la cocina ecuatoriana ya que se prepara en las tres regiones del país con diferentes matices y también debido a su importancia nutricional, su valor ambiental y su poco consumo.

Por tanto, investigar el envuelto en el Ecuador, también permite entablar un antecedente para futuras proyectos de tesis ya que no se evidencia autores que establezcan la historia, tipología y estudio en general del envuelto.

En consecuencia, a la presentación problemática se establece la siguiente inquietud de investigación ¿Se puede consolidar el envuelto como una preparación gastronómica ancestral en el Ecuador que promueva la identidad cultural de los pueblos?

1.2 Propósito de la investigación

1.2.1 Objetivo General

Comprender al envuelto en las preparaciones gastronómicas ancestrales del Ecuador.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar documentos relevantes a la preparación del envuelto mediante matrices documentales.
- Estudiar el envuelto y sus preparaciones gastronómicas ancestrales ecuatorianas a través del análisis de contenido.
- Interpretar las características ancestrales propias del envuelto y sus preparaciones de acuerdo al análisis de autores.

1.3 Importancia del estudio

El presente trabajo de investigación busca describir el envuelto desde sus diferentes matices, el objetivo es comprender y sustentar bibliográficamente el procedimiento, la trascendencia ancestral, sus preparaciones y tipos de hojas que se utilizan para su elaboración de acuerdo a cada región, además conocer los documentos o autores que existan con información referente al envuelto. Es importante mencionar que el envuelto al ser una preparación ancestral tiene gran valor no solo cultural sino también ambiental ya que minimiza el impacto de contaminación en remplazo del aluminio u otros tipos de papel de uso gastronómico.

Cabe recalcar que dentro de la gastronomía para distintos autores existen varios tipos de envueltos que no precisamente llevan envoltura de hoja porque se puede denominar envuelto también aquellos hecho con harina de distintos tipos sin

embargo, para este estudio se ha tomado en cuenta netamente el envuelto en hoja ya que la hoja como envoltura dentro de la gastronomía Latinoamericana es ampliamente utilizada, debido a sus propiedades organolépticas ya que, no se rompen fácilmente durante la elaboración de los platos, además de proporcionar un sabor distintivo al preparado y reunir ciertas características importantes, entre ellas: resistir el soasado a fuego directo y envolver completamente la masa antes y después de su cocimiento, son flexibles y resistentes cuando son sometidas a la presión de ebullición o al vapor además de su relevancia ambiental por tal motivo se ha tomado en cuenta como principal tema de estudio al envuelto en hoja. (Inecol, 2019)

En consecuencia, la realización de la presente investigación permite asentar información relevante sobre esta preparación en la gastronomía típica del Ecuador la cual supone un aporte para futuras investigaciones, así como incorporación de información a través de fuentes confiables. por tal razón, el trabajo de titulación se considera factible ya que cuenta con bases teóricas similares al presente estudio, al igual que la disponibilidad económica y temporal por parte del investigador.

Dentro del aporte teórico se realiza una recopilación de información de la gastronomía en general comentando a breves rasgos los inicios, sus imperios más importantes y la influencia de estos sobre la gastronomía Iberoamericana, seguido de la gastronomía ancestral, el imperio Incaico y su influencia en la cocina ecuatoriana. Para posteriormente identificar al Ecuador su historia culinaria y sus características, culminando a profundidad con el envuelto su concepto, tipos y preparaciones relevantes dentro de las regiones a ser estudiadas, así como el uso de la hoja, sus variedades y especificaciones científicas.

La línea de investigación que se trabaja en el presente estudio es la preparación del envuelto gastronomía ancestral. Haciendo hincapié en la declaración establecida por la UNESCO sobre la Diversidad Cultural del 2001 la cual establece que los saberes tradicionales y ancestrales son un patrimonio cuyo valor no se circunscribe únicamente a las comunidades originarias, sino que dichos saberes constituyen un importante recurso para toda la humanidad, en tanto enriquecen el conocimiento mutuo por medio del dialogo, y permiten conservar el amplio espectro

de la diversidad cultural existente en un territorio dado. Según se afirma en la declaración, la diversidad cultural es una fuente de creatividad e innovación, su reconocimiento fomenta la inclusión social y la participación. Por tal motivo, debe “ser protegida, promovida, reconocida y consolidada en beneficio de toda la humanidad, de las generaciones presentes y futuras” (UNESCO, 2001). Por lo anteriormente declarado y buscando promover la gastronomía ancestral, se Justifica la realización de la presente investigación, en tres de las regiones del Ecuador que son Costa, Sierra y Oriente.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico comprende la conjunción de dos de las fases de investigación que son la idea o tema de estudio y el planteamiento del problema. Una vez entendido lo que se va investigar y el objetivo de la investigación el marco teórico implica la recolección de la información fundamentada del proyecto de titulación esta parte de la investigación consiste en analizar y fundamentar las teorías o tesis relacionados al tema de estudio. En conclusión, el marco teórico se refiere a todas las fuentes de consulta teórica del cual se puede disponer sobre el problema a investigar. Esta infidencia postura es propuesta por el autor Zambrano (2008) el cual menciona que:

La función general del marco teórico es acondicionar la información científica que existe sobre lo que se va a investigar, para tener conocimiento científico nuevo, ya que nos sirve para: no cometer errores en nuestro estudio a desarrollar o a prevenirlos de ser posible, nos da guías de cómo hacer nuestro estudio o a dónde dirigirlo, nos da una clave o claves de referencia (marco de referencia) para ir interpretando los resultados que se vayan obteniendo en la investigación, nos ayuda a centrarnos en el problema estudiado y no desviarnos de él, nos ayuda a elaborar más adelante la hipótesis, nos ayudara a descubrir nuevo conocimiento científico. (pág. 3)

En base a lo anteriormente mencionado este capítulo aborda tres categorías que son los estudios previos, los refrentes teóricos y los referentes legales. Los estudios previos están basados en trabajos de titulación y/o artículos previos al presente estudio que guardan relación y sirven de sustento a la presente investigación, por otro lado, los referentes teóricos incluyen trabajos similares al tema de estudio, así como información relevante sobre el envuelto y mayor información acerca de la gastronomía ancestral del Ecuador y por ultimo los referentes legales que están basados en leyes que respaldan el tema de estudio.

2.1 Estudios previos o estado del arte

Los antecedentes implican aquellos estudios e investigaciones anteriormente realizados sean estos: tesis, proyectos, informes, artículos y toda aquella información con respaldo de autoría, que estén relacionados al tema que sea de interés para el investigador, es decir son aquellos trabajos que tienen anterioridad que guardan vinculación con el tema de investigación. Este concepto dentro de la investigación no debe confundirse con la historia del objeto en cuestión. En este

punto es necesario señalar los autores, año en que se realizaron los estudios, objetivos, principales hallazgos y aportes de la tesis (Gomez, 2018).

En consecuencia, damos paso a la investigación realizada por Gutiérrez (2020) titulada “Preparaciones hechas en hojas orgánicas” de la Fundación Universitaria San Mateo de Colombia de la Facultad de Ciencias Administrativas y a fines técnico profesional en procesos gastronómicos y de bebidas tiene como objetivo principal el lograr plasmar preparaciones tradicionales envueltas en hojas orgánicas en el país de Colombia, específicamente el fin de esta autora es lograr mantener un sentido de pertenencia gastronómico. Ella menciona que, la preparación de masas se ha realizado durante siglos hasta los tiempos actuales por personas que han compartido recetas con sus familiares a través del tiempo. Lo cual denota que el envuelto como tal es una técnica gastronómica ancestral que ha ido permaneciendo a pesar de la modernización que le permite al individuo identidad cultural y tradición familiar.

La metodología que emplea Gutiérrez dentro de su estudio es de tipo experimental, está basada de forma aplicada pues busca resolver problemas e intervenir en la historia natural del evento, este trabajo busca analizar los procesos elaborados por los trabajadores de la plaza del centro de Bogotá Colombia y como estos afectan a los consumidores al intervenir por el mejoramiento de los mismos, ya que están causando pérdida de tradiciones gastronómicas. De acuerdo al diseño de la investigación es de tipo experimental puro y maneja una tabla demostrativa de población y muestra.

De igual manera empleó el uso de encuestas de manipulación alimentaria a los establecimientos que comercializan preparaciones envueltas en hojas, que de acuerdo a los resultados más relevantes de este estudio el consumo en su gran mayoría en las plazas de tres mercados seleccionados de la ciudad de Bogotá son los envueltos de mazorca, el bocadillo veleño y el tamal tolimense, sin embargo la autora recalca que es de suma importancia que al mismo tiempo que se mantienen las tradiciones estas deben ir adaptándose al medio en cuanto a la manipulación e inocuidad alimentaria no solo por el hecho de la salud de quien lo consume sino que además genera un crecimiento económico y social al Estado, ya que cuando se tiene un ambiente libre de peligros físicos y biológicos este le da un punto positivo

al producto. Un aspecto importante de mencionar dentro de esta tesis es que, aunque no está directamente relacionado al envuelto está direccionado al investigador Gutiérrez menciona que el gastrónomo dentro del rol de alumno debe:

Realizar investigaciones muy profundas acerca de la tradición y la cultura culinaria del país, con el fin de adquirir el aprendizaje, fortalecer los conocimientos básicos y hacer un desarrollo social. Demostrar que una cocina no solo es para realizar preparaciones, sino que también, es un entorno para compartir historias, experiencias y analizar la trascendencia que ha sido resultado de las necesidades de los ancestros de mejorar, crear y reconstruir recetas. (pág. 42)

Así mismo, dentro de este trabajo la conclusión es la importancia de las cocinas locales y el aporte y apoyo por parte de los municipios y gobernación en adoptar políticas que mantengan y promuevan la cocina ancestral y sus tradiciones especificando lo siguiente:

Países iconos de la gran cocina como Perú y México adoptaron en sus políticas de Gobierno cocinas locales en el turismo y lograron ser reconocidas por todo el mundo. Además, se genera el sentido de pertenencia en los ciudadanos y consecuentemente luchan por proteger, recuperar, conservar, dar sostenibilidad, divulgación del patrimonio gastronómico nacional y finalmente identidad cultural. (pág. 45)

En consecuencia, podemos observar que no solo es importante el hecho de documentar la gastronomía sino promover el rescate de tradiciones y más aún si son ancestrales; es lo que nos permite dar identidad hacia el mundo. Siguiendo con el hilo de esta investigación otro aporte importante es la documentación acerca de uno de los envueltos más antiguos de Latinoamérica que probablemente sea el tamal ya que, según fuentes importantes de esta tesis la pirámide de las pinturas de San Bartolo, El Petén, ubicado en Guatemala: acerca de estudios de cultura maya datan los primeros rasgos de escritura pictográfica en murales hallados en la historia y el más antiguo que tiene este lugar muestra los inicios de los alimentos envueltos como el tamal. Por lo anteriormente descrito el trabajo de la autora Gutiérrez resulta de gran contribución para este estudio ya que, habla sobre el uso de la hoja como material orgánico dentro de la cocina tradicional colombiana además que, mantiene textos importantes que le brindan respaldo teórico a la presente investigación.

Continuando con los antecedentes el trabajo de los autores Novillo & Sichi (2018) titulado “Los envueltos de Baños como patrimonio gastronómico de Cuenca Ecuador” de la Revista Herencia tiene el objetivo principal de registrar y contextualizar las manifestaciones culinarias de la parroquia rural de Baños en la

ciudad de Cuenca haciendo hincapié en la elaboración de los envueltos, productos considerados como patrimonio y memoria de la región.

De acuerdo a la metodología que ellos emplean en su investigación es una metodología que se fundamenta en la entrevista etnográfica a las actrices de la preparación de los envueltos y conceptualmente, se justifica desde el entendimiento de la gastronomía como discurso patrimonial y cómo la alimentación trasciende a la funcionalidad de la nutrición hasta ser generadora de significados y emociones “que se encuentran ligados a circunstancias y acontecimientos que nada tienen que ver con la estricta necesidad de alimentarse.

De acuerdo a los aportes principales de este trabajo al tema de estudio es lograr entender que el patrimonio culinario está estrechamente ligado a la memoria y la identidad pues ellos mencionan que: “El Patrimonio Cultural Inmaterial “no solo incluye tradiciones heredadas del pasado, sino también usos rurales y urbanos contemporáneos característicos de diversos grupos culturales. (pág.11).

En consecuencia, se puede argumentar que si hablamos de cocina ancestral como un macro concepto esta encierra al patrimonio culinario como parte de la cultura y dentro de él se encuentran las tradiciones heredadas de los antepasados donde encontramos saberes, memoria, identidad que terminan siendo historia social y por lo cual es importante la revalorización de este patrimonio o cocina ancestral que le brinde equivalencia a un pueblo.

Dentro de las conclusiones principales conclusiones de los autores están las siguientes: “La relación cocina, memoria y patrimonio nos refiere a la construcción de ideas, pensamientos e imaginarios que la cultura mantiene con las memorias públicas, es tan íntima y recíproca a la vez que, a falta o falencia de conceptualizaciones, todo un complejo sistema de entendimiento cultural surge para catalogar a tal o cual bien como patrimonio” (pág. 21).

La cocina, la gastronomía y la alimentación son manifestaciones que permiten escudriñar en las relaciones sociales y en los múltiples tejidos que las constituyen, pero, sobre todo, son maneras de decir quiénes somos. Si bien los seres humanos y muy pocos animales hemos desarrollado la capacidad para digerir una gran cantidad de alimentos de diversas naturalezas, sin embargo, somos nosotros la única especie que pensamos y hablamos acerca de sus alimentos; los únicos que manejamos normas y reglas con respecto a lo que comemos; a su modo de preparación y a sus formas de consumo; además, de elegir con quién o quiénes y dónde degustamos un platillo. (pág. 20)

La tesis anteriormente descrita guarda estrecha relación con el presente estudio ya que, tiene información importante acerca del envuelto como parte del patrimonio

alimentario intangible e inmaterial por ejemplo de esta investigación se comprende que el envuelto es un plato típico que denota importancia para las tradiciones del Baños una parroquia de Cuenca por ello su relevancia de no perder la tradición y consumo, por ejemplo solo en esta parroquia tienen la tradición de preparar envueltos en hojas naturales como mazorca, achira. Y entre ellos cuentan con los siguientes: timbulos, chaquis, tamales, quimbolitos y humas de aquí se evidencia la gran variedad de envueltos que tiene el Ecuador.

Consecuentemente está la investigación realizada por Estrada (2020) la cual se titula “Origami criollo: sabor y belleza de la cocina en hoja” es un boletín bibliográfico volumen 98 lanzado en el 2020 este autor tiene un aporte muy importante para esta investigación ya que, en su trabajo se puede apreciar todo lo relacionado a las preparaciones en hoja su importancia y el reto que cumple manteniéndose hasta los tiempos modernos. El curricular de este Chef escritor es extenso ya que es antropólogo de la Universidad de Antioquia. Escritor, investigador, profesor universitario y periodista culinario. Autor de los libros Fogón antioqueño, Doña Gula, crónicas y comentarios culinarios y Mantel de cuadros. También escribió las crónicas acerca del comer y del beber. Ha colaborado de manera intermitente con artículos y columnas en diferentes revistas y periódicos colombianos, actualmente escribe en el espectador y en el periódico comunitario vivir en el poblado, pero también en Catering, Bebidas & Manjares, Mundo Cocina, Revista Credencial, Semana de la cocina, y en el boletín cultural y bibliográfico de gastronomía. En 2010 recibió el reconocimiento a la vida y a la trayectoria por su aporte a la cocina colombiana, otorgado por el VIII Congreso Gastronómico de Popayán y en 2019 recibe el premio a la vida y obra en evento Bogotá Madrid Fusión.

Habiendo mencionado el prospecto del escritor antropólogo Julián Estrada, resulta de vital importancia la denominación de su aporte dentro de esta investigación. Al ser un boletín bibliográfico la metodología es netamente bibliográfica, pues es información transcrita de acuerdo a la experiencia ya que el objetivo principal de un boletín es de difundir y comunicar información tanto para bibliotecas como para los lectores, por ende, la información reunida en un boletín bibliográfico es denominado análisis documental. De este trabajo se destacan ilustraciones de las hojas utilizadas en cocina colombiana y sus distintos envueltos, ilustraciones diseñadas

por la autora Daniela Briceño dentro de los resultados más relevantes para el presente estudio está el hecho donde el escritor menciona que en el país vecino Colombia existen más de ochenta recetas de sal y de dulce preparadas en hoja que según el autor diariamente salen de cocinas rurales y urbanas un aspecto importante que menciona es el hecho de la resistencia de la cocina en hoja, él considera varios puntos al respecto del envuelto en la actualidad:

La cocina en hoja es cocina de resistencia, dada la persecución que en los últimos dos lustros viene sufriendo esta técnica culinaria por parte de diferentes agencias del Estado, las cuales en aras de la asepsia y otras tantas normas de sanidad (de origen europeo y anglosajón) implementan un conjunto de directrices en contra de todo alimento que popularmente se empaque en hoja y se venda en calles, carreteras o plazas de mercado. (Estrada, 2020, pág.38)

Estrada enfatiza en que todas las recetas del envuelto de su natal Colombia cumplen con excelente sazón y con cualidades suficientes para hacer presencia en la carta de restaurantes de alta categoría y que, aunque muchas de estas recetas no existan en dichos restaurantes han logrado mantenerse en la mesa de muchos ciudadanos pues se ha convertido en un medio económico para vendedores ambulantes, por eso él menciona que es una cocina de resistencia y de subsistencia. Es importante poder comprender el contexto que tiene el envuelto a nivel internacional, pues según los distintos puntos de vista de los autores el envuelto denota un aspecto no solo cultural sino también social.

De acuerdo a las conclusiones más importantes Estrada menciona que el hecho de analizar el empleo de las hojas en la cocina supone ahondar en la arqueología y la historia de las comunidades de nuestro pueblo. Por su parte, considera que el autor Díaz estudia la utilización de la hoja con una perspectiva de la evolución de las formas de domesticar y producir los alimentos.

Según Díaz et al., (2013) la idea primigenia de utilizar los recursos naturales para preservar, cocer, aderezar o transportar los alimentos se debe considerar como la respuesta a una necesidad básica de nuestros más lejanos ancestros. Estas prácticas conformarían la base de muchas técnicas que, por su utilidad o arraigo, se sumaron al conjunto de las tradiciones culinarias que subsisten hasta nuestros días. (pág. 42)

Dentro de los principales aportes del autor está el reto que cumple el envuelto hoy en día es el lograr mantenerse en su proceso natural sin que sea desnaturalizado y rompiendo totalmente con la estética y el sabor que le brinda la hoja a un preparado el Chef en su aporte menciona lo siguiente:

hace algunos años me topé en un supermercado con un tamal que venía en lata. Me pareció un adefesio el que quizás la más icónica de las preparaciones, que utiliza la hoja en su presentación, haya sido desnaturalizada de esa forma. Eso me permitió recordar, en un artículo que escribí, que lo más importante de esa receta es la hoja o, mejor dicho, su envoltorio, su ropaje, el cual, con el calor, le otorga a la masa el exclusivo sabor de la fibra natural que la transformará en un bocado preñado de aromas, difícil de homologar. (pág. 40)

Con el aporte de este autor podemos concluir que la importancia dentro de la investigación no es solo profundizar en relación al envuelto, sino que además todos sus matices sean estos culturales-gastronómicos, económicos, sociales y ambientales.

2.2 Referentes Teóricos

2.2.1 La Gastronomía

La gastronomía como concepto y definición es entendida como la disciplina que estudia la relación entre la cultura y la comida durante un período de tiempo determinado. El término nace de la unión de dos palabras griegas: “gastros” (estómago) y “nomos” (conocimiento). En un sentido estricto, su objeto es el arte culinario de la relación entre preparar, servir y consumir comida.

Según Bahls, Wendhausen & Da Silva (2019) el concepto de gastronomía surge como una necesidad de expresar las acciones o ideas de la vida cotidiana estos escritores consideran que la gastronomía es un concepto contemporáneo que surge por primera vez según la referencia de la literatura en el siglo XIX, sin embargo, el termino culinaria es más antiguo ya que este aparece 200 años antes del término de gastronomía por eso muchos autores hacen más uso del término culinaria que gastronomía. En consecuencia, estos autores en su artículo concluyen lo siguiente a modo de concepto en cuanto a culinaria y gastronomía:

La culinaria es la expresión cultural de un pueblo, la cual está atravesada por representaciones identitarias, actuando como una puerta de entrada a la cultura del lugar visitado, especialmente en el caso del turismo, donde actúa como un puente entre personas y culturas, sirviendo como vehículo de la hospitalidad, como mediador entre individuos y culturas diversas. Las tradiciones culinarias sólo se mantienen vivas porque están siendo permanentemente reelaboradas en un proceso dinámico, como la etnia y la propia identidad. La gastronomía es el refinamiento y evolución de ese proceso, una ramificación o evolución de la culinaria, así como la culinaria es una ramificación de la alimentación. (pág. 327)

Ya conocido el concepto de gastronomía a breves rasgos, se procede a su historia donde Pozo (2013) plantea que los inicios de la cocina se dan en la prehistoria

donde una de las primeras actividades del hombre era la caza, esta actividad se originó antes del cultivo de la tierra, los inicios de la culinaria van atados a la evolución del hombre con la necesidad de alimentarse y después de vivir por cientos de años de la recolección de frutos, hojas, raíces y tallos, descubren la caza la cual, les permitió sobrevivir durante épocas de poca cosecha a partir del paleolítico superior se empezó a practicar la pesca donde se utilizaba la flecha y el arco que luego fueron remplazados por el anzuelo y arpones.

Posteriormente surge la metalurgia y con ello la alfarería, por su lado las mujeres se dedicaron al cultivo de granos y es de esta manera como el hombre se va asentando para dejar de ser nómada y empieza la etapa del sedentarismo. A breves rasgos el primer imperio en convertirse potencia agrícola fue el egipcio pues su tierra era muy fértil y tenían gran producción de granos y hortalizas, en el libro historia de la gastronomía de Néstor Lujan (1988) se menciona que la cocina del egipcio cotidiano se basaba en pan, legumbres, cerveza y cebollas, estos eran los ingredientes principales que resaltan dentro de la cocina egipcia. Egipto fue el primer imperio en domesticar a los animales de manera regular no solo para el trabajo sino también para la alimentación.

Lo que se conoce de Egipto es que su cocina no evoluciono en cuanto a la producción de quesos y leche pues según el escritor los papiros no demuestran el ordeño como en el caso de la cocina griega, lo emblemático de la cocina egipcia es su repostería fue importante durante esa época al igual que los pasteles de carne o "*foie-gras*" que hoy en la actualidad es símbolo de la cocina francesa sin embargo este es originario de Egipto siendo uno de los platos más antiguos de la historia, así como ser los primeros consumidores cerveza quizás los más antiguos de la historia y la existencia del pan se la debemos a los egipcios pues fueron principales productores de trigo, mijo, centeno, avena entre otros los egipcios fueron los que introdujeron este alimento hacia el año 450 antes de Jesucristo.

Posterior a la cocina egipcia existen vestigios de otros imperios como el Hitita, en donde su alimentación estaba basada netamente en carne y lácteos pues conocieron la leche, mantequilla y Yogurt. Luego de este imperio están las civilizaciones mesopotámicas donde se caracteriza la Caldea y Asiria aquí lo más representativo es la cerveza y el vino de palma y los cultivos de cereales como el

centeno que se cultivaron en tierra de Éufrates. Seguidamente encontramos la civilización micénica donde protagoniza la caza y la cocina magistral aquí los principales animales de caza que se servían en grandes banquetes era la liebre y el jabalí que se encontraban en toda Grecia estos animales eran cazados con lanza y flecha y eran aderezados con comino, tomillo, oréganos y cebollas.

Dentro de esta representativa civilización entra la cocina Helenística la cuál hacía uso de la sangre en los banquetes y de esta nacen los siete legendarios cocineros griegos que son parte de la historia mística que según Lujan (1988) son los siguientes:

1. Egis, de Rodas “el único que supo cómo cocinar un pescado perfectamente”
2. Nereo, de Chios “inventó el caldo de congrio” digno de ofrenda a los dioses
3. Chariades, de Atenas “nadie sobre pujo en ciencia culinaria”
4. Lampria, “inventó la salsa negra a base de sangre”
5. Apctonete, “inventó el embutido”
6. Euthyno, “gran cocinero de las lentejas”
7. Aristón, conocido como “el maestro” ya que fue quién les enseñó a los otros seis el amor por la cocina además creó varios guisados de la época y perfeccionó la cocina a vapor y la reducción de caldos.

Luego de la cocina griega esta la imperial y ostentosa cocina Romana donde se destacan la inclusión de la gallina y el pavorreal al igual que el vino y el aceite de oliva, posterior a ello uno de los imperios más influyentes de Europa es el imperio Bizantino y del cuál se mantiene raíces en el primer y tercer mundo debido a su dominio y conquista de este imperio lo más enfático del Imperio Bizantino según Gutiérrez (2012) en la cocina Bizancia se deleitaban de los despojos o menudencias de cerdo como las patas, los hígados, riñones y ubres, algo de mucha influencia en Latinoamérica pues es parte identitaria de la región andinista y muchos de los platos típicos de la sierra ecuatoriana representan esta influencia bizantina.

Siguiendo con el imperio Bizancio en su cocina predominaron las carnes exóticas como las ranas y los esturiones, las especias más usadas en este imperio eran el azafrán, coriandro y la pimienta al igual que las cebollas, el ajo, el eneldo y los puerros. Resumiendo, la cocina bizantina, usó los rellenos y se preció de endulzar

las salsas con diferentes hierbas. Fueron maestros del arte de picar la carne y sazónarla. Su cocina influyó en la cocina árabe y también en la de Europa central, por ello su influencia después en la conquista española se entiende que España tiene gran influencia Bizantina y de ello resultamos nosotros en su conquista con gran parte de esas costumbres, el uso y abuso de la leche se debe mucho a la cocina de Constantinopla o cocina Bizantina.

Uno de los personajes más ilustres es el cocinero Apicio y su libro de cocina romana con el llegaron los persas que gracias al imperio Bizancio, los árabes y Europa el mundo entero conoce el helado y la pasta. Y la de la gastronomía podría ser un libro bíblico debido a su historia y su evolución luego de todos los imperios nace la cocina medieval, la renacentista y así sucesivamente podríamos mencionar que las cocinas más representativas en gastronomía es la Italiana y la francesa sin embargo es importante ahondar en la cocina del tercer mundo y es el aporte de la cocina de América con la llegada de los conquistadores a tierras americanas surge una combinación de tradiciones gastronómicas que sentaron las bases de la cocina latinoamericana, cabe recalcar que antes de que América sea descubierta, ya existía una civilización que por supuesto no era conocida pero que sin embargo, ya tenía sus propios métodos de economía su evolución sus tradiciones y su historia y que después de ello hubo un mestizaje y sincretismo tanto en Latinoamérica como en Europa.

Es importante mencionar de donde surge la relevancia de la culinaria o gastronomía y desde que momento se establece como parte de la ciencia y parte fundamental en la vida y el ocio del hombre y es así que uno de los hitos más importantes para la puesta en valor de la gastronomía se da en el año 2010 cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO reconoce formalmente la gastronomía como una categoría dentro del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Desde este punto la gastronomía pasa a ser parte importante dentro de la cultura del ser humano enfatizando que el patrimonio cultural no se limita solo a monumentos, objetos y colecciones sino que además son las tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, que son usadas socialmente

en rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo y saberes, técnicas vinculados a la artesanía tradicional.

Por tanto, la importancia de la gastronomía no solo recae en conocer su historia su inicio sino su relevancia en la sociedad es también sobre la forma de vida y la evolución en determinadas regiones del mundo. La cocina nos habla de la antigüedad de cada pueblo, el aprovechamiento de los recursos locales y los avances que han experimentado en los últimos años. Así, a través de la gastronomía podemos observar aspectos como el mestizaje y la evolución pues es una actividad que ha estado ligada a la felicidad no solo del ser humano.

2.2.2 Gastronomía ancestral

Se considera que no existe un concepto establecido que determine la ancestralidad gastronómica, sin embargo para Expeitx (2004) “la gastronomía ancestral puede entenderse como un puente entre el pasado y el presente de una sociedad, como herencia, como materialización de las tradiciones de una cocina de las continuidades y al mismo tiempo símbolo de su transmisión” (pág. 194). es decir, la ancestralidad gastronómica hace referencia a los valores, prácticas, conocimientos, creencias, técnicas y representaciones de una sociedad y sus relaciones con el entorno incluyendo técnicas, elaboración y formas de consumo.

Por otro lado, Gironella (1998) considera que la esencia de la cocina ancestral está en lo laborioso y complicado, en la utilización de instrumentos no modernos que afecten el sabor y gusto de los platos, en beneficio de la valoración de la comida de los antepasados este autor describe la cocina ancestral refiriéndose a la tradición mexicana entorno a la nixtamalización y dice lo siguiente:

Al tiempo que se valora la tradición toma forma una cocina mexicana moderna respetuosa de lo antiguo, pero con técnica y sensibilidad contemporánea, aromática, ligera, elegante. Esta cocina satisface tanto el gusto como la vista enaltece las viejas recetas, observa los principios de la ciencia dietética y enriquece con una nueva dimensión el panorama gastronómico ancestral de México. (pág. 10)

En definitiva, se trata de rescatar la historia, las tradiciones, sus cultivos su importancia al aporte nutricional que le ha dado a generaciones, la adaptabilidad que los productos han tenido ambientalmente y la contribución a la valoración del trabajo familiar pues las cocinas enriquecen construyen y transmiten las memorias

de un pueblo. De tal modo, las cocinas cumplen una función integradora, de intercambio, de acercamiento, de identidad entre los seres humanos.

Continuando con referencias de gastronomía ancestral Villalva e Inga (2020) mencionan que el patrimonio alimentario es “el conjunto de prácticas y saberes que integran las cocinas, tomadas en cuenta como sistemas alimentarios y vistas como expresiones de un universo patrimonial, definido como la interiorización colectiva de valores culturales, sociales, históricos y geográficos que construyen al patrimonio gastronómico” (pág. 5). Si relacionamos el patrimonio culinario como gastronomía ancestral este se entendería como el cumulo de prácticas culturales, agrícolas y gastronómicas que han experimentado un arraigo de interiorización cultural costumbrista de apoderamiento simbólico, material y espiritual transmitida por generaciones y que se ha repetido hasta los tiempos modernos.

Se considera que es importante entender que el patrimonio alimentario no solo es un producto o preparación en general sino todo lo que conlleva es decir procesos, técnicas, elementos naturales del entorno, ingredientes, materia prima, todo este conjunto es un cumulo que se torna patrimonio pues todos estos elementos al culturizarse y expresarse se vuelven patrimonio; sean estas recetas, utensilios, materias primas, elementos del entornos, saberes y conocimientos. (Expeitx, 2004)

2.2.3 Antecedentes de la gastronomía ecuatoriana técnicas y herencia Incaica.

Para Ayala (como se citó en Schuller, 1976) los Incas tuvieron interés de conquista en el Ecuador principalmente por sus tierras fértiles, en términos más específicos, la posible motivación económica, en particular en la región de la sierra pues según historiadores se establece que Huayna Cápac llegó en sus expediciones hasta islas cercanas a la zona costera de Esmeraldas pero en general el clima cálido y húmedo al igual que el de las tierras bajas orientales tenían pocos atractivos para una cultura moldeada por el altiplano como los Incas, en consecuencia su mayor conquista se dio en las zonas de Otavalo por la coca, los recursos como el oro y la plata al igual que la sal, los pastos, y el algodón.

La producción de los algodones representaba un valor económico significativo, ya que la demanda de textil era alta para las familias, siendo uno de los principales productos comerciales hasta la actualidad, de igual manera la sal elaborada

tradicionalmente para abastecer la alta demanda de las comunidades la sola existencia de una explotación agrícola con excedente eran de interés suficiente como para asegurar la posibilidad tributaria de la mano de obra local bajo otras formas de inversión que bien pudieran constituir una potencial atracción para los huéspedes Incaicos. (Ayala E. , 2019)

En cuanto a su agricultura y ganadería los Incas era extremadamente desarrollados ya que, construían acueductos y plantaciones en las terrazas al igual que canales de riego en las diferentes regiones de la costa, sierra y oriente cultivando el maíz como la base de la producción agrícola, la papa, tomates, zambo, melloco, entre otros. En su ganadería criaban camélidos, animales domesticados que desempeñaron una parte importante en la economía incaica, estos animales fueron la llama y la alpaca, criadas en hatos ganaderos de gran escala que fueron utilizados para diferentes propósitos como el transporte y también como alimento.

De acuerdo a las practicas alimentarias que se puede rescatar de los Incas antes de la época prehispánica es la “pambamesa” esta actividad ha logrado mantenerse hasta la actualidad ya que forma parte de la tradición de muchas comunidades indígenas ecuatorianas es una actividad que consistía en reunirse después de un trabajo comunitario sea este agricultura, ganadería o mingas para degustar de alimentos que se comparten entre los participantes estos alimentos en aquel entonces eran principalmente tubérculos como la papa, el melloco, las ocas, mashua entre otros. (Minchala, 2017)

Otra técnica rudimentaria ancestral de herencia incaica es la “pachamanca” que según Solis & Chipe (2018) la pachamanca consistía en cocer alimentos crudos, donde las proteínas se cocinaban directamente sobre las piedras volcánicas o en una olla de barro muy cerrada de forma hermética que se introducía al interior de un hoyo que previamente se lo hacía en la tierra con el fin de arrojar las piedras colocando las carnes en primera instancia ya que son las que necesitan mayor cocción y posteriormente las verduras que son las de menor cocción, ubicadas por capas enterradas con suficiente tierra estas se cocinaban con el calor que ejercían las piedras de origen volcánico.

A breves rasgos lo que se conoce de técnicas de herencia de los Incas está el asado o “Huatía” en Inca, el hervido o “Timpuq”, la técnica del fermentado utilizada para la fermentación del maíz y preparación de la chicha o “aqua” o “aswa” en Inca de igual manera esta técnica se utilizó para la fermentación de la papa que era utilizado como medicina para las enfermedades de la piel muy comunes por las bajas temperaturas de los Andes de los Incas también se rescata la técnica de tostar que lo hacían con el maíz, los granos de maní y de esta técnica provienen las famosas palomitas de maíz, adicionalmente está el congelado que lo hacía poniendo productos sobre paja por dos noches permitiendo que tomen las temperaturas del sereno para posteriormente prepararlos, una herencia Inca latente hasta nuestros tiempos son los “Uchus” o ají que es muy común ver en todas las mesas de fondas y picanterías de los restaurantes ecuatorianos.

Ahora bien, es importante ahondar en la historia de la gastronomía y la influencia que esta tiene en la cocina ecuatoriana desde sus inicios hasta la actualidad, pues se logra comprender el origen de las tradiciones, cultura, saberes, gastronomía típica que le dan identidad al ecuatoriano. Muchas veces se piensa que la influencia culinaria en el país es netamente europea, sin embargo, se ve a través de la investigación que hay una historia antes de la conquista y que mucha de la comida típica del Ecuador aún guarda saberes aborígenes por ejemplo la humita, el tostado en producto y técnica, la chicha, el envuelto, entre otros. Por ejemplo, se presume a través de la investigación que, posiblemente el famoso caldo de menudo, el caldo de treinta y uno, la morcilla rellena entre otros platos tradicionales sean herencia española ya que ellos fueron conquistados por Bizancio durante el siglo XV la historia menciona que la gastronomía bizantina estaba representada por grandes banquetes y era muy típico las vísceras del cerdo y de la res durante los festejos o reuniones (Mojíca, 2006).

2.2.4 Gastronomía ecuatoriana

La gastronomía ecuatoriana representa parte fundamental del patrimonio cultural de los Ecuatorianos de sur a norte, desde el Carchi al Macará, desde Galápagos hasta el oriente, es parte de la herencia que trae cada alimento y cada plato en la mesa y el paladar de cada ciudadano, para el ministerio de cultura y patrimonio ha sido un trabajo emblemático revalorizar la gastronomía ecuatoriana a través del

plan patrimonio alimentario el cual busca darle valor no solo cultural sino nutricional e histórico.

La cocina ecuatoriana gracias a su variedad y valor de amplia riqueza culinaria ha logrado convertirse en patrimonio alimentario según lo establecido por el Ministerio de cultura y patrimonio en el año 2013 todo alimento preparado que contenga importancia simbólica, ancestral, cultural e identidad para un país ciudad o comunidad se considera Patrimonio alimentario. La gastronomía ecuatoriana representa un legado cultural construidos a través de sabores y saberes obtenidos de la diversidad natural de cada región del país. En Ecuador se puede cultivar casi todo tipo de producto gracias a su biodiversidad en clima y suelo, y esto ha permitido que las cocinas locales se vuelvan exquisitas en sabor pues todos tienen los productos a su alcance y ha permitido que, a través de los ingredientes, las recetas y los saberes se pueda establecer una identidad influenciada por raíces étnicas. (Centeno & Molina, 2013)

Ahora bien, es importante conocer cómo nace la cocina tradicional del Ecuador y sus inicios se remontan en la era prehispánica pues es de ahí donde nacen muchos platos ancestrales que conocemos hoy en día, según Minchala (2017)

El territorio de lo que hoy conocemos como la República del Ecuador abarca una historia milenaria dividida en tres épocas determinadas que son: época aborígen, época colonial y época republicana, que se encuentran compuestas por diferentes periodos. (pág. 87)

En consecuencia, dentro del período Pre - cerámico hablaremos de la época prehispánica que es la más importante y relevante pues es la que habla del paleoindio sin la influencia española netamente basado en nuestros aborígenes Incas y sus costumbres culinarias aquí enfatizaremos el estudio pues es donde nos interesa investigar más sobre las raíces de la cocina Andino-ecuatoriana.

2.2.4.1 Período pre – cerámico

El periodo precerámico del Ecuador es una división usada por los historiadores para referirse a una etapa de la historia del país, su comienzo está datado alrededor del 10.000 a.C., aunque algunos autores ofrecen fechas diferentes, su finalización, y comienzo se marca en el 3600 a.C. No se conoce hasta el momento en términos de tiempo cuando fueron los inicios de los primeros asentamientos, sin embargo, según Montaña (2019) los primeros habitantes del continente americano llegaron

atravesando el estrecho de Bering, el final de la última era glaciaria les permitió avanzar, alcanzando las tierras del actual Ecuador y estableciendo allí algunas comunidades, estos primeros habitantes fueron cazadores y recolectores.

La teoría más extendida sobre la llegada de los primeros grupos humanos al continente afirma que lo hicieron desde Asia, se trataba de nómadas que ya habían desarrollado una eficiente tecnología lítica, es decir instrumentación de piedra. El clima de esta región permitió que estos grupos pudieran dirigirse hacia el sur, llegando a tierras ecuatorianas, allí, se adaptaron completamente a las condiciones ecológicas existentes, los expertos consideran que estas migraciones comenzaron, como fecha máxima, hace unos cincuenta mil años (Marcillo, 2019).

En Ecuador los asentamientos más conocidos fueron los del Inga, Chobshi, Cubilán y las Vegas, dentro de este periodo se pueden encontrar diferencias importantes entre los asentamientos de la Sierra y los de la Costa, el primero desarrolló una industria lítica más rica en materiales, además de construir utensilios con lascas y laminas retocadas, mientras que en la costa predominó asentamientos de la cultura la Vegas. En ambos casos, se trataba de grupos nómadas, organizados en hordas o bandas, basaban su existencia en la caza, la recolección y la pesca. Algunos restos encontrados han mostrado la presencia del maíz, lo que ha llevado a los expertos a pensar que podían practicar algún tipo de agricultura rudimentaria. (Montaño J. , 2019)

Existen diferentes nomenclaturas para denominar estas primeras etapas de la humanidad dependiendo de la zona del planeta, por ejemplo, el precerámico se desarrolló mientras en Europa se encontraban en el paleolítico la diferencia proviene por la larga duración del paleolítico en Europa, Asia y África, durante esta etapa, el ser humano evolucionó desde el *australopithecus* hasta el *homo sapiens*, algo que no ocurrió en América, pues los primeros habitantes ya eran sapiens.

2.2.4.2 Período formativo

A raíz de Las Vegas y El Inga empezaron a conformarse las diferentes culturas a las que hoy la ciencia determinó de acuerdo a su ubicación y desarrollo, así comienza el período formativo, al iniciarse este período, las culturas Machalilla, Valdivia y Chorrera tenían una economía arcaica y una tecnología incipiente,

condiciones que fueron cambiando con la implementación de nuevas formas de agricultura, el mejoramiento de los artefactos de piedra destinados a la molienda y la elaboración de implementos de cerámica, que en su gran mayoría eran creados con fines religiosos o para

la elaboración y el almacenaje de alimentos. El período formativo corresponde a una de las comunidades más dinámicas e ingeniosas que se asentaron en el Ecuador con una fuerte base agrícola, que gradualmente fueron extendiendo por medio de relaciones comerciales a larga distancia con el descubrimiento de la concha *Spodylus* que utilizaron como moneda de intercambio. (Guamán, 2015)

Se considera que uno de los principales lugares donde se dio la producción de la hoja achira y donde mayormente se da la ancestralidad del envuelto es en la región costa pues según datos históricos el primer asentamiento de la cultura Valdivia se da en la península de Santa Elena, también en la isla Puná, Esmeraldas, Manabí y el Oro en concordancia se menciona que la orientación económica de los valdivianos fue claramente agrícola con una gran producción en maíz, algodón, camote, achira, maní, entre otros. De acuerdo a la línea del tiempo de los primeros asentamientos en el país el más antiguo es las Vegas y de ellos de acuerdo antropólogos y arqueólogos el grano de mayor ancestralidad es el cultivo del maíz de acuerdo análisis de fitolitos, en consecuencia el porte de estas investigaciones para el presente estudio es plantear la hipótesis en base al maíz como uno de los primeros granos y carbohidratos de la cultura gastronómica ancestral ecuatoriana y enfatizando que posiblemente el envuelto más antiguo o ancestral sea el envuelto hecho con masa de maíz en hoja del mismo producto.

Siguiendo con los inicios de la historia del Ecuador referente a su cocina y gastronomía se estima que la cultura Chorrera por su parte fue considerada como la cultura de mayor asentamiento en el canal andino y también de la Amazonía la cual, manifestaría un grado de desarrollo superior a partir de esta fase, la actividad agrícola se habría intensificado y ampliado geográficamente: en las provincias de Pichincha, Chimborazo, Cañar y el Azuay. Luego de ello vendría el desarrollo del período regional que se caracteriza el desarrollo de la metalurgia y la creación de artefactos de metal, a partir de aquí se presenta una agricultura masiva. Posterior

a ello vienen el periodo de integración el cual se caracterizó por los sistemas agrícolas permanentes, los sistemas de riego y cultivo, as terrazas y los camellones de riego.

Durante el desarrollo del período Regional y de Integración se dio la evolución de varias civilizaciones como son los: Paltas, Cañaris, Tacalshapa, Puruhá, Panzaleos, Quitus, Caranquis y Pastos en su desarrollo viene el período Incaico que surgieron del sur del Perú los cuales desarrollaron la conquista de los pueblos originarios del Ecuador anteriormente mencionados. Los incas por su parte ya mantenían sistemas de mayor desarrollo uno de ellos era los chasquis los cuales eran mensajeros que llevaban información de un pueblo a otro y así mismo mantenían un sistema contable denominado quipus que eran unos cordones anudados mediante los cuales se registraban a su población, tropas y suministros en general (Minchala, 2017).

Ahora bien, no existen autores ni rasgos históricos que mencionen asentamientos culinarios de las culturas antecesoras a la Inca, Azteca o Maya por tanto se parte desde la ancestralidad gastronómica tomando en cuenta la conquista de los Incas pues este ya mantenía un desarrollo superior y existe mayores asentamientos históricos bibliográficos en cuanto a técnicas y herencias gastronómicas que estos empleaban en consecuencia a continuación se ahonda en la gastronomía Incaica.

2.2.5 Gastronomía de la Costa, Sierra y Oriente del Ecuador

La gastronomía ecuatoriana representa un patrimonio cultural emblemático que mediante recetas, saberes, técnicas y formas de cocinar se ha logrado establecer una identidad influenciada por sus raíces aborígenes. Cada región del país tiene su gastronomía particular ligada a la producción local así pues, en la sierra se da una mayor producción de papas por ello la mayoría de platos contienen este carbohidrato un ejemplo son las papas con caucara que es un plato típico de gran parte de la región; en la costa los platos son preparados con verde y proteínas derivadas del mar, estos productos prevalecen especialmente en las provincias de Manabí, Esmeraldas y Guayas, por su parte en el Oriente la gran mayoría de las provincias se consume la Yuca y la tilapia de río. A continuación, se describe la gastronomía de cada región.

La costa ecuatoriana está compuesta por siete provincias que son Esmeraldas, Manabí, Santo domingo, los Ríos, Guayas, Santa Elena, El oro, sin embargo, las gastronomías más representativas son las de tres provincias que son Esmeraldas, Guayas y Manabí a continuación de este apartado se describirá la gastronomía de estas tres provincias como cocina típica representativa de la provincia de la costa. Por su parte la sierra compone diez provincias las cuales son; Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Bolívar, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja sin embargo al ser una región muy extensa dentro de la investigación se busca hablar de igual manera de las provincias más representativas en este caso se tomará en cuenta la provincia de Pichincha, Azuay y Loja. En el caso del Oriente esta región está compuesta por seis provincias; Sucumbíos, Napo, Orellana, Pastaza, Morona Santiago, Zamora Chinchipe de las cuales se tomará como más representativas las provincias de Napo, Pastaza y Morona Santiago.

2.2.5.1 Gastronomía típica de la región Costa

La gastronomía de la región costa tiene técnicas y una gran gama de aplicaciones de cada ingrediente que se produce en las distintas provincias principalmente del verde como carbohidrato principal y los diferentes tipos de mariscos que se dan en las zonas costeras o cercanas a los puertos marítimos.

Por ejemplo, Villagómez (2010) cree que Ecuador puede llegar a ser un hito gastronómico en el mundo entero ya que reúne cuatro requisitos importantes para un buen desarrollo culinario que son por ejemplo: la biodiversidad agrícola a causa de la ventaja meridional y tema climático, la diversidad de especias y técnicas culinarias ancestrales ocultas, el conocimiento y la investigación culinaria y los elementos variados que encontramos en la agroindustria.

Ahora bien, en cuanto a la estructura regional la costa se divide en tres sectores que son las provincias en la zona sur, las de la zona central y las provincias de la zona norte en la zona sur se encuentran Guayas, Santa Elena y el Oro; en la zona central la provincia de los Tsáchilas y los Ríos ; al norte Esmeraldas y Manabí.

Una de las gastronomías más variadas es la de la región Costa por ello a continuación se menciona a breves rasgos la cocina más representativa de Guayas, Manabí y Esmeralda.

Gastronomía típica de Esmeraldas

La gastronomía de esta provincia es exquisita pues la base de su cocina está hecha de productos como el verde, proteínas derivadas del mar, el coco, el maduro, el maní, la chillangua conocida como la hierbita esmeraldeña, esta provincia se destaca en su gastronomía por el exquisito sabor de sus platos que se mencionan a continuación:

- Tapados (hechos a base de pescado, mariscos, pollo, longanizas, y carnes, con verde y chillangua) denominado tapado arrecho
- Encocado (normalmente hecho con pescado y camarón que tienen en su salsa una base de coco como ingrediente principal y un sabor delicioso)
- Ensumacao (es una sopa marinera con todo tipo de proteínas marinas con maní)
- Cevicangre (ceviche de cangrejo)
- Ceviches
- Arroces marineros
- Cocadas (un dulce típico)
- Bollo de pescado y camarón (el envuelto típico de esta provincia generalmente hecho de pescado, camarón o mixto)

Gastronomía típica de Manabí

Según Vélez (2013) Manabí es considerada el emporio en variedad gastronómica y sazón además de ser una de las provincias de la Costa más extensa los ingredientes que describen la gastronomía de esta provincia son el verde y el maní.

Manabí ha sido y sigue siendo la provincia de mayor población ganadera, los productos derivados de la leche son de acentuada presencia en la gastronomía de esta provincia, destacándose el queso manabita que fue junto al sombrero de paja toquilla, los productos pioneros en las exportaciones ecuatorianas, el queso tiene varios estados de preparación, más consistente utilizando mayor cantidad de sal gruesa para una mayor duración, más tierno con sal más granulada, la cuajada que se la prepara con sal refinada, esta última tiene una contextura bastante blanda, con la cuajada

se prepara otra de las delicias más peculiares de Manabí que es el suero blanco, una especie de sopa de leche que se la sirve con plátano verde o maduro, según la preferencia del comensal, con la cuajada se prepara un postre acaramelado que solo es posible concebirlo por el ingenio de aquellos manabitas de cepa, igualmente de la leche se extrae la mantequilla “blanca” que adquiere un singular sabor envasándola en canutos (pedazos de caña guadua verde). (Vélez, 2013)

De los lácteos se elaboran deliciosos postres como la espumilla, que tiene un sabor único que se la prepara con leche y huevo de gallina criolla, con iguales ingredientes pero con distinto tiempo en el hervor de la leche, se prepara la caspiroleta, los flanes de varios sabores, entre ellos uno muy especial el flan de café, el manjar (dulce de leche) que es la base para varios bocados como los famosos limones rellenos de Rocafuerte, el pan de dulce relleno de manjar, la natilla que se la prepara poniéndole un poco de maicena, de la leche se elaboran los alfajores, helados de leche de vaca y una bebida también muy típica de la región que es el rompopo, que se lo prepara con leche y huevo de gallina criolla, al que se le agrega un poco de aguardiente, pues Manabí en épocas pasadas tuvo varias destilerías que producían el más puro aguardiente o el guarapo que es un aguardiente más crudo, más fermentado, al que todavía no se lo ha terminado de destilar.

Ahora bien, los platos más representativos de esta provincia son los siguientes:

- Seco de gallina criolla: Es un plato fuerte, consiste en un estofado de carne de gallina cocinada lentamente en sus jugos.
- Hallaca: es un tipo de envuelto a base de harina de maíz, pollo, huevo y verduras, envueltas en una hoja de plátano y cocidas al vapor.
- Corviche: Es una preparación de bajo costo que debe tener sus raíces en las poblaciones campesinas y de esclavos durante la Colonia está hecha a base de verde, maní, albacora y fritos en abundante aceite.
- Bollos: un tipo de envuelto preparado con verde maní y pescado envuelto en hoja de plátano.

- Cazuela de pescado: el verde es el ingrediente universal de la cocina ecuatoriana, verde y maduro. Es la base de un sin fin de platos, así como a manera de acompañamiento también, la cazuela es una sopa espesa a modo de crema de verde que lleva pescado y gran variedad de mariscos.
- Cuajada: la cuajada como se menciona anteriormente es un plato típico de Manabí que es un derivado de la leche de la vaca normalmente se lo consume con verde asado.
- Verde asado con maní quebrado y sal prieta.
- Tonga manaba: denominado el almuerzo campesino también es otro tipo de envuelto costeño que se envuelve en hoja de plátano y en su interior lleva arroz, maduro frito, presa de gallina criolla y envuelve los ingredientes con salsa de maní este plato es el que se conoce como “pandao” o almuerzo campesino.

Gastronomía típica de Guayas

La provincia del Guayas posee una gran variedad gastronómica fruto de la fusión con otras culturas y subgrupos comunitarios, obteniendo así una mezcla de costumbres, tradiciones, mitos y leyendas reflejados en sus productos gastronómicos. La comida típica Guayas es conocida por la excelente calidad de sus pescados y mariscos, por la gran variedad hortalizas y vegetales. La gran variedad de platos autóctonos y únicos se estos deliciosos platillos son el resultado de la fusión de los ingredientes tradicionales y los secretos culinarios que han pasado de generación en generación, y de esta manera han construido una identidad gastronómica para la provincia del Guayas y un plato de comida tiene los sabores especiales que se han mantenido y pertenecen al folclore de la provincia. (Bricio & Zambrano, 2018)

Consecuentemente la gastronomía guayaquileña es una de las gastronomías más extensas a continuación se detalla la gastronomía de cada cantón de la provincia.

- Fritada (Durán, Jujan, Bucay)
- Arroz con Menestra y Carne (Guayaquil, Milagro)
- Seco de Pato (Petrillo, Nobol)

- Seco de Guanta (Naranjal, El Triunfo)
- Seco de Chivo (Pedro Carbo, Isla Puná, Progreso)
- La guatita (Guayaquil)
- Chucula (Balzar)
- Bolón (Guayaquil)
- El Triunfo (Milagro)
- Caldo de Salchicha (Nobol, Guayaquil)
- Encebollado (Guayaquil, Milagro)
- Especialidades de Cangrejo (Guayaquil, Naranjal, Balao)
- Postres típicos de Guayas derivados de la caña de azúcar (Naranjito, Bucay) Melcocha, Licor “Puro”, Panela, Guarapo, Maduro con Queso, Nobol, Puerto Hondo, Rosquitas.

2.2.5.2 Gastronomía típica de la región Sierra

Los platos típicos de la sierra ecuatoriana, resultan todo un reto para los amantes de la gastronomía andina; Cada pueblo andino sorprende con platos que se han perfeccionado de generación en generación, se considera que, uno de los mejores sitios para degustar los sabores típicos de los andes son los mercados de cada de cada ciudad ya que, brindan a los amantes de la gastronomía típica la oportunidad de conocer la cultura de la cocina criolla ecuatoriana con una mezcla de olores y colores que llenan de orgullo a cualquier visitante.

Entre los alimentos andinos, que además constituyen productos nativos, están la papa, el melloco, el chocho, el maíz y el mote que es un grano de la variedad del maíz. El maíz es probablemente uno de los productos más antiguos de la zona andina, las comunidades de la Sierra, por ejemplo, elaboran la chicha de jora, la chicha del yamor una bebida preincaica originaria de la ciudad de Otavalo donde existe una celebración en su nombre, estas son bebidas elaboradas a base del maíz fermentado. Las consumen en sus festividades y ceremonias, ya que para algunas culturas aun representa una forma de culto a los dioses antiguos. (Benitez, 2017, pág. 179)

En la estructura geográfica de la Sierra esta al norte Carchi Imbabura y pichincha al centro Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar y Chimborazo y al sur Cañar, Azuay y Loja

a continuación se describe a breves rasgos la comida típica más representativa de esta región:

Carchi: Papas, Hornado Pastuso, Tardón Mireño

Imbabura: Fritada, Imbabureña, Maíz, Helados de Paila

Pichincha: Locro de papa, Mortiño, Rosero

Cotopaxi: Chugchucaras, Hallullas, Tortillas de maíz, LLapingacho

Tungurahua: **Ambato:** Llapingachos, Pan de Pinllo, Helados de Ficoa, Colada Morada y Empanadas de Viento, Gallinas de Pinllo, Cuyes de Ficoa, Empanadas de Morocho.

Píllaro: Ají de Cuy, Trucha de Quillán, Yaguarlocro, Caldo de Morcilla

Baños: Jugo de Caña, Melcochas y Dulces, Sanduche y coctel, Camotes en Caldo de carne, Caldo de Gallina.

Pelileo: Tamales, Empanadas de Panela en Tiesto, Tzawar Mishki

Chimborazo: Hornado, Chocho, Bonitísimas, Chicha Huevona

Bolívar: Chigüiles, Quesos y Chocolates, Pájaro Azul

Cañar: Mellocos, Cascaritas, Chicha de Jora

Azuay: Ataco, Mote Sucio, Mote Pillo

Loja: Repe blanco o repe lojano, Ají de pepa, Cuy asado, Tamal lojano, Cecina lojana, Humitas o sambates, Quesadillas, Sango de maíz.

2.2.5.3 Gastronomía típica de la región Amazónica

Para López (2022) La Amazonía ecuatoriana es una reserva de especies animales y vegetales, entre los vegetales de consumo se destaca la guayusa, una hoja muy típica para infusiones que se la bebe con los almuerzos y es utilizada para limpiar el estómago; el chucchuwaso por su parte es un brebaje típico, que en cambio proviene de una corteza la cual es puesta a macerar con aguardiente y caña en un barril de roble esta arroja un color marrón y se suele añadir cáscaras de mandarina y miel de abeja para enriquecer su sabor.

Las bebidas más importantes y ceremoniales son la chicha de chontanduro, la de yuca, y la ayahuasca, un trozo de bejuco se hierve y se bebe para acceder a otro nivel de la realidad y es utilizado por lo shamanes como una vía de conocimiento para predecir acontecimientos, diagnosticar enfermedades y solventar problemas de la comunidad. Los platos tradicionales de la selva son elaborados a base de

pirañas y bagres que abundan en los ríos, monos, loros, manatí o vaca marina y la danta, yuca verde, papa china y frutas. Los condimentos básicos se reducen al ají y a la sal.

La tradición culinaria de los Siona Secoyas y Cofanes comunidades indígenas del oriente, incluye a la guanta y al saíno, ahumados, fritos o cocinados, a la par está la sopa de tortuga y los dulces de cocona y naranjilla. Los cofanes suelen preparar el cazabe o pan de yuca. Con una exprimidera de madera extraen el almidón necesario para el pan, y en ocasiones especiales elaboran tortillas de yuca rallada. En cuanto a las bebidas nutritivas está una chicha no mascada de yuca que se bebe mezclada con plátano, así también la chicha de chontaduro.

Los Cayapas, hacen la chucula o colada de plátano maduro. Llevan a las faenas agrícolas y a las expediciones de caza la masa de maduro machacada y envuelta en hojas, masa que disuelven con agua el rato de tomarla.

Los Quichuas del Aguarico y San Miguel tienen prohibiciones rituales en su relación con plantas y animales que pueden o no estar presentes en la olla diaria, por ejemplo, cuando la mujer siembra maní tiene que abstenerse de comer grasa de animal, danta, venado, perezosos, osos hormigueros. En cuanto a la dieta después del alumbramiento se encuentra especialmente en los quichuas de la Amazonía los huevos, la grasa de boa, la sabía del tronco del achiote, cogollo de palmeras, además del pescado, la gallina y la guatusa.

En el Tena es muy conocida la sopa de zarapa hecha con tortuga, verde y yuca; también se fríe al chontacuro o gusano de la chonta y se lo sirve acompañado de arroz y maduro. La dieta Huaoraní se sustenta en la yuca y el chontaduro, así como los monos, a este último se le chamusca el pelo, se hierve con yuca, sin sal ni condimentos siendo el cerebro y los ojos las partes preferidas, también se acostumbra a ahumarlos para conservarlos en reserva.

Con respecto al tamal llamado maito, las porciones de yuca masticada son amasadas y puestas a fermentar en hojas de plátano soasadas para ganar flexibilidad, otras versiones del maito, hablan de una masa de plátano y carne envuelta en hojas de bijao o de palmito y chontacuro asados al rescoldo del fogón.

En el Puyo se prepara sancocho de bagre, estofados de danta o guanta y se bebe jugo de naranjilla se encuentran plantaciones de té junto a las matas. Los Shuar cultivan yuca, dos variedades de camote, papa china, maní, plátano y maíz blanco. A más de la chicha con agua caliente, suelen asar plátano y preparar la carne de algún animal saíno, guatusa, monos, ardilla. El proceso de fermentación de la chicha de yuca es el siguiente:

A la yuca pelada y lavada en el río la ponen a hervir en trozos, la machucan, y remueven en la olla con una cuchara de palo, La mujer dedicada a esta labor va masticando porciones de masa y echándolas de vuelta a la olla. Tras haberla dejado fermentar en una vasija, ciernen las fibras y agregan agua para servirla, luego de fermentado cuatro o cinco días alcanza un contenido alcohólico.

2.2.6 El envuelto ecuatoriano sus tipos y preparaciones

Para Unigarro (2010) los envueltos son

Una técnica cuya utilización se ha generalizado en muchos pueblos andinos. Donde posiblemente una de las cocciones más populares del Ecuador sean los envueltos en hoja en especial la humita, que se dispone en cierta cantidad de agua para su cocción. Sin embargo, también es utilizada para la cocción de alimentos a la brasa (pág. 124).

Dentro de la investigación se considera que los envueltos son una técnica de cocción que en la mayoría de las veces la cocción es debido al vapor que se concentra dentro de la hoja que normalmente se somete a baño maría, vaporización o rescoldo de brasas y soasado. El envuelto implica, técnicas similares, es decir, es la preparación de una masa con distintos tipos de harina (maíz, maní, arroz, verde entre otras), a ésta se le agrega algún refrito, más el insumo principal, y naturalmente los secretos o técnicas específicas de cada receta. Todo esto es envuelto en diferentes tipos de hojas como, la achira, plátano, maíz, entre otras. Debido a su técnica arcaica es considerado una preparación ancestral que se cocina y se sirve en la misma hoja.

A continuación, por medio de un matriz se describe los tipos de envuelto más representativos de las diferentes regiones del Ecuador sus preparaciones y su lugar de origen.

Tabla 1 Descripción de los envueltos más representativos del Ecuador y sus preparaciones

Elaborado por: León. N. 2022

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Bollo	Costa	Guayas	En un refrito con las especias y condimentos, se mezcla el maní molido diluido con media taza de agua. Aparte se ralla y maja los verdes, con agua cocinar por 10 minutos. Dejar en reposo el pescado en pedazos grandes con sal y ajo. Sobre la hoja, poner la masa de verde, en el centro el pescado, una cucharada del refrito preparado con maní otra capa de verde, envolver y cocinar al vapor durante 45 minutos.	 <p>Figura 1 Bollo de pescado Tomado de, Granda (2022)</p>
Tonga o “Tandao”	Costa	Manabí	En el siglo XIX, antes de la entrada del arroz en nuestra dieta, se lo hacía con yuca, zapallo, camote, plátano verde y maduro, el infaltable gordo de maní y el seco de gallina criollo, aunque también se podía colocar estofado de pescado, chame, seco de carne de cerdo, de otras aves, animales de monte, para envolverlo se usaba hojas de bijao o plátano, se procedía a amarrar con un zapán (una especie de sogá elaborada con la fibra seca del tallo del plátano). 1) Arroz blanco, el que lleva como parte especial la manteca de	 <p>Figura 2 Tonga manaba Tomado de, El Universo (2018)</p>

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
			<p>chanchito y se lo prepara en cazuela de barro; 2) el gordo de maní una especie de sango, que se lo hace con el maní tostado y molido y se lo adereza con un aliño hecho a base de ajo, cebolla, cilantro, pimienta verde finamente picados y una pizca de sal, preparación: seco de gallina 4) la yuca cocinada solo en agua con una pizca de sal, 5) el maduro cocinado o frito; 6) las hojas de plátano que deben limpiarse y sahumarse en la candela con las cuales se envolverán todo lo que se ha preparado; se coloca el arroz, sobre este el seco de gallina, el gordo de maní, los trozos de yuca cocinada y los maduros fritos, se lo envuelve y amarra con zapán. (Regalado, 2014, págs. 94-95)</p>	

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Hallaca	Costa	Manabí	<p>Preparación de la hayaca: maíz, gallina (carne de res o de chanco), maní, huevos, cebollas, sal. Pimienta, comino al gusto. Para envolver, hojas de plátano que no estén ni tiernas ni maduras, estas deben ser lavadas y puestas sobre las brasas por unos segundos antes de ser usadas.</p> <p>Se inicia con la preparación del gerén, masa que se elabora con maíz cocinado, rallado y molido. Primero se disuelve la harina con el caldo de la gallina, se lo cierne y se coloca a hervir, En un sartén se coloca las carnes desmenuzadas y se les agrega un refrito con cebollas, cilantro, pimienta, las pasas y se hierve cinco minutos. En otro recipiente se prepara el gordo de maní, o la salsa, que no es más que disolver el maní en un poco de consomé y ponerlo a hervir unos minutos. Se cocinan los huevos y se los parte en pedazos alargados o en rodajas. Tanto el engrudo como el gordo de maní se coloca en el centro de la masa cocinada de maíz, luego se la envuelve en hojas de plátano o achira y se los cocina a baño María hasta servir.</p>	

Figura 3 Hallaca
Tomado de, Villacís (2020)

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Tamal de Pelileo	Sierra	Ambato	<p data-bbox="739 290 1276 590">Disolver la harina previamente calentada en una olla que contenga tres tazas de agua, azúcar, anís y sal. Posteriormente hervir por el lapso de 10 minutos comprobando el punto exacto de la masa, colocando una pequeña cantidad sobre la palma de la mano. Si la masa no se adhiere al intentar retirarla indica que está en su punto.</p> <p data-bbox="739 635 1276 1134">la masa debe estar a temperatura ambiente y antes de iniciar un corto proceso de amasado se debe añadir manteca y amasar hasta que se haya compactado perfectamente. Posteriormente, utilizando una cuchara, tomar una porción de masa y colocar sobre hojas de achira, perfectamente lavada y secada. Antes de envolver el contenido se coloca en el centro de la preparación, la fritada; luego de ello se sella de tal manera que la masa no se salga de la envoltura; finalmente se colocan en una olla tamalera por el lapso de media hora.</p>	

Figura 4 Tamales pelileños

Tomada de, Lopéz (2015)

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Chigüil	Sierra	Ambato	<p>Cocinar agua con cebolla blanca picada, sal y una cucharada de manteca. Al hervir, añadir la harina de maíz y dejar reposar unos minutos antes de mezclar. Durante cinco minutos realizar movimientos envolventes con cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes. A fuego medio seguir mezclando la masa.</p> <p>Para saber si está lista, se debe verificar si en el fondo se ha formado una costra. Cuando se confirme la costra, agregar la cantidad de manteca necesaria dar a la masa una textura consistente para amasar con la mano.</p> <p>Tomando un poco de masa, formar una especie de bolita con un pequeño orificio y rellenarlos con abundante queso desmenuzado mezclado con refrito de cebolla blanca y achiote.</p> <p>Para darle forma de chigüil, colocar la masa en la palma de la mano y con la otra mano, trabajarlo hasta que adquiera forma cóncava.</p> <p>Colocar la masa en la hoja, poniendo en medio de la hoja de maíz el chigüil y realizar el dobléz específico del chigüil.</p> <p>Una vez envuelto, llevar a una tamalera por 45 minutos o hasta que la hoja se vuelva amarillenta.</p>	

Figura 5 Chiguiles
Tomado de, Cuvi (2001)

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Quimbolitos	Sierra	Ambato	<p>Es un envuelto, considerado el más noble de estas preparaciones, se lo elabora con harina, almidón, huevo, azúcar, se lo envuelve en hoja de achira.</p> <p>batir la mantequilla, con el azúcar hasta lograr una textura cremosa. Incorporar la vainilla, lecitina, batiendo hasta que tenga una mezcla uniforme. Tamizar la harina con el polvo de hornear y añadir al resto de la mezcla. Dejar reposar la mezcla por una media hora y limpiar las hojas de achira, y colocar 2 cucharas de la mezcla en cada hoja con pasas y envolver. Debe proceder a colocar la tamalera con agua hasta que hierva y se coloca los Quimbolito al vapor durante unos 20 minutos. (Rodríguez G. , 2016, págs. 81-82)</p>	

Figura 6 Quimbolitos
Tomado de, Ortíz (2012)

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Arepas patateña	Sierra	Patate	Elaboración; se preparan con zapallo cocinado y cernido que se mezcla con harina de maíz tostado, panela, anís, manteca, canela y queso; esta masa se deja leudar y luego se envuelve en hojas de achira para ser puestas en un horno de leña a altas temperaturas (350-400). el proceso comienza el día anterior a las 25 horneadas pues hay que esperar que el zapallo esté frío para cernirlo; la hoja de achira no encierra toda la arepa, solo da una vuelta sobre la masa, ésta tiene un punto o “temple” preciso: no debe chorrear de la cuchara y antes de hornear las arepas hay que esperar que dentro de la hoja la masa “nazca” (leude). (Alvia & Maya, 2017)	

Figura 7 Arepa patateña
Tomado de, Alvia & Maya (2017)

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Tamal Lojano	Sierra	Loja	Lavar bien el mote, moler, reservar la masa. Realizar un refrito en achiote con cebolla, ajo, pimienta, sazonar con sal, pimienta y comino. En una olla de presión verter el refrito anterior con la carne y 6 tazas de agua y cocer por 30 min. Tamizar el caldo y reservar, desmenuzar la carne. Mezclar mote molido con el caldo, la manteca y el polvo de hornear, rectificar y amasar bien. En otro recipiente rehogar en achiote cebolla paiteña, ajo, zanahoria, una vez cristalizados añadir la carne desmenuzada, arveja, y aromatizar con cilantro. Bolear la masa, rellenar con la carne añadir el huevo duro, una ramita de cilantro, y una juliana de ají, envolver con hoja de achira y cocer a vapor por 1 hora. (Cumbajin, 2014, pág. 67)	 <p>Figura 8 Tamal Lojano Tomado de, Cumbajín (2014)</p>

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Humitas	Sierra	Loja	Lavar el choclo y moler con ayuda de un molino, mezclar con yemas de huevo y la mantequilla hasta formar una masa uniforme. Incorporar queso, sal, azúcar y batir hasta unir y mezclar todo uniformemente. Batir las claras a punto de nieve, e incorporar en forma envolvente a la mezcla anterior. Colocar de 2 a 3 cucharadas de la masa según el tamaño de la hoja del choclo. Envolver en la hoja del choclo previamente lavada y seca y cocinar a vapor por 40 min a una hora dependerá de la cantidad que se haya colocado dentro de las hojas. (Cumbajin, 2014, pág. 69)	 <p data-bbox="1301 730 1653 799">Figura 9 Humita Tomado de, Lloré (2010)</p>
Maito	Oriente	Pastaza	Su preparación rehogar la tilapia y salpimentar, colocar en las hojas de Achira. Agregar el palmito o yuca en el centro de la tilapia y envolver. Amarrar sus extremos con la sogá de lisan y Asar sobre la brasa o parrilla y voltear constantemente por 15 minutos. (Burgos, 2013, pág. 103)	 <p data-bbox="1301 1230 1697 1299">Figura 10 Maito de tilapia Tomado de, Escobar (2013)</p>

Envuelto	Región	Provincia	Preparación	Referencia
Ayampaco	Oriente	Morona Santiago	<p>En un recipiente mezclar la cebolla, ajo, manteca de chanco con movimientos envolventes. Rectificar sabores, sal pimentar el pollo y la mezcla. Agregar la mezcla en las hojas de bijao y atar de cada extremo con hilo para bridar. Para cada ayampaco se necesita de tres hojas de bijao, para evitar que se queme. Asar los ayampacos a la brasa, por una hora, estará listo cuando la hoja cambie de color. Servir junto a la guarnición. (Crúz, 2011, pág. 50)</p>	 <p>Figura 11 Ayampaco Tomado de, Ordoñez & Vera (2017)</p>
Pichingos de indio	Sierra	Carchi	<p>Pichingo de yuca Pelar y lavar la yuca. Cortar en trozos la yuca y sacar su corazón. Pasar por el molino. Mezclar la masa con la melaza por unos 20 minutos. Lavar hojas de bijao. Colocar 3 cucharadas soperas por cada hoja de bijao.</p> <p>Pichingo de plátano Envolver cuidadosamente y cocinar en una Tamalera por 20 minutos. Moler bien el plátano en la piedra. Mezclar con la miel formando una masa homogénea. porcionar y envolver en hojas de plátano. poner a cocinar a baño maría durante 30 minutos. Servirlo frío. (Jácome, 2011, págs. 75-76)</p>	 <p>Figura 12 Pichingo de indio Tomado de, Navarrete (2012)</p>

2.3 Referentes legales

Según Giunta (2018) la soberanía alimentaria se ha constituido en un tópico de gran relevancia, no solo en el Ecuador, sino a nivel mundial. En nuestro país, por mandato constitucional, tiene un doble carácter, es objetivo estratégico y obligación del Estado garantizar la soberanía alimentaria a las comunidades y pueblos del Buen Vivir.

En el texto constitucional, la soberanía alimentaria se traduce en el compromiso del Estado de garantizar el derecho de las personas y colectividades a una vida digna, a la salud, a vivir en un medio ambiente libre de contaminación, etc. Del mismo modo, implica responsabilidades para el Estado como fortalecer y diversificar las tecnologías ecológicas y orgánicas en la producción agropecuaria, promoviendo y recuperando la agro biodiversidad y los saberes ancestrales.

El Art. 84 numeral 3 de la Constitución Política del Estado dice: "Mantener la posesión ancestral de las tierras comunitarias". Este precepto nos entrega dos nociones básicas al momento de hacer un esfuerzo por comprender la diversidad, fundamentada en lo multiétnico y pluricultural, y su consecuente garantía de ciertos derechos: la ancestralidad y las tierras comunitarias. (Rivadeneira, 2005)

La ancestralidad es uno de los elementos vitales que dan fuerza a los derechos colectivos de los pueblos indígenas, puesto que comprende un conjunto de valores propios de una comunidad que se afirma y consolidan con el transcurso del tiempo, con el actuar de los antepasados y sus formas, lo que les permite tener vigencia en la actualidad. Según Rivadeneira (2005) La permanencia de estos valores tiene que ver con formas tradicionales de convivencia y organización, se plasma en conocimientos y sabidurías propias y se manifiestan en una propia cosmovisión; por ello, no tiene que ver solamente con el territorio, aunque sin éste es muy difícil que tales valores comunitarios se sostengan en el tiempo; y de ahí la importancia que los pueblos puedan mantener la posesión de las tierras comunitarias que también poseyeron sus antepasados, y que lo volveremos a encontrar de manera específica como derecho en el Art. 84 numeral 8 de la Constitución que dice: A no ser desplazados, como pueblos, de sus tierras .

Esta visión plasmada en la Constitución, justifica de manera plena que se contemple como derecho colectivo el conservar la propiedad imprescriptible de las

tierras comunitarias, que serán inalienables, inembargables e indivisibles. Existe aquí un compromiso concreto del Estado que, como se puede ver, responde todo a una misma concepción: la propiedad y posesión ancestral de las tierras comunitarias de los pueblos indígenas no pueden ser objeto de intervención por parte del Estado, y esto es consecuencia del compromiso del propio Estado de fortalecer la unidad, y como parte de ella, reconocer la convivencia interactiva con otras etnias que tienen sus propias culturas, y en consecuencia, proteger la propia identidad y valores de estos pueblos, que a la vez requieren de un propio territorio para sostenerlos en el tiempo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Según Coelho (2008) la metodología de la investigación viene siendo “el conjunto de procedimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada y sistemática en la realización de un estudio.” El presente capítulo permite dar a conocer cuál es la metodología que se emplea mediante la cual se busca otorgar validez y rigor científico a los resultados obtenidos en el proceso de estudio, ya que, en esta fase, el objetivo es comprender la división, las etapas del trabajo, el conjunto de técnicas, procedimientos que se aplican de manera ordenada y sistemática, es en esta etapa donde el investigador o los investigadores toman la decisión acerca del conjunto de técnicas y métodos que se emplean para llevar a cabo los objetivos planteados.

3.1 Naturaleza de la investigación

Este proyecto de investigación se sustenta en un paradigma interpretativo que según Santos (2010) es un paradigma conocido como cualitativo, etnográfico que ha surgido como alternativa del paradigma positivista, este autor menciona lo siguiente:

En él no se pretende hacer generalizaciones a partir del objeto estudiado. Dirige su atención a aquellos aspectos no observables, no medibles, ni susceptibles de cuantificación (creencias, intenciones, motivaciones, interpretaciones, significados para los actores sociales), interpreta y evalúa la realidad, no la mide (pág. 5).

Es decir, los hechos se interpretan de acuerdo a los deseos y percepciones ideológicas del observador, cabe recalcar que este paradigma no observa de manera neutral pues el propósito culmina bajo una descripción ideográfica coherente a los objetivos de estudio, es importante mencionar que este paradigma no considera la medición de la realidad sino su percepción e interpretación.

De acuerdo con lo mencionado el presente estudio busca demostrar la realidad del envuelto como una preparación ancestral en diferentes regiones del Ecuador, exponiendo los principales resultados de una búsqueda bibliográfica que fundamenta el proyecto de tesis.

3.2. Escenario de la investigación, informantes clave o versionantes

El presente estudio está basado en el análisis del envuelto como una preparación ancestral del Ecuador en el cuál se ha tomado en cuenta como escenario investigativo las Regiones de la Costa específicamente las provincias del Guayas y Manabí; de la región Sierra se ha tomado en cuenta la provincia del Carchi, Tungurahua y Loja; de la región Amazónica están las provincias de Pastaza y Morona Santiago donde los principales informantes clave son autores de artículos y libros que ha sido publicados como referentes de la gastronomía del envuelto a nivel general.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Dentro de esta investigación se ha tomado en cuenta la técnica de análisis documental que según Tanqara (2019) la investigación documental es un proceso de afinamiento, tanto del tema de investigación como del problema y su respuesta explicativa, mediante una elección y exploración de la información pertinente en documentos que en primera instancia son una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida, y en segunda instancia la presentación coherente y suficientemente argumentada en un documento científico.

Por otro lado, Hernández & Duana (2020) mencionan que el instrumento de recolección de datos está orientado a crear los escenarios para lograr medir la información, ya que, muchas veces los datos son conceptos que expresan una abstracción del mundo real, susceptible de ser percibido por los sentidos de manera directa o indirecta, donde todo lo empírico es medible. Por lo que las técnicas de recolección de datos resultan ser procedimientos y actividades que le permiten al investigador adquirir información relevante para dar respuesta a su pregunta de investigación.

Por ello, con esta investigación se busca mediante un análisis de documentación a través de matrices o bitácoras de análisis, rastrear documentos existentes y disponibles; clasificar, identificar y seleccionar los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación. Posterior a ello leer a profundidad el

contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis relevantes al envuelto y con ello obtener una síntesis comprensiva total que dé como resultado el cumplimiento de los objetivos planteados. (Para referencias de los instrumentos de recolección revisar anexo 1)

3.4 Validez

Para los autores Plaza, Uriguen, & Bejarano (2017) la validez dentro de la investigación cualitativa refiere aquello que ya ha sido probado al cuál se lo puede considerar como un hecho real el mismo que puede ser aplicado y dar un hecho de veracidad estos autores mencionan que la validez es un método que permite mostrar lo que se quiere demostrar es aquello que como su nombre lo indica le da validez a la investigación, los autores menciona que una investigación será válida en la medida que sus resultados lo demuestren.

Por otro lado, los autores Villacis, Márquez, Zurita, Miranda, & Escamilla (2018) mencionan lo siguiente:

El concepto de validez en investigación se refiere a lo que es verdadero o se acerca a la verdad. Se considera que los resultados de una investigación son válidos cuando el estudio está libre de errores. Los errores o sesgos que se presentan en el desarrollo de una investigación se deben a problemas metodológicos y pueden agruparse en tres categorías: sesgos de selección, sesgo en la medición y sesgo de confusión (pág. 415).

Por consiguiente, en lo que se refiere al diseño de investigación y validación de instrumentos el presente estudio cuenta con diferentes expertos en el área de investigación gastronómica que aprobaron el análisis de información por medió de matrices de validación y de clasificación de documentos que fueron verificaos y calificados por los docentes a cargo del proyecto de titulación y también del tutor de proyecto de tesis.

3.5 Técnicas y análisis de la información

El análisis de contenido es una técnica de interpretación de textos la cual permite un sentido amplio de cómo se va entender la información o datos según Andreu (2018) el análisis de contenido es una técnica de interpretación de textos donde estos pueden ser escritos, grabados, filmados u otras formas de interpretar, el objetivo recae sobre el hecho que si son analizados de una forma correcta y

adecuada podrán permitir abrir el conocimiento de diversos aspectos y acontecimientos de la vida social.

Por otro lado, Herrera (2017) establece que el análisis de contenido cualitativo puede apuntar “al desarrollo complementario y paralelo en otros tipos de análisis de contenido, de impronta cuantitativa, y que en definitiva poseen otros objetivos”. (pág. 125)

En consecuencia y de acuerdo al diseño metodológico del presente estudio se considera que la técnica de análisis de información que se va utilizar es la codificación y categorización cualitativa que según Varela & Hamui (2021) la codificación y categorización son parte del análisis de datos estas autoras mencionan lo siguiente:

Los condigos se construyen en breves etiquetas que se construyen en la interacción con los datos donde se puede codificar, dato por dato, linea por linea, párrafo por párrafo, incidente por incidente, historia por historia. Esta operación asigna a cada unidad un indicativo propio de la categoría en la que se considera incluida. Estos codigos pueden tener un carácter visual como un color o numérico o usar plabras (pág. 100)

Es decir, el análisis de la información como tal es un método encargado de examinar un conjunto de datos con el propósito de obtener conclusiones sobre la información para poder tomar decisiones, o simplemente ampliar los conocimientos sobre diversos temas. Este proceso es realizado con la finalidad de obtener resultados que guarden relación con los objetivos planteados en consecuencia el análisis de la información se realizará por medio de bitácoras o matrices donde se aplicará la codificación y categorización de la información de los documentos bibliográficos de autores que hablen todo lo relacionado al envuelto.

CAPITULO IV

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

El presente capítulo está enfocado a categorizar los distintos elementos de investigación mediante matrices o bitácoras de análisis específicamente de las fuentes bibliográficas que serán el eje nuclear de la investigación con referentes acerca de la ancestralidad, el envuelto y sus preparaciones en el Ecuador al igual que la hoja como elemento principal en la producción de esta preparación tradicional.

El objetivo primordial es analizar los autores que permitan comprender abiertamente el tema de estudio, al igual que, mantener una secuencia lógica y de correlación entre el tema, el problema, los objetivos, los análisis, los hallazgos y las reflexiones, conservando una congruencia tanto vertical como horizontal permitiendo un aporte científico, viable y pertinente de acuerdo a la investigación.

Los criterios de selección para la realización de las matrices son: grado de relación con el tema de estudio, variables de análisis: ancestralidad, envuelto, preparaciones y la hoja como materia prima principal.

En este estudio los documentos que serán analizados son libros, artículos científicos, revistas y tesis que hablen de las variables cumpliendo con los tres objetivos planteados que son Identificar documentos relevantes a la preparación del envuelto mediante matrices o bitácoras de interpretación de información, así como analizar el envuelto y sus preparaciones gastronómicas ancestrales ecuatorianas a través del estudio de contenido y por último la interpretación de las características propias del envuelto.

La primera matriz será un registro de documentación, la segunda matriz será una categorización de los documentos de acuerdo a las variables de estudio y la tercera será una matriz interpretativa de cada autor. Todas estas guardan relación diseño metodológico del proyecto.

4.1 Resultados de la investigación

Luego de haber realizado una investigación exhaustiva dentro de esta bitácora se establece los apartados más relevantes de los diferentes autores y su aporte dentro de la investigación que han sido escogidos para el análisis de información con relación al envuelto.

Tabla 2 Matriz de selección de documentos.

Elaborado por: León. N. 2022

Nro.	DOCUMENTO	RELEVANCIA
1	Autor: Carlos Gaviria Año: 2020 Tipo de documento: libro Título: Envoltorios Colombianos cocina en hojas, técnicas profesionales de cocina	Se toma en cuenta el libro de este autor ya que habla a profundidad de las preparaciones de los envueltos colombianos al igual que la importancia legendaria entendiéndose como ancestralidad, por tanto, es considerada como base documental para esta investigación.
2	Autor: Julián Estrada Año: 2020 Tipo de documento: artículo de revista Título: Origami Criollo sabor y belleza de la cocina en hoja	La obra de este Chef antropólogo es fundamental dentro del estudio pues fomenta el rescate de la cocina ancestral, menciona que la utilización de las hojas en los diferentes procesos culinarios conforma un patrimonio que hoy se ve amenazado por la producción masiva. Además, fomenta a través de sus obras la preferencia por los productos locales con el fin de mantener tradiciones y familias locales que viven de la venta informal de estos productos.
3	Autores: Miguel Novillo y Elsa Sichi Año: 2018 Tipo de documento: artículo de revista Título: Los "Envueltos" de Baños como patrimonio gastronómico de Cuenca (Ecuador)	El Autor, conceptualiza el significado del envuelto y habla acerca de su preparación en una de las ciudades de la región de la sierra ecuatoriana, también habla de ancestralidad entendiéndose la relación histórica que tiene dentro de la gastronomía y los pueblos ecuatorianos.
4	Autor: Catalina Unigarro Año: 2010 Tipo de documento: artículo de la Flacso	Este trabajo es extenso pues habla a profundidad de la gastronomía tradicional ecuatoriana con un prefacio del patrimonio alimentario comprendido como un

Nro.	DOCUMENTO	RELEVANCIA
	Título: Patrimonio cultural alimentario	concepto de gastronomía ancestral y la importancia de la misma dentro de los pueblos aborígenes, busca establecer políticas que resguarden la riqueza del patrimonio alimentario ecuatoriano.
5	Autor: Daniela Polanco; Diana Vernaza y Camila Burbano Año: 2018 Tipo de documento: artículo de revista Título: Potencialidades y debilidades de las plantas nativas de uso alimenticio. el caso de la achira, ishpingo y arrayan en Quito.	El trabajo de estas autoras representa la importancia en los mercados de Quito y el principal uso de las hojas como envoltorio tal es el caso de la achira, el ishpingo y el arrayan dentro de la tradicional gastronomía Quiteña. Se tomo en cuenta este artículo porque además de hacer un estudio profundo de la hoja también habla de la importancia del consumo de los platos típicos en nuestra cultura.
6	Autor: Santiago Diaz Año: 1981 Tipo de documento: libro Título: Las hojas de las plantas como envolturas de alimentos	El trabajo de este autor es un libro que constituye una extensa descripción de la importancia, historia y etimología, de la botánica de las hojas en relación con el crecimiento del hombre, al igual que las costumbres ancestrales de envolver alimentos con las hojas, este libro es de gran aporte dentro de la investigación pues, guarda relación tanto con el envuelto como con la ancestralidad del mismo.

4.2 Resultados de la investigación

En este apartado consecuentemente se analizó el envuelto en la preparación gastronómica ancestral ecuatoriana correspondiente a cada autor que se escogió en la anterior matriz en la cual mediante codificación y categorización se ha estudiado los párrafos más relevantes como aporte al estudio de investigación.

Tabla 3 Matriz de categorías

Elaborado por: León. N. 2021

Nro.	DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
		El autor formaliza a los envueltos como “Una herencia legendaria de los antepasados específicamente de nuestros indígenas, que desde antes de la llegada de los españoles ya las cocineras aborígenes preparaban con distintos tipos de envueltos”. (pág.11)	Ancestralidad
1	(Gaviria, 2020)	“Si algo somos como colombianos y si hay una forma de cocinar que nos identifique de manera en particular es la cocina en hojas, en este libro se clasifican y ordenan los diferentes tipos de envoltorios que tenemos en el país, sus masas y las preparaciones más representativas de cada uno” (pág.11)	Envuelto
		“Advirtiendo que las hojas utilizadas y las técnicas de armado son las más comunes actualmente y las que de alguna u otra forman facilitan su aplicación en las distintas recetas” (pág.11)	Hoja
		Ayacos: Envoltorios salados de masa de chócolo enriquecida con mantecas o grasas que generalmente van rellenos de arroz y carnes guisadas. Recibe también el nombre de pastel de chócolo, poloco, envuelto con corazón, bollo de mazorca preñado y jayacos. Su cocción tradicional es al vapor sobre cama de hojas y su hoja más utilizada son los ameros de mazorca. Se utilizan como platos	Preparación gastronómica

Nro.	DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
		<p>principales en desayunos, media tarde y cenas principalmente, acompañados de un picado o ají criollo. Son muy representativos de los departamentos de Santander, Magdalena (Medio), Tolima, Huila, Boyacá y Cundinamarca; también, de la Costa Caribe. (pág.14)</p> <p>Envuelto de corazón: De origen boyacense, se rellena de masa de frijol o arveja verde, de ahí su nombre, ya que, al cortarlo, va a tener un centro (corazón) del color del frijol o la arveja. (pág. 22)</p>	
		<p>“La idea primigenia de utilizar los recursos naturales para preservar, cocer, aderezar o transportar los alimentos se debe considerar como la respuesta a una necesidad básica de nuestros más lejanos ancestros”. (pág. 42)</p>	Ancestralidad
2	(Estrada, 2020)	<p>“Es ineludible, entonces, la referencia a los sentidos del olfato y el gusto cuando reconocen los aromas de un tamal en la olla, de un jugoso filete de pescado envuelto en hojas y quemado por las brasas, o la textura aterciopelada de una conserva envuelta en paquetitos de hojas secas. Sin duda hay un gran potencial en la exploración de estas cualidades en las cocinas contemporáneas”. (pág. 43)</p>	Envuelto
		<p>“Nos referimos a aquel órgano que caracteriza botánicamente a las plantas, y cuya principal función en el ciclo vital de este reino es realizar la fotosíntesis: hablamos de la sencilla y fascinante hoja.” (pág. 34)</p>	Hoja
		<p>Tungos: pertenecen a la gran tradición culinaria de los envueltos en hojas, cuyo plato más representativo es el tamal, En la preparación se utiliza arroz redondo, mezclado con un poco de pichero (leche agria), queso, azúcar y canela (opcional). Su forma es</p>	Preparación gastronómica

Nro. DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
	<p>cuadrada y son de tamaño pequeño. Se arman y amarran colocando los cubos de masa preparada sobre las hojas de bijao dispuestas en cruz. (pág. 38)</p>	
	<p>Cojongos: Con este nombre se les conoce en Nariño, pero en el Huila se denominan “pojongos”. Son pequeños buñuelos preparados con masa de maíz amarillo, condimentada con sal, comino y cebolla larga, para ser en-vueltos finalmente en hoja de plátano. Se cocinan en agua por media hora y se sirven como acompañamiento de sopas y otros platos. Famosa en todo el departamento de Nariño, pero de manera muy especial en Pasto, la sopa de cojongos o de envueltos de añejo tiene un secreto y es la proporción de comino que se utiliza en su preparación. (pág. 38)</p>	
	<p>Mantecados: También se les conoce como pan de maíz, que fue inicialmente elaborado por los aztecas y los mayas en México, y luego se extendió a Mesoamérica y al sur de los Estados Unidos. (pág. 39)</p>	
	<p>Insulsos: Se trata de una preparación tolimense típica que suele acompañar la lechona. Los productos para su elaboración son: harina de maíz, panela, canela, agua y hojas de plátano para envolver. La masa del insulso, una vez está fría, tiene una consistencia similar a la del natilla, aunque presenta mayor firmeza. La mezcla se cocina durante veinte minutos y se deja reposar hasta que enfríe; se disponen las hojas de plátano para envolver la cantidad conveniente y, por último, se llevan los insulsos al horno (anteriormente de leña) durante dos horas aproximadamente. (pág. 39)</p>	

Nro.	DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
		<p>Pandaos o patarascas: Son los nombres (de origen quechua) que recibe la preparación del pescado de río en la Amazonía colombiana y peruana. Los filetes del pescado se ponen sobre hojas de plátano y van a la parrilla sobre brasas de carbón. Se sazonan con palillo (cúrcuma amazónica) y charapita (ají dulce), y se acompañan con plátanos fritos y faríña (harina a base de yuca). (pág. 39)</p> <p>Quimbolitos: Son primos hermanos de la humita, el chigüil, la arepa de Patate y el tamal. También, primos segundos del ayampaco, el bollo de maduro, el maito y la tonga. La etimología de su nombre (vocablo quechua) es desconocida. Parece ser que en el siglo XIX la masa se llamaba “de quim-bolito” y con ella se hacían tortas de horno. Los más famosos se preparan actualmente en San Juan de Pasto y sus ingredientes son: harina de maíz, mantequilla, huevos, queso, uvas pasas y en algunas ocasiones trocitos de chocolate. Se envuelven en hojas de achira (sagú) y se cocinan al vapor. (pág. 39)</p>	
3	(Novillo & Sichi, 2018)	<p>“Bajo este contexto se configura lo que se denomina cocina tradicional como componente de la cultura popular rasgos que definen la identidad colectiva de una determinada zona, convirtiendo a la comida y a las relaciones que giran en torno a esta como parte de la construcción de la identidad cultural”. (pág.8)</p>	Ancestralidad
		<p>“A la situación actual de la comida tradicional y de los denominados envueltos que, paulatinamente, están desapareciendo de la memoria gastronómica de la zona, pues la inmediatez en la alimentación ha provocado</p>	Envuelto

Nro. DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
	<p>consumir “comida rápida” aspecto que genera pérdida de dichas manifestaciones. A su vez, el imaginario creado en torno a los envueltos lleva tras de sí una serie de tabús que fomentan, aún más, la desaparición de los productos”. (pág. 9)</p>	
<p>4</p> <p>(Unigarro, 2010)</p>	<p>“En ese sentido, la cocina supone un extenso y complejo entramado de actividades sucesivas y concomitantes que evocan no sólo sabores, colores, texturas, sobre todo, recuerdos. Así, a través del acto de comer se recrean sabores, saberes, conocimientos, memorias de los pueblos”. (pág.83)</p> <p>Ayampaco: Se limpian los pescados y se adoban con sal y el aliño. Se dejan en reposo durante algunas horas. En un sartén, se prepara el refrito con la manteca, las cebollas, el culantro, la sal y la pimienta. Se añade la yuca rallada. Se cortan las venas gruesas de las hojas de bijao y se sancochan. En una hoja, se colocan dos pescados y sobre ellos se dispone el refrito. La preparación se envuelve con tres hojas más. Se forman tres atados grandes y se aseguran con las tiras de la misma hoja. Se ponen los envoltorios sobre varillas y luego se llevan a la brasa. Cuando están listos, pierden algo de peso. Se sirven acompañados de arroz. (pág. 147)</p> <p>Tamales: se preparan en fechas festivas Prepare el refrito para el caldo (manteca, cebolla, ajo, achiote y sal). Añada el agua, la carne y el espinazo. Cocine hasta obtener un caldo de buen sabor. Retire del fuego. Cierna el caldo. Deshilache la carne. Ponga el caldo cernido en una paila. Agregue la manteca y la miel de panela. Disuelva la harina en el caldo.</p>	<p>Ancestralidad</p> <p>Preparación gastronómica</p>

Nro. DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
	<p>Trabaje la masa hasta cuando se forme una bola. Retire del fuego, y, siempre batiendo, añada los huevos, Por último, incorpore el queso. Prepare el refrito para el condumio: manteca, cebolla, tomate, sal y pimienta. Añada la carne deshilachada. Limpie una docena de hojas grandes de achira. En cada una, coloque una cucharada de masa. En el centro, ponga una cucharada de condumio y una cucharadita de maní tostado y molido con un poco de caldo. Adorne con tiritas de ají, rodajas de huevo duro y una aceituna. Doble los dos lados de la hoja sobre el tamal y los extremos hacia atrás. Cocine al vapor hasta cuando la hoja adquiera un color oscuro. (pág.197)</p>	
	<p>Tamal lojano: En un litro de agua, cocine la carne de cerdo y el espinazo, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta. Cocine hasta obtener dos tazas de caldo. Cierna y separe la carne. Muela finamente el mote pelado. Bata vigorosamente, mientras añade uno por uno los huevos. Incorpore, poco a poco, el caldo de la carne de cerdo. Obtenga una masa cremosa. Mientras bate, añada la manteca de cerdo. Deshilache la carne; mezcle con las tiras de pimienta y ají. Limpie las hojas de achira con un mantel húmedo. Coloque en cada hoja una porción de masa. En el centro, ponga una porción de condumio y dos rodajas de huevo duro. Envuelva; cocine al vapor. Los tamales están listos cuando las hojas se han tornado oscuras. (pág.168)</p>	
	<p>Maito: Es un plato que puede encontrarse en otras provincias de la región, pero que se menciona es característico de esta provincia.</p>	

Nro.	DOCUMENTO	EVIDENCIA	CATEGORÍA
5	(Polanco, Vernaza, & Burbano, 2018)	Puede elaborarse con variedad de carnes. En cualquier caso, su preparación parte de un principio básico, que es la utilización de carnes de animales que se sazonan con sal y se envuelven en hojas de yaki-panga. Estas se cocinan al vapor y luego se disponen en un brasero de leña para terminar la cocción. (pág. 173)	Hoja
6	(Piedrahita, 1981)	“Aunque constituye una costumbre ancestral la de envolver alimentos en hojas de plantas, no se conocía ningún estudio sistemático sobre este tema; es este el primer intento de agrupar con un criterio científico el máximo de datos sobre la utilización de las hojas de las plantas como cubiertas de comestibles en Colombia.”. (pág. 15)	Hoja

4.3 resultados de la investigación

Aquí se cumple con el tercer objetivo que es interpretar las características propias de envuelto dentro de la cocina ancestral ecuatoriana correlacionado a cada autor referente mediante la técnica de análisis de codificación y categoricen de información.

Tabla 4 Matriz de interpretación

Elaborado por: León. N. 2022

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
1	Ancestralidad	<p>Saberes El autor formaliza a los envueltos como “Una herencia legendaria de los antepasados específicamente de nuestros indígenas, que desde antes de la llegada de los españoles ya las cocineras aborígenes preparaban con distintos tipos de envueltos”. (Gaviria, 2020, pág. 11)</p> <hr/> <p>Técnicas culinarias “La idea primigenia de utilizar los recursos naturales para preservar, cocer, aderezar o transportar los alimentos se debe considerar como la respuesta a una necesidad básica de nuestros más lejanos</p>	<p>Como menciona Gaviria la cocina ancestral es una herencia, es el primer recuerdo que permite conocer el origen, y la identidad cultural, es una constante transmisión de conocimiento que encierra tradiciones y técnicas culinarias de los aborígenes, el consumo, la preparación y la historia que hay detrás de cada plato no solo del envuelto sino de la gastronomía ecuatoriana en general indica que “los tiempos cambian pero las recetas se mantienen”, y deben mantenerse porque aquí juega un papel muy importante para lograr ser ancestral debe ser conocido y mantenerse en el tiempo y aquí entra en relación el concepto de patrimonio alimentario, la importancia de la gastronomía ecuatoriana no solo radica en su ancestralidad sino en el nivel nutricional que esta tiene. Consecuentemente surge un interesante cuestionamiento y es ¿Por qué el hombre o los ancestros usaban el envuelto como forma de preservación de los alimentos? por ejemplo la hoja de plátano contiene polifenoles que actúan como antioxidantes, lignina, hemicelulosa, proteína y alantoína componentes que tienen propiedades antimicrobianas, que</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>ancestros". (Estrada, 2020, pág. 42)</p> <p>"Bajo este contexto se configura lo que se denomina cocina tradicional como componente de la cultura popular rasgos que definen la identidad colectiva de una determinada zona, convirtiendo a la comida y a las relaciones que giran en torno a esta como parte de la construcción de la identidad cultural". (Novillo & Sichi, 2018, pág. 8)</p> <p>Saberes</p> <p>"En ese sentido, la cocina supone un extenso y complejo entramado de actividades sucesivas y concomitantes que evocan no sólo sabores, colores, texturas, sobre todo, recuerdos. Así, a través del acto de comer se recrean sabores, saberes, conocimientos, memorias de los pueblos". (Unigarro, 2010, pág. 83)</p>	<p>hoy en la actualidad conocemos gracias a la tecnología y el avance de la ciencia. Sin embargo, en los inicios del hombre no existía tal comprobación, pero probablemente la adaptación y el empirismo le permitieron comprender al nómada tales propiedades de las hojas que lo volvieron parte de sus técnicas de preservación alimenticia. finalmente, el uso de la hoja formó parte de la cocina aborígen y ha logrado mantenerse durante la evolución del hombre por ello la importancia de este estudio. Trayendo a cuestionar porqué el uso de los envueltos resulta importante también la relación del envuelto con la cocina ancestral, si hablamos de conceptos de forma literal que defina el termino ancestralidad, se puede decir que es todo aquello que surge de los ancestros o lo relacionado con ellos, así como todo aquello que tenga un origen muy antiguo. sin embargo, desde la ancestralidad gastronómica entendemos aquella cocina base sencilla que entraña técnicas y productos clásicos de toda una vida. Si relacionamos este término con la identidad cultural o el patrimonio alimentario o cocina tradicional todos los conceptos engloban cuatro ejes que son (técnicas culinarias, proceso, producción y saberes) que al final dan como resultado la cultura popular que permite definir la identidad de un pueblo y sus tradiciones.</p> <p>Abordar la cocina ancestral es despertar interés y relevancia dentro de la gastronomía debido al valor cultural que implica si lo vemos desde esta perspectiva la cocina es cultura, en ella se ve reflejada las costumbres, tradiciones y estilos de vida. Por una parte, la cocina ancestral busca transmitir la identidad de sus pueblos a través de la preservación de los sabores auténticos de sus platillos obtenidos mediante la utilización de productos autóctonos transformados por medio de técnicas</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
			<p>milenarias que han sido transferidas de generación en generación y por otra parte es poder comprender por qué nuestros ancestros utilizaban las hojas como envuelto y desde la perspectiva organoléptica está el sabor que impregna a la masa, probablemente un papillote de salmón sea delicioso, sin embargo la única función que cumple el envuelto de papel es lograr que todos los elementos se cocinen con el vapor. Por su lado la hoja a más de brindar cocción brinda el sabor propio de ella que se impregna en los ingredientes de la masa y lo convierten en un plato único e irremplazable.</p>
2	Envuelto	<p>“Si algo somos como colombianos y si hay una forma de cocinar que nos identifique de manera en particular es la cocina en hojas, en este libro se clasifican y ordenan los diferentes tipos de envoltorios que tenemos en el país, sus masas y las preparaciones más representativas de cada uno” (Gaviria, 2020, pág. 11)</p> <p>Producción y procesos</p> <p>“Es ineludible, entonces, la referencia a los sentidos del olfato y el gusto cuando reconocen los aromas de un tamal en la olla, de un jugoso filete de pescado envuelto en hojas y quemado por las brasas, o la textura aterciopelada de</p>	<p>Algo que rescatar de este libro es que el autor enfatiza su gastronomía y se nota el orgullo que le hace escribir y documentar la cocina típica colombiana pues él menciona que, es lo que identifica a los Colombianos, desde esta perspectiva saliendo un poco del contexto del envuelto se considera que la gastronomía de Ecuador es algo que también identifica a los ecuatorianos a cualquier lugar que vaya, es raro para otras culturas concebir que se pueda desayunar un encebollado (caldo) incluso en países del mismo Sudamérica y más raro aún que se lo haga con pan, pero realmente al compartir esta experiencia casi nadie se resiste por lo exquisita que es la sazón ecuatoriana.</p> <p>Desde este punto se llega a la conclusión de que los envueltos colombianos al igual que los ecuatorianos están llenos de tradición, así como de sabor y es indiscutible el hecho de usar la hoja como elemento típico y de aroma. Como menciona Estrada en origami criollo, jamás será lo mismo un tamal en lata, que un tamal con su hoja, y haciendo énfasis a esta frase el envuelto no solo es sabor y aroma, sino que además es una</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>una conserva envuelta en paquetitos de hojas secas. Sin duda hay un gran potencial en la exploración de estas cualidades en las cocinas contemporáneas". (Estrada, 2020, pág. 43)</p> <hr/> <p>"A la situación actual de la comida tradicional y de los denominados envueltos que, paulatinamente, están desapareciendo de la memoria gastronómica de la zona, pues la inmediatez en la alimentación ha provocado consumir "comida rápida" aspecto que genera pérdida de dichas manifestaciones. A su vez, el imaginario creado en torno a los envueltos lleva tras de sí una serie de tabús que fomentan, aún más, la desaparición de los productos". (Novillo & Sichi, 2018, pág. 9)</p>	<p>experiencia culinaria, el hecho de abrir la hoja y ver como mantiene el calor de la masa es algo invaluable.</p> <p>Sin duda alguna el envuelto es parte del patrimonio cultural de la humanidad primero porque ha logrado trascender en el tiempo, segundo por ser una técnica culinaria que respeta en todos los sentidos la conciencia ambiental, tercero es un preparado que brinda tantas características organolépticas a cualquier materia prima que sea envuelta. Por ello es importante dentro de esta investigación lograr recabar todos los envueltos ecuatorianos o al menos los más representativos actualmente no existe una obra o artículo que hable de ellos en su totalidad. Se encuentran, si dentro de recetarios y como parte de la gastronomía tradicional sin embargo no hay una que hable netamente solo de los envueltos y he aquí la relevancia de este proyecto pues permitirá ser punto de partida para futuras investigaciones o consultas.</p> <p>Otro aspecto importante de mencionar de este boletín es que existen varios envueltos colombianos que son iguales o similares a los ecuatorianos por ejemplo Estrada describe al quimbolito, al tamal, tongas y hasta el helado de paila.</p> <p>Se concuerda con varios de los autores y es que si bien es cierto el envuelto ha logrado mantenerse a pesar del tiempo hoy la comodidad del ser humano busca evitar el hecho de realizar preparaciones largas y que sean complicadas, sumándole a esto el avance tecnológico y la modernización con la inclusión de comida congelada, o comida rápida una influencia anglosajona que ha ido evitando el consumo o la preparación de comida tradicional, en consecuencia, si logramos consumir un envuelto es en lugares escasos no se consiguen con facilidad, si se preparan solo se hacen en</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
3	Hoja	<p>Técnicas culinarias “Advirtiéndolo que las hojas utilizadas y las técnicas de armado son las más comunes actualmente y las que de alguna u otra forman facilitan su aplicación en las distintas recetas” (Gaviria, 2020, pág. 11)</p> <p>“Nos referimos a aquel órgano que caracteriza botánicamente a las plantas, y cuya principal función en el ciclo vital de este reino es realizar la fotosíntesis: hablamos de la sencilla y fascinante hoja.” (Estrada, 2020, pág. 34)</p>	<p>fechas especiales o en viajes. Como resultado se considera que esto ha provocado una baja en su consumo, así como un decaimiento en la memoria gastronómica de los ecuatorianos.</p> <p>El libro contiene mayor información de los envueltos y sus preparaciones tiene desde Ayacos hasta bollos de maíz, es interesante porque el autor demuestra técnicas y formas de envuelto y el tipo de hoja que se utiliza tradicionalmente para cada uno. Sin embargo, si es importante recalcar que existen variantes en el tipo de hoja que se usa por ejemplo el Ayaco colombiano es similar a la hallaca ecuatoriana pero la diferencia es que ellos utilizan la hoja del maíz mientras que en Manabí de donde es originaria la hallaca se la realiza con hoja de achira o plátano sin embargo las masas son iguales que son hechas a base de maíz al igual que el relleno que es de pollo tanto en Colombia como en Ecuador.</p> <p>La denomina como fascinante porque es tan sencilla y tan práctica y necesaria a la vez por ejemplo el autor exige aprender sobre los diferentes usos que se le puede dar el menciona lo siguiente:</p> <p>Lo sublime de la hoja utilizada para envoltorio tienes usos infinitos, algunas veces resulta como accesorio para servir alimentos preparados, sustituye vajillas ya sean de porcelana o plástico; sirve de empaque para transportar animales; permite preservar alimentos, y frecuentemente es un óptimo empaque para comercializar manjares de dulce como bocadillos, confites, cocadas o conservas. (pág.34)</p> <p>Así mismo habla sobre la versatilidad de la misma y la clasifica en cuatro grupos de acuerdo a su utilidad:</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>Saberes “La cultura gastronómica del Ecuador es el resultado la sinergia de diferentes conocimientos ancestrales que conllevan el reconocimiento de plantas endémicas de nuestro país, lo cual es favorecido por la riqueza botánica que existe.” (Polanco, Vernaza, & Burbano, 2018, pág. 1)</p>	<p>1) las que se usan para envolver alimentos en estado crudo; 2) las que se usan para envolver alimentos durante su proceso de preparación; 3) las utilizadas para empacar y proteger alimentos una vez se encuentran preparados, y 4) las que se emplean para transportar y proteger alimentos en condición de carga de cosechas. (pág.34)</p> <p>Y se puede decir que prácticamente desde los albores de la humanidad el uso de la hoja a sido una necesidad que las antiguas civilizaciones han suplido ya sea para envolver, empacar o preservar los alimentos. Debido a la ubicación geográfica el Ecuador pese a ser un país tan diminuto disfruta de la posibilidad de tener varios climas donde posiblemente se pueda producir cualquier tipo de flora y gracias a ello hoy a pesar del tiempo seguimos contando con el crecimiento de la Achira, grandes plantaciones de banano en la zona costera y seguimos hasta la actualidad produciendo en gran cantidad el maíz, puede ser gracias a ello que los diferentes tipos de envueltos aún se mantengan en la tradición gastronómica del país y que estos a su vez han ido creciendo junto con el desarrollo de la civilización.</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
	Saberes	<p>“El uso de las plantas para diversos materiales y alimentos ha sido parte de la cultura y desarrollo de la civilización. Las plantas han representado una fuente de recursos que son parte del constructo cultural e identidad de cada pueblo.” (Polanco, Vernaza, & Burbano, 2018, pág. 13)</p> <hr/> <p>“Aunque constituye una costumbre ancestral la de envolver alimentos en hojas de plantas, no se conocía ningún estudio sistemático sobre este tema; es este el primer intento de agrupar con un criterio científico el máximo de datos sobre la utilización de las hojas de las plantas como cubiertas de comestibles en Colombia.”. (Piedrahita, 1981, pág. 15)</p>	
	Preparación y procesos Ayacos:	<p>Envoltorios salados de masa de chócolo enriquecida con mantecas o grasas que generalmente van rellenos de arroz y carnes guisadas. Recibe también el nombre de pastel de</p>	<p>La similitud que existe entre las preparaciones o envoltorios colombianos versus los ecuatorianos son muy similares sine embargo muchos de los envueltos colombianos logran mezclar variedades de carbohidratos por ejemplo el envuelto de corazón no guarda relación con ningún envuelto ecuatoriano. Al menos no de los tradicionales. Sin embargo, se entiende la riqueza en la cocina colombiana, pero en conclusión en</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
4	Preparación gastronómica	<p>chócolo, poloco, envuelto con corazón, bollo de mazorca preñado y jayacos. Su cocción tradicional es al vapor sobre cama de hojas y su hoja más utilizada son los ameros de mazorca. Se utilizan como platos principales en desayunos, media tarde y cenas principalmente, acompañados de un picado o ají criollo. Son muy representativos de los departamentos de Santander, Magdalena (Medio), Tolima, Huila, Boyacá y Cundinamarca; también, de la Costa Caribe.</p> <p>Envuelto de corazón: De origen boyacense, se rellena de masa de fríjol o arveja verde, de ahí su nombre, ya que, al cortarlo, va a tener un centro (corazón) del color del fríjol o la arveja. (Gaviria, 2020, págs. 14-22)</p> <p>Tungos: pertenecen a la gran tradición culinaria de los envueltos en hojas, cuyo plato más representativo es el tamal, En la preparación se utiliza arroz redondo, mezclado con un</p>	<p>Colombia los Quimbolitos son iguales que los de acá también se los prepara con uvas pasas el tamal se evidencia por ejemplo que hay preparaciones iguales, pero con terminologías o dialectos diferentes por ejemplo los pandaos en Ecuador es conocido como Maito o envuelto de pescado o el tamal es similar la preparación colombiana solo que acá en Ecuador llevan un nombre distinto.</p> <p>Otro aspecto importante de mencionar de las preparaciones gastronómicas es el hecho de que si bien en Ecuador los envueltos van perdiendo popularidad los envueltos son parte de las tradiciones pues mucho de ellos cumplen un papel muy importante durante las fechas festivas o de celebración y partiendo desde ello este aspecto confirma la ancestralidad del envuelto porque denota los saberes y técnicas que se comparte en familias durante fechas típicas y tradicionales de cada ciudad en el Ecuador.</p>

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>poco de pichero (leche agria), queso, azúcar y canela (opcional). Su forma es cuadrada y son de tamaño pequeño. Se arman y amarran colocando los cubos de masa preparada sobre las hojas de bijao dispuestas en cruz.</p> <p>Cojongos: Con este nombre se les conoce en Nariño, pero en el Huila se denominan “pojongos”. Son pequeños buñuelos preparados con masa de maíz amarillo, condimentada con sal, comino y cebolla larga, para ser envueltos finalmente en hoja de plátano. Se cocinan en agua por media hora y se sirven como acompañamiento de sopas y otros platos. Famosa en todo el departamento de Nariño, pero de manera muy especial en Pasto, la sopa de cojongos o de envueltos de añejo tiene un secreto y es la proporción de comino que se utiliza en su preparación.</p> <p>Mantecados: También se les conoce como pan de maíz, que fue inicialmente elaborado por</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>los aztecas y los mayas en México, y luego se extendió a Mesoamérica y al sur de los Estados Unidos.</p> <p>Insulsos: Se trata de una preparación tolimense típica que suele acompañar la lechona. Los productos para su elaboración son: harina de maíz, panela, canela, agua y hojas de plátano para envolver. La masa del insulso, una vez está fría, tiene una consistencia similar a la del natilla, aunque presenta mayor firmeza. La mezcla se cocina durante veinte minutos y se deja reposar hasta que enfríe; se disponen las hojas de plátano para envolver la cantidad conveniente y, por último, se llevan los insulsos al horno (anteriormente de leña) durante dos horas aproximadamente.</p> <p>Pandaos o patarascas: Son los nombres (de origen quechua) que recibe la preparación del pescado de río en la Amazonía colombiana y peruana. Los filetes del pescado</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>se ponen sobre hojas de plátano y van a la parrilla sobre brasas de carbón. Se sazonan con palillo (cúrcuma amazónica) y charapita (ají dulce), y se acompañan con plátanos fritos y fariña (harina a base de yuca).</p> <p>Quimbolitos: Son primos hermanos de la humita, el chigüil, la arepa de patate y el tamal. También, primos segundos del ayampaco, el bollo de maduro, el maito y la tonga. La etimología de su nombre (vocablo quechua) es desconocida. Parece ser que en el siglo XIX la masa se llamaba “de quimbolito” y con ella se hacían tortas de horno. Los más famosos se preparan actualmente en San Juan de Pasto y sus ingredientes son: harina de maíz, mantequilla, huevos, queso, uvas pasas y en algunas ocasiones trocitos de chocolate. Se envuelven en hojas de achira (sagú) y se cocinan al vapor. (Estrada, 2020, págs. 38-39)</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>Ayampaco: Se limpian los pescados y se adoban con sal y el aliño. Se dejan en reposo durante algunas horas. En un sartén, se prepara el refrito con la manteca, las cebollas, el culantro, la sal y la pimienta. Se añade la yuca rallada. Se cortan las venas gruesas de las hojas de bijao y se sancochan. En una hoja, se colocan dos pescados y sobre ellos se dispone el refrito. La preparación se envuelve con tres hojas más. Se forman tres atados grandes y se aseguran con las tiras de la misma hoja. Se ponen los envoltorios sobre varillas y luego se llevan a la brasa. Cuando están listos, pierden algo de peso. Se sirven acompañados de arroz.</p> <p>Tamales: se preparan en fechas festivas Prepare el refrito para el caldo (manteca, cebolla, ajo, achiote y sal). Añada el agua, la carne y el espinazo. Cocine hasta obtener un caldo de buen sabor. Retire del fuego. Cierna el caldo. Deshilache la carne. Ponga el caldo cernido</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>en una paila. Agregue la manteca y la miel de panela. Disuelva la harina en el caldo. Trabaje la masa hasta cuando se forme una bola. Retire del fuego, y, siempre batiendo, añada los huevos, Por último, incorpore el queso. Prepare el refrito para el condumio: manteca, cebolla, tomate, sal y pimienta. Añada la carne deshilachada. Limpie una docena de hojas grandes de achira. En cada una, coloque una cucharada de masa. En el centro, ponga una cucharada de condumio y una cucharadita de maní tostado y molido con un poco de caldo. Adorne con tiritas de ají, rodajas de huevo duro y una aceituna. Doble los dos lados de la hoja sobre el tamal y los extremos hacia atrás. Cocine al vapor hasta cuando la hoja adquiera un color oscuro.</p> <p>Tamal lojano: En un litro de agua, cocine la carne de cerdo y el espinazo, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta. Cocine hasta</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		<p>obtener dos tazas de caldo. Cierna y separe la carne. Muela finamente el mote pelado. Bata vigorosamente, mientras añade uno por uno los huevos. Incorpore, poco a poco, el caldo de la carne de cerdo. Obtenga una masa cremosa. Mientras bate, añada la manteca de cerdo. Deshilache la carne; mezcle con las tiras de pimienta y ají. Limpie las hojas de achira con un mantel húmedo. Coloque en cada hoja una porción de masa. En el centro, ponga una porción de condumio y dos rodajas de huevo duro. Envuelva; cocine al vapor. Los tamales están listos cuando las hojas se han tornado oscuras.</p> <p>Maito: Es un plato que puede encontrarse en otras provincias de la región, pero que se menciona es característico de esta provincia. Puede elaborarse con variedad de carnes. En cualquier caso, su preparación parte de un principio básico, que es la utilización de carnes de</p>	

Nro.	CATEGORÍA	EVIDENCIA	INTERPRETACIÓN
		animales que se sazonan con sal y se envuelven en hojas de yaki-panga. Estas se cocinan al vapor y luego se disponen en un brasero de leña para terminar la cocción. (Unigarro, 2010, págs. 147,168,173,197)	

4.4 Interpretación

Mediante esta técnica se busca comprender a brevedad lo realizado en la codificación y categorización de la información.

Para Gaviria (2020) los envueltos son una herencia legendaria de los antepasados específicamente de nuestros indígenas, que desde antes de la llegada de los españoles ya las cocineras aborígenes preparaban distintos tipos de envueltos. La creación de su libro tiene el principal objetivo de custodiar las tradiciones culinarias de Colombia, tanto así que en su libro detalla técnicas que vienen de cocinas ancestrales de pequeños restaurantes y ventas populares donde se incluye los amasijos, envueltos guisos y asados. Finalmente, el principal beneficio de este libro dentro de la investigación es conocer y describir envueltos adicionales a los que ya se conoce, así como sus similitudes, recetas, técnicas y preparaciones. Debido a las técnicas sostenibles de procesamiento, conservación y presentación de los productos. Mediante este artículo se ha podido conocer las variedades de hojas que son utilizadas dentro de la cocina, así como la preparación de distintos envueltos como el quimbolito, la tonga y el tamal.

Igualmente, Novillo & Sichi (2018) en su investigación registran y contextualiza las manifestaciones culinarias de la parroquia rural de Baños de Cuenca, específicamente los envueltos de hoja considerados como un patrimonio y memoria de la región. Ellos contextualizan al envuelto refiriéndose a aquellos productos alimenticios que son elaborados a base de harinas y que son cubiertos en hojas naturales como: hoja de maíz, huicundo y achira. Los “timbulo” y los envueltos, históricamente, en la parroquia Baños están asociados a una etapa donde familias de bajos recursos los consumían. Por ello, posiblemente, las generaciones actuales ven a estos productos como simples y oprobiosos.

El envuelto puede llegar a ser una técnica culinaria muy versátil pues se ha acoplado a las necesidades de cada pueblo, su entorno e historia las preparaciones de estos pueden variar de acuerdo a la región, así como características de clima y recursos. Por su parte, Rodríguez (2020) Escritor y administrador gastronómico escribe un artículo sobre la importancia del envuelto en la cocina ecuatoriana. Considera que un envuelto, no es más que una preparación que se cocina y se

sirve valga la redundancia envuelto en una hoja. Y aunque en su definición suenen un tanto simples y sin misterios, considera que son tan complejos, exquisitos y variados que se merecen un libro, para hablar de ellos como se debe.

En Ecuador, los envueltos han formado parte de la dieta diaria de los pobladores por generaciones, ya que eran consumidos por las civilizaciones preincaicas y pese a las invasiones y conquistas de territorio, su conocimiento no se ha visto afectado por ello se denota su importancia ancestral; hay envueltos por ejemplo en algunos casos que se han visto enriquecidos las humitas son un modelo de ello que con su adaptación al modernismo ha sido incluido en su amasijo un ingrediente proteico como el queso que le ha brindado cremosidad, una textura y un sabor inigualable.

No obstante, en las últimas décadas el mundo ha vivido una invasión general llamada tecnología, y en consecuencia de ello ha cambiado las costumbres alimenticias de pequeñas y grandes naciones; muchas veces aplastando las tradiciones gastronómicas tradicionales. Y ante esto, los envueltos no han sido la excepción.

Unigarro (2010) por su parte ha buscado trabajar en una panorámica basada en el patrimonio alimentario y la tradición culinaria del Ecuador y plantea la necesidad de la realización de futuras investigaciones en este ámbito, de manera que, por un lado, se establezcan políticas que permitan resguardar la riqueza del patrimonio alimentario ecuatoriano y, por otro, se dé cuenta de la movilidad de las dinámicas en torno a nuestra tradición culinaria.

En consecuencia, de acuerdo a las memorias colectivas que expresan las cocinas ecuatorianas ella considera a la cocina como un acumulado trascendental de las experiencias de los pueblos, de sus saberes, conocimientos, relatos, aparece otro aspecto que sugiere su análisis y es el ejercicio de la memoria. En la cocina, se registran modos de vida, preferencias, cosmovisiones, prohibiciones, patrones y hábitos alimentarios que son transmitidos y que tienen la potencialidad de incidir en la configuración de la historia de los pueblos, al consentir lecturas de la especificidad de los espacios sociales y de las condiciones históricas, culturales, ambientales, económicas e incluso políticas desde donde se produce.

Por otro lado, Polanco, Vernaza, & Burbano (2018) consideran que, la cultura gastronómica del Ecuador es el resultado de la sinergia de diferentes conocimientos ancestrales que conllevan el reconocimiento de plantas endémicas de nuestro país, lo cual es favorecido por la riqueza botánica que existe. Sin embargo, la globalización y la cultura del “Fast Food” que en los últimos años se ha fortalecido, han generado que el uso y la transformación de estos productos vayan decreciendo, por lo que el conocimiento ancestral ha ido desapareciendo con el tiempo.

Hablando ya un poco del tema de la hoja como envoltura las mismas autoras hicieron un estudio relevante en algunos mercados de Quito donde al escoger tres plantas nativas de la zona como el ishpingo, la achira y el arrayán lograron constatar que, en la mayoría de los casos, la gente desconoce el uso de estas dentro de la alimentación, aunque contengan elementos nutritivos y alimenticios para el organismo. Concluyen que, esto se debe a elementos sustitutivos que son más fáciles de obtener. Por ejemplo, los chefs a los que encuestaron mencionaron que el proceso para la obtención de la harina de achira es fácil pero tedioso; por tanto, aunque conocen de sus propiedades y sabor, prefieren vender alimentos preparados con harina de trigo. Sin embargo, afirmaron que, si existieran lugares en donde se comercialice esta harina la preferirían, además porque es más económica y tiene un sabor diferenciador.

Y desde aquí se parte la importancia como menciona Catalina Unigarro de resguardar la riqueza alimentaria, mediante el consumo de nuestras tradiciones el orgullo por la cultura que nos representa hoy se evidencia un desconocimiento en la población de las riquezas que brinda la tierra productiva de nuestro país y es importante recalcar esto ya que, si se observa desde la perspectiva en países como Europa, por ejemplo el envuelto en hoja representa un reto, posiblemente por las técnicas arcaicas y que no es un producto que se encuentre con facilidad en su región.

Sin embargo, es importante recalcar que estas preparaciones son de alto valor tanto ancestral, como cultural para las cocinas de Mesoamérica, Polinesia y las del Pacífico, pues los recetarios que involucran el uso de la hoja en sus envueltos han logrado una sazón y una presentación de absoluto reconocimiento en la alta cocina mundial.

De la misma manera, el uso de la hoja está acompañado de un vasto conocimiento que se transmite de generación en generación y que, en muchos casos, forman parte de la cosmovisión de las sociedades. Dentro de estos usos se encuentran las preparaciones gastronómicas, las cuales son provenientes de los entornos regionales.

En Ecuador existen varios tipos de hojas que se utilizan para los envueltos, a continuación, se nombran algunas de las más comunes:

- Hoja de maíz o choclo
- Hoja de achira o Atcera su nombre original en lengua kichwa
- Hoja de bijao
- Hoja de plátano

Consecuentemente, el poder analizar el uso de la hoja como parte esencial en la preparación de un envuelto engloba no solo el hecho de su uso, beneficio, tipología y preparación. Sino también la historia, su ancestralidad la importancia que esta tiene a nivel ambiental y sociocultural al igual que la riqueza aborígen de nuestras cocinas y la importancia de su permanencia dentro de las tradiciones alimentarias de un país pues, su uso permite que se siga produciendo y no se extinga.

El envuelto por su parte, pese a ser un plato típico de casi todas las regiones del Ecuador no ha logrado ser documentado específicamente un libro dedicado solo a los envueltos mediante la investigación se evidencia que existen artículos, pero libros solo en países vecinos al nuestro, sin embargo, es importante que al igual que Colombia y México se empiece a revalorizar nuestra gastronomía mediante la investigación la creación de libros o recetarios que nos briden denominación de origen. En el caso de Ecuador existe escasa información y hasta el momento es desconocida la cantidad tanto de envueltos como de platos típicos. Por ello se enfatiza la importancia de rescatar la cocina ancestral del país.

Con respecto a la revalorización del envuelto se concuerda con varios de los autores que si bien es cierto el envuelto ha logrado mantenerse a pesar del tiempo; hoy la comodidad del ser humano busca facilitar el hecho de realizar preparaciones largas y que sean complicadas, por ello donde se logra consumir un envuelto es en lugares escasos o lejanos este tipo de sitios no son encontrados con facilidad,

excepto el caso de las humas ya que estas se comercializan incluso en los supermercados en la sección de congelados, sin embargo, preparadas en casa solo se preparan en fechas especiales o son compradas durante viajes por ende todo esto ha provocado olvido y un decaimiento en la memoria gastronómica de los ecuatorianos.

Se concluye que, mediante esta investigación se busca hacer hincapié en el envuelto como un plato típico ancestral de la cocina ecuatoriana, pues abordar la cocina ancestral es despertar interés y relevancia dentro de las generaciones debido al valor cultural que implica si lo vemos desde esta perspectiva la cocina es cultura, en ella se ve reflejada las costumbres, tradiciones y estilos de vida.

Por una parte, la cocina ancestral busca transmitir la identidad de sus pueblos a través de la preservación de los sabores auténticos de sus platillos obtenidos mediante la utilización de productos autóctonos transformados por medio de técnicas milenarias que han sido transferidas de generación en generación y por otra parte es poder comprender por qué nuestros ancestros utilizaban las hojas como envuelto y desde la perspectiva organoléptica está el sabor que impregna a la masa, probablemente un papillote de salmón sea delicioso, sin embargo la única función que cumple el envuelto de papel es lograr que todos los elementos se cocinen con el vapor. Por su lado la hoja a más de brindar cocción, brinda el sabor propio de ella que se impregna en los ingredientes de la masa y lo convierten en un plato único e irremplazable.

Por otro lado, se considera a la gastronomía del país como patrimonio alimentario sería un aporte a la preservación de tradiciones importantes para la historia y la sociedad. Específicamente no existe un concepto de ancestralidad relacionado a la gastronomía sin embargo varios autores interpretan a la gastronomía ancestral dentro del concepto tradicionalista como patrimonio alimentario, haciendo insistencia a este concepto se determina que las tradiciones culturales engloban las tradiciones culinarias y que estas por ser milenarias conllevan un valor importante para la historia y por lo cual deben revalorizarse y mantenerse.

Finalmente, la cocina ancestral supone una cosmovisión que logra expresar a través de su práctica y representación, ser una actividad tan simple y a la vez

complicada, no solo el hecho de mantener vivo el conocimiento ancestral sino entender orígenes, antepasados, la identidad, de donde se proviene y que es lo que representa el todo en cuanto a cultura. Si bien hoy en la actualidad la cocina ecuatoriana se ha visto invadida por nuevas tendencias gastronómicas anglosajonas, aún existe ese arraigo que envuelve y encanta que hace que la cocina tradicional del Ecuador sea incomparable. La forma de ser preparada, su nivel nutricional que da como resultado un baluarte que debe ser por mucho promovida y considerada patrimonio inmaterial de todos los ecuatorianos.

CAPITULO V

HALLAZGOS Y REFLEXIONES

El presente estudio de investigación ha significado un aporte en primer lugar para la universidad, en segundo lugar para el turismo y riqueza cultural del país ya que, para comprender el valor que tiene conocer cada aspecto social que nos rodea es importante analizar cada aspecto que llevan intrínseco la identidad de nuestros aborígenes y antepasados, la historia de quienes somos y de dónde venimos y en tercer lugar un aporte para futuras investigaciones con relación a la cocina ancestral del país o del envuelto en específico.

5.1 Hallazgos

De acuerdo al primer objetivo de investigación basado en encontrar documentos referentes se evidenciaron seis autores relevantes que fueron la base científica para este estudio, de los cuales se obtuvo información de manera exhaustiva donde se pudo evidenciar que el envuelto conforma un patrimonio alimentario lleno de tradiciones y costumbres ancestrales desde épocas prehispánicas donde se utiliza diferentes hojas resistentes a técnicas de cocción con valor ambiental, dentro de esta matriz se estableció la relevancia que cada autor tiene como aporte para la investigación.

Otro de los resultados que evidenció en la matriz de análisis de las preparaciones del envuelto es que desde la perspectiva de varios autores el envuelto típicamente es un plato gastronómico ancestral que parte de técnicas similares con distintos tipos de masa a base de verde, maíz, harina, mote, arroz o yuca, a la cual se le agrega algún tipo de refrito o condumio y una proteína, donde posteriormente son envueltos en hojas y hechos con diferentes técnicas de cocción que dependiendo de cada región se utilizan hojas naturales como la "atcera" o achira típica de la región Amazónica, la hoja de plátano o bijao que se dan en gran parte de la región de la Costa y la de maíz que se encuentra en casi todas las regiones, finalmente son cocidos a vapor en tamaleras o asados en cocinas de leña o al carbón; sin duda alguna, los envueltos deben ser comprendidos como una herencia legendaria que

brinda historia e identidad proveniente de nuestros primeros indígenas que poblaron territorio ecuatoriano.

Enfatizando también la practicidad que guarda su envoltura al aromatizar los alimentos y guardando un valor importante en el cuidado del medio ambiente se pudo evidenciar por ejemplo en el caso de la Tonga que es un envuelto que mantiene historia y tradición pues era el almuerzo que en la antigüedad las mujeres enviaba a sus esposos durante las largas jornadas de trabajo en el campo, al igual que el Chiguil este envuelto es un legado de las tradiciones antes de la conquista española y su nombre proviene de la forma en la que se envolvía antes a los recién nacidos llamados “guagua chiguilito” es un envuelto que se consume en los tradicionales carnavales de la provincia de Tungurahua.

A través de esta matriz de categorización y codificación se pudo evidenciar a profundidad el trabajo de los autores en relación a variables como ancestralidad, envuelto, preparación gastronómica y hojas aquí se obtuvo como conclusión que el envuelto no solo es una preparación ancestral sino que además está ligado estrechamente a aspectos sociales, culturales, económicos y ambientales y que más allá de ser considerado una preparación ancestral cumple aspectos para ser denominado dentro de la gastronomía patrimonial del país.

Por último se realizó una interpretación de las características ancestrales del envuelto y se consideró que este es uno de los aspectos más relevantes de la investigación pues se habla a resumen de todo lo documentado, finalmente no se comprende porque no existen un libro o por lo menos recetarios dedicados específicamente a los envueltos en hoja del Ecuador. El Envuelto es y será un plato gastronómico ancestral que ha trascendido en el tiempo y representa la historia, cultura, tradiciones, saberes y formas de vivir del país y sus comunidades por tanto resulta necesario defender y mantener esta preparación.

Otros aspectos muy importantes que se ha logrado evidenciar en esta investigación son la escasa documentación acerca de los envueltos ecuatorianos, sus beneficios y propiedades en la alimentación nutritiva dentro de los hogares, y el desconocimiento de muchos de ellos resultando en el bajo consumo como es el caso del pichingo de indio que se encuentra ya en desuso. Se considera que el

futuro de la cocina en hoja es responsabilidad de todos los ecuatorianos en especial de las nuevas generaciones en el provecho de los saberes compartidos por las anteriores generaciones, así mismo, de propietarios de restaurantes, cocineros profesionales, nutricionistas, ingenieros de alimentos, biólogos, ingenieros agrónomos y botánicos con relación a las hojas que son utilizadas como envoltorios de este plato.

En consecuencia, respondiendo a la inquietud de investigación se considera que el envuelto debido a su técnica, método arcaico en hoja y a la historia que lleva consigo desde épocas prehispánicas ingresa dentro de la cocina aborígen y por ende es parte de la historia y gastronomía ancestral del país.

5.2 Reflexiones

Se considera importante iniciar una estructurada bien planeada como campaña pedagógica en las carreras de gastronomía, a nivel nacional sobre la importancia y la preservación de la cocina tradicional como patrimonio alimentario y cultural, que permita como resultado una política de Estado de preservar la identidad ancestral del Ecuador.

Además, se recomienda promover propuestas futuras de cocina tradicional ancestral donde se logre revalorizar el envuelto sus técnicas, variedades y tipos que existen a nivel nacional con el fin de mantener y rescatar la cocina aborígen, de igual manera que esta investigación sirva de impulso para ahondar en el envuelto en futuras investigaciones.

Por último, es importante recomendar mayores estudios sobre el envuelto, el uso de la Achira y hoja de bijao dentro de la gastronomía ecuatoriana ya que la documentación en cuanto a investigación científica se refiere es escasa, se recomienda a los estudiantes y a la academia enfatizar y ampliar investigaciones sobre los envueltos ecuatorianos y el patrimonio alimentario que representa para muchos pueblos del Ecuador como en el caso del Maito y Ayampaco en la Amazonía.

El estudio del envuelto no solo es con el fin de fomentar asentamientos históricos y científicos, sino que además es dar a conocer la importancia económica que significa para ciertas localidades por ejemplo está el “timbulo” en Baños de Cuenca es un envuelto típico que se comercializa para las fiestas del ocho de septiembre de la parroquia de Baños por ello resulta interesante comprender el trasfondo que hay detrás de un plato tradicional como los envueltos.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aborígen

Según Enríquez (2018) el concepto se desglosa de dos derivaciones "Ab"= desde y "Origine"= origen: "desde el origen". "Aborígen" es un término que proviene del latín "ab origine", que quiere decir "los que viven en un lugar desde el principio o el origen" que en consecuencia si hablamos de cocina aborígen se refiere a la cocina de los principios de los que vivieron en un inicio. (párr.5)

Ancestralidad

García & Walsh (2009) explica lo ancestral "como la relación o mandato de los mayores que se cumple y se trasmite, ya que refuerza el sentimiento de la pertenencia colectiva". (pág. 4)

Culinaria

Para los autores Bahls Á. , Wendhausen, Silva, & Añaña (2019) la culinaria se encuentra dentro del contexto cultural y antropológico donde se argumenta "El surgimiento de una cocina regional en el contexto de las transformaciones posnacionales y poscoloniales". (pág. 319)

Envuelto

Para Unigarro (2010) el envuelto es "una técnica cuya utilización se ha generalizado en muchos pueblos andinos" Quizá una de las cocciones más populares de Ecuador, de alimentos envueltos en hojas sea la humita". (pág.124)

Gastronomía

El autor Velez (2012) conceptualiza a la gastronomía de la siguiente manera "el estudio del hombre frente a los alimentos y de cómo el medio ambiente que lo rodea influye en su consumo." (pág. 95)

Patrimonio alimentario

Para Moreira (2006) el patrimonio también se relaciona con los saberes y la herencia de generación en generación "El patrimonio alimentario es constituido por

el “conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas que están asociadas a la alimentación”, (pág. 3)

Tradicional

Para Madrazo (2005) el concepto de tradición es una terminología que marca la idea de permanencia de una comunidad en el tiempo viendo la tradición como un signo indeleble de la identidad cultural. (pág. 115)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abela, J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido una revisión actualizada* .
Obtenido de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Alvia, E., & Maya, R. (2017). *Estudio gastronómico de las arepas de zapallo del cantón Patate de la provincia de Tungurahua*. Obtenido de classroom.google.com/u/2/h
- Alvia, E., & Maya, R. (2017). *Estudio gastronómico de las arepas de zapallo del Cantón Patate de la provincia de Tungurahua*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20538/1/TESIS%20Gs.%20168%20-%20Estud%20gastr%20arepas%20zapallo%20Cant%C3%B3n%20Patate%20prov%20Tungurahua.pdf>
- Amico, M. A. (17 de 08 de 2017). *Cultura Colectiva*. Obtenido de <https://culturacolectiva.com/comida/gastronomia-latinoamericana-mas-importantes>
- Andreu, J. (2018). *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada*.
Obtenido de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Ayala, E. (febrero de 2019). *L ilustración y su aporte a la historia Incaica en el Ecuador* . Obtenido de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29389/1/Ayala%20Eduardo.pdf>

Azcona, M., Manzini, F., & Dorati, J. (2014). *Precisiones metodológicas sobre la unidad de análisis y la unidad de observación aplicación a la investigación en Psicología*. Obtenido de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/45512/Documento_completo.pdf?sequence=1

Bahls, Á., Wendhausen, R., & Silva, E. d. (2019). *Comprensión de los conceptos de gastronomía y culinaria una revisión y propuesta conceptual*. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/v28n2a04.pdf>

Benitez, N. (2017). *Formas y modos de vida de los pueblos Kichwas de Imbabura Ecuador: territorio, organización, patrimonio e interculturalidad*. Obtenido de https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6012/1/TDUEX_2017_Benitez_Bastidas.pdf

Bricio, D., & Zambrano, J. (2018). *Gastronomía de la provincia del Guayas*. Obtenido de <http://turismogastronomicodelecuador.blogspot.com/2018/12/gastronomia-de-la-provincia-del-guayas.html>

Burgos, V. (2013). *Estudio investigativo de los platos típicos de Pastaza*. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11749/1/50896_1.pdf

Cafelli, P. (13 de mayo de 2013). *La historia de la cocina: La cocina griega*. Obtenido de <https://libroderecetas.com/informacion/la-historia-de-la-cocina-la-cocina-griega>

- Callagua, A. (2017). *Incidencias de la conquista Española en la alimentación del Ecuador*. Obtenido de <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/749/Incidencias%20de%20la%20Conquista%20Espa%c3%b1ola%20en%20la%20Alimentaci%c3%b3n%20del%20Ecuador..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cazau, P. (2004). *Categorización y operacionalización*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-CategorizacionYOperacionalizacion-2880797%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-CategorizacionYOperacionalizacion-2880797%20(1).pdf)
- Centeno, J., & Molina, W. (26 de Octubre de 2013). *Patrimonio alimentario*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Clemente, E. D., Hernández, J., & López, T. (2013). *La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975%20(2).pdf)
- Coelho, F. (2008). *Significado de metodol3gía de la investigación*. Obtenido de <https://www.significados.com/metodologia-de-la-investigacion/>
- constitucion. (20 de octubre de 2008). *costitucion de la republica*. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/PDFs/mesicic4_ecu_const.pdf

- Crúz, A. (Septiembre de 2011). *Creación de la guía gastronómica* . Obtenido de En un recipiente mezclar la cebolla, ajo, manteca de chanco con movimientos envolventes
- Cumbajin, S. (2014). : *Propuesta de creación de una ruta gastronómica en la provincia de Loja* . Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11911/1/56619_1.pdf
- Cuvi, P. (15 de abril de 2001). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Obtenido de <https://isbn.cloud/9789978416761/recorrido-por-los-sabores-del-ecuador/>
- Delgado, G. (2010). Conceptos y metodología de investigación histórica. *Revista cubana de salud publica*, 3.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (16 de Abril de 2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. 2. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- El Holandes. (12 de Diciembre de 2015). *El Holandes Picante*. Obtenido de <https://elholandespicante.com/ingredientes/hoja-de-platano-pisang-daun/>
- El Universo . (6 de diciembre de 2018). La tonga, principal invitado en parroquia San Plácido. *Entretenimiento*.
- Enríquez, Z. (9 de octubre de 2018). *Aborígenes, Inidgenas, originarios Diferencias entre cada término*. Obtenido de https://www.cultura.gob.ar/aborigenes-indigenas-originarios-a-que-refiere-cada-termino_6293/
- Escobar, A. (2013). *Estudio de factibilidad para la creación de un restaurante especializado en comida típica en la ciudad de Tena, Provincia de Napo*.

Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/7483/1/T-ESPE-047447.pdf>

España, A., & Duran, R. (2019). *Promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica en los estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa Tablón Dulce*. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26244/ratenciod.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Estrada, J. (2020). *Origami Criollo sabor y belleza de la cocina en hoja*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/346456732.pdf>

Expeitx, E. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. 195-196. Obtenido de <https://www.pasosonline.org/Publicados/2204/PS040204.pdf>

Figueroa, V. (23 de Enero de 2014). *VeronicaFigueroa84*. Obtenido de <https://verofigueroa84.wordpress.com/2014/01/23/gastronomia-de-la-costa-ecuatoriana/>

Fusté-Forné, F. (2016). *Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario*. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/dix/v24n1/v24n1a01.pdf>

García, J., & Walsh, C. (2009). *Derechos, Territorio ancestral y el pueblo afroesmeraldeño*. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/946/1/DDHH-Inf-18-Garc%c3%ada%20y%20Walsh-Derechos%2c%20territorio%20ancestral.pdf>

Gaviria, C. (2020). *Envoltorios Colombianos cocina en hojas técnicas profesionales de cocina*. Bogotá: Nomos S.A.

- Ginronella, A. (1998). *Gran libro de la cocina Mexicana*. Madrid : Larousse.
- Giunta, I. (2018). *Soberanía alimentaria entre derechos del buen vivir y políticas agrarias en Ecuador*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/124/12455418009/html/>
- Gomez, G. (Agosto de 2018). *Metodología de la Investigación II Antecedentes de la Investigación, Marco Teórico, Bases Teóricas y Bases Legales*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/GabrielaGmez53/antecedentes-de-la-investigacion-marco-terico-bases-tericas-y-bases-legales#:~:text=2.,est%C3%A1n%20relacionados%20al%20problema%20planteado.>
- Granda, S. (2022). Bollo de pescado. *El Universo*.
- Guamán, O. (2015). *Orígenes e historia del arte precolombino en el Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/6805/1/78%20ORIGENES%20E%20HISTORIA%20DEL%20ARTE%20%20C2%B4RECOLOMBINA.pdf>
- Guerrero, M. (15 de Enero de 2016). *La investigación cualitativa* . Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf>
- Guevara, J. A. (23 de junio de 2013). *Repositorio Unibe*. Obtenido de <http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/145/SALAZAR%20GUEVARA%20JIMMY%20ALEXANDER.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gutierrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía* . Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf

Gutierrez, A. (2020). *Preparaciones hechas en hojas orgánicas*. Obtenido de <http://caoba.sanmateo.edu.co/jspui/bitstream/123456789/188/1/PREPARACIONES%20HECHAS%20EN%20HOJAS%20ORG%c3%81NICAS.pdf>

Gutierrez, C. (2012). *historia de la gastronomía*. Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf

Gutierrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía* . Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf

Hernández, S., & Duana, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 51-52. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/6019-Manuscrito-35678-1-10-20201120.pdf>

Herrera, C. (2017). *Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum*. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/60813-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4564456553017-5-10-20180720.pdf>

Ibero Ciudad de México. (18 de Mayo de 2020). *Que es la metodología de la investigación* . Obtenido de <https://blog.posgrados.ibero.mx/metodologia-de-investigacion/>

Inecol. (2019). *Cocina y biodiversidad: las hojas para envolver tamales en Veracruz*.

Obtenido de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2017-06-26-16-35-48/17-ciencia-hoy/292-cocina-y-biodiversidad-las-hojas-para-envolver-tamales-en-veracruz>

Jácome, J. (Diciembre de 2011). *Recuperación y valorización del patrimonio*

culinario del cantón Tulcán. Obtenido de <http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/110/JACOME%20SANCHEZ%20JHONNY%20ARMANDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laudan, R. (2013). *Gastronomía e Imperio: la cocina en la historia del mundo*.

México: Universidad de Clifornia. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HQjtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=historia+de+la+cocina+del+imperio+bizantino&ots=OqIvLljUZK&sig=EcF2auTz_A89MkaE2RvIImmse78#v=onepage&q=historia%20de%20a%20cocina%20del%20imperio%20bizantino&f=false

Lloré, E. (2010). *Diseño y construcción de una empacadora y selladora al vacío para*

humitas, con capacidad de 15 humitas por minuto. Obtenido de <https://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/2618/1/CD-3300.pdf>

López, C. (2022). *Comida típica del Oriente del Ecuador*. Obtenido de

<https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/rutas-gastronomicas/comida-tipica-oriente-ecuador-api450i30>

López, M. (2015). *Investigación de la cultura gastronómica del Cantón "San Pedro*.

Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13005/1/58992_1.pdf

Lujan, N. (1988). *Historia de la Gastronomía*. España: Penguin Random House.

Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zeavDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=historia+de+la+cocina+egipcia+&ots=PFgTMMpnKa&sig=btIcecy_sjPFpQiFU0q6_WCUzxE#v=onepage&q=historia%20de%20la%20cocina%20egipcia&f=false

Madrazo, M. (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición.

Redalyc, 115.

Marcillo, G. (19 de septiembre de 2019). *Pobladores de América* . Obtenido de

<https://storymaps.arcgis.com/stories/20db16fe50044a2c9cbd4a8a5dc5a590>

Mata, L. (26 de Enero de 2021). *Los sujetos de estudio*. Obtenido de

<https://investigaliacr.com/investigacion/los-sujetos-de-estudio/#:~:text=Los%20sujetos%20de%20estudio%20son,con%20enfoque%20cuantitativo%20o%20cualitativo.>

Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación* . Obtenido de

<http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>

Minchala, B. (2017). *Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de la*

región interandina aplicada a la cocina contemporánea. Obtenido de

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28199/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n..pdf>

Ministerio de Turismo. (15 de Enero de 2013). *Ministerio de Turismo*. Obtenido de

<https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

- Miranda, S., & Ortiz, J. (21 de Julio-Diciembre de 2020). *Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa* . Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/717-Texto%20del%20art%C3%83_culo-6100-3-10-20210205%20(1).pdf
- Mojica, J. (2006). *La cocina Bizantina*. Obtenido de https://www.academia.edu/10527510/LA_COCCINA_EN
- Montaño, J. (14 de Marzo de 2019). *Periodo precerámico del Ecuador: origen y características*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/periodo-preceramico-ecuador/>
- Montano, J. (13 de Julio de 2020). *lifeder.com*. Obtenido de <https://cc.bingj.com/cache.aspx?q=evolucion+de+la+gastronomia+&d=4822333468508524&mkt=es-XL&setlang=es-ES&w=Y9s3bbxLExyQ8curhIMbc2NJ0Axn8Nt1>
- Montaño, Y. (2020). *Materiales sostenibles biodegradables para envasado de alimentos: hoja de bijao y hoja de plátano* . Obtenido de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/18773/3/MontanoYeraldin_2021_MaterialesBiodegradablesEmpaqueAlimentos.pdf
- Montignac, M. (2021). *Historia de la alimentación del ser humano*. Obtenido de <http://montignac.tv/es/historia-de-la-alimentacion-del-ser-humano/>
- Moreira, R. (2006). *Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos*. Obtenido de https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3560/1/2006.03.001_.pdf

Muzeu Gastronomie Praga. (s/f). Obtenido de
<https://www.muzeumgastronomie.cz/es/node/75>

Navarrete, J. (Septiembre de 2012). *Ivestigación de la cocina tradicional ecuatoriana del Cantón Tulcán de la provicnia del Garchi y la propuesta de creación de un restaurante especializado en técnicas ancestrales culinarias.*

Obtenido de
http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13055/1/48055_1.pdf

Novillo, M., & Sichi, E. (2018). Los "Envueltos" de Baños como patrimonio gastronómico de Cuenca (Ecuador). *Herencia*, 13-21.

Obaco, F. (30 de 11 de 2018). Octava feria Gastronómica Internacional. *La Hora. Noticias*, pág. 6. Recuperado el 16 de 11 de 2020, de
https://issuu.com/la_hora/docs/diario_la_hora_loja_07_de_septiembre_2019v

Ordoñez, B., & Vera, G. (2017). *Análisis Gastronómico del Ayampaco de pollo elaborado en el cantón Limón Indanza de la provincia de Morona Santiago.*

Obtenido de
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/22421/1/TESIS%20Gs.%20239%20-%20Analis%20Gastron%20del%20Ayampaco%20de%20pollo.pdf>

Orellana, B. (2013). *Estudio anropológico culinario del cantón SUCUA provincia de Morona Santiago 2013.*

Obtenido de
<http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/9673/1/84T00257.pdf>

Ortiz, P. (12 de noviembre de 2012). *Los envueltos de la provincia del Azuay.*

Obtenido de

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1589/1/Trabajo%20de%20titulaci%3%b3n.pdf>

Pasos, J. (2015). *Riquezas gastronómicas*. Quito, Pichincha, Ecuador: UDLA. Recuperado el 02 de 11 de 2020, de <https://www.udla.edu.ec/2015/08/11/libro-sabor-de-mi-ecuador-recibio-premio-internacional/>

Pazos, J. (30 de 04 de 2021). *El sabor de la cocina ancestral*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/el-sabor-de-la-cocina-ancestral>

Piedrahita, S. D. (1981). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Bogotá: Ministerio de Cultura colombiana. Obtenido de <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2014.pdf>

Pilar, G. G. (15 de Octubre de 2017). *Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/30742/1/TESIS%20Gs.%20252%20-%20uso%20de%20la%20hoja%20de%20platano.pdf>

Plaza, J., Uriguen, P., & Bejarano, H. (2017). Validez y confiabilidad en la investigación cualitativa . *ARJE*, 345.

Polanco, D., Vernaza, D., & Burbano, C. (2018). Potencialidades y debilidades de las plantas nativas de uso alimenticio. el caso de la achira, ishpingo y arrayan en Quito. 2. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/402-Texto%20del%20art%C3%ADculo-673-1-10-20180629.pdf>

Pozo, C. d. (2013). *Procesos culinarios* . Obtenido de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/271338/S-EPARATA%20PROCESOS%20CULINARIOS%20-versi%C3%B3n%202010.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Provincias del Ecuador. (07 de Julio de 2020). *Provincias del Ecuador*. Obtenido de <https://provinciasecuador.com/region-sierra/>

Ramirez, C. (2020). *Cocina tradicional vs modernización*. Obtenido de https://www.academia.edu/10435297/Cocina_tradicional_vs_modernizacion

Ramírez, D. (19 de Marzo de 2019). *Perú gastronomía*. Obtenido de <https://peru.gastronomia.com/noticia/8795/gastronomia-de-lima>

Regalado, L. (2014). *Manabí y su comida milenaria* . Obtenido de <http://www.munayi.ulead.edu.ec/wp-content/uploads/2019/01/Manab%C3%AD-y-su-Comida-Milenaria.pdf>

Ricoy, C. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

Rivadeneira, R. (24 de Noviembre de 2005). *La ancestralidad del territorio y el derecho a la participación* . Obtenido de <https://derechoecuador.com/la-ancestralidad-del-territorio-y-el-derecho-a-la-participacion>

Rodriguez, A. (30 de Marzo de 2020). *Los envueltos de Ecuador*. Obtenido de <https://ninaruku.com/cocinalocal/envueltos-ecuatorianos/>

Rodriguez, G. (2016). *Recetario de repostería quiteña con el uso de la lecitina*. Obtenido de <http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/143/RODRIGU>

EZ%20TOALA%20GABRIELA%20%20FERNANDA.pdf?sequence=1&isAll
owed=y

Rojas, I. (24 de Julio de 2011). *Elementos para el diseño de técnicas de investigación: Una propuesta de deficiniciones y procedimeintos en la investigación científica*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>

Ruiz, L. (2002). *Qué es el diseño de investigación y cómo se realiza?* Obtenido de <https://psicologiyamente.com/miscelanea/diseno-de-investigacion>

Salado, G. D. (18 de 02 de 2009). *dspace udla*. Obtenido de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3281/6/UDLA-EC-TLG-2009-02.pdf>

Salgado, A. (2 de septiembre de 2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos* . Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-InvestigacionCualitativa-2766815%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-InvestigacionCualitativa-2766815%20(1).pdf)

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Definiciones de los enfoques cualitativos y cuantitativos, sus similitudes y diferencias*. Mexico: INE. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1628740559&Signature=RcF-Dew7aJUQQqrX1IG5gDSCaSc4WXrOZW~eqV~rupll~e368zJuqDxu27LJu8Tt7DRgCn

- Sanchez, M., & Olivety, M. (24 de Mayo de 2015). *La fenomenología hermeneutica*. Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/fenomenologia-hermeneutica/>
- Santos, Y. (2010). Como se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a la cultura física y el deporte. *Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*, 5.
- Significados. (15 de Diciembre de 2017). *significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/bibliografia/>
- Significados. (11 de Julio de 2019). *significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/analisis/>
- Significados. (14 de junio de 2019). *significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/hermeneutica/>
- Solis, M., & Chipe, R. (3 de septiembre de 2018). *Análisis gastronómico de la pachamanca elaborada en la parroquia rural de San Antonio Cantón Ibarra, Provincia de Imbabura*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/35827/1/TESIS%20Gs.%20288%20-%20Análisis%20GastronPachamanca.pdf>
- Solórzano, E. A. (21 de 12 de 2016). *repositorio usfq*. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
- Tanqara, C. (2019). *La investigación documental*. Obtenido de <https://yoprofesor.org/2019/07/29/investigacion-documental-por-lic-constantino-tancara-q-en->

pdf/#:-:text=De%20acuerdo%20a%20varios%20autores,la%20informaci%C3%B3n%20pertinente%20en%20documentos.

Tomaello, F. (28 de 11 de 2017). *Clarín Viajes*. Obtenido de https://www.clarin.com/viajes/gastronomia-latinoamericana-rescate-raices_0_HyWMriFgz.html

UNESCO. (2 de noviembre de 2001). *Declaración universal de UNESCO sobre la diversidad cultural*. Obtenido de http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

Universidad Interamericana para el Desarrollo. (2020). *Introducción a la Gastronomía*. Quito: edu mx. Obtenido de https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf

Valenzuela, L. (2016). *Análisis de las técnicas culinarias ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuencana*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24408/1/TESIS.pdf>

Varela, T., & Hamui, L. (2021). *La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos*. Obtenido de <http://www.riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/739/925>

Vélez, G. (2013). *Investigación de la cultura gastronómica del Cantón El Carmen*. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11736/1/50360_1.pdf

- Velez, J. (2012). *Diseño, Tecnología y Gastronomía*. Obtenido de https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/sistemas_telematica/article/view/1264/1697
- Villacís, C. C. (2 de septiembre de 2020). *La Hayaca manaba es única*. Obtenido de <https://www.facebook.com/1788982194755298/posts/2765199420466899/>
- Villacis, M., Márquez, H., Zurita, J., Miranda, G., & Escamilla, A. (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Alergia de México*, 415.
- Villagómez, E. (2010). *Estilización de la gastronomía ecuatoriana de la región costa y la implementación de productos nuevos importados de otros países*. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11555/1/41621_1.pdf
- Villalba, M. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba provincia de Chimborazo. *Revista de ciencias sociales y humanidades Chakiñan*, 134.
- Villalva, M., & Inga, C. (2020). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba Provincia de Chimborazo. *Scielo*, 5-6.
- Zambrano, J. (2008). *El marco teórico*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n2/m4.html>
- Zhagüi, J. (10 de Noviembre de 2011). *blogger.com*. Obtenido de <https://amvisitaecuador.blogspot.com/2011/11/comidas-tipicas-del-orientecuadoriano.html>

ANEXOS

Formatos de tablas de categorización

Anexo 1

Tabla de selección de documentos

Nro.	Autor	Relevancia
1	Autor: Carlos Gaviria Año: 2020 Tipo de documento: libro Título: Envoltorios Colombianos cocina en hojas, técnicas profesionales de cocina	
2	Autor: Julián Estrada Año: 2020 Tipo de documento: artículo de revista Título: Origami Criollo sabor y belleza de la cocina en hoja	
3	Autores: Miguel Novillo y Elsa Sijich Año: 2018 Tipo de documento: artículo de revista Título: Los "Envueltos" de Baños como patrimonio gastronómico de Cuenca (Ecuador)	
4	Autor: Catalina Unigarro Año: 2010 Tipo de documento: artículo de la <u>Flacso</u> Título: Patrimonio cultural alimentario	
5	Autor: Daniela Polanco, Diana Vernaza y Camila Burbano Año: 2018 Tipo de documento: artículo de revista Título: Potencialidades y debilidades de las plantas nativas de uso alimenticio. el caso de la achira, ishpingo y arrayan en Quito.	
6	Autor: Santiago Diaz Año: 1981 Tipo de documento: libro Título: Las hojas de las plantas como envolturas de alimentos	

La tabla de selección de documentos cumple con el primer objetivo específico que es identificar los documentos relacionados con la preparación del envuelto por medio de una revisión documental, de la cual se describe autores que guardan relación con las variables de estudio como ancestralidad, envuelto, preparaciones gastronómicas y la hoja, de estos cuatro son artículos científicos de revistas y dos son libros.

Anexo 2

Tabla de categorías

Nro.	Documento	Evidencia	Categoría

Se evidencia las categorías de estudio por ejemplo la ancestralidad que mediante una investigación a profundidad se concluye que no existe un concepto literal pero que guarda relación con el patrimonio alimentario la cocina tradicional entre otros, de igual manera el envuelto y los diferentes autores que lo mencionan la relación que guarda Ecuador y Colombia entre su gastronomía y finalmente se cumple con el objetivo al lograr describir las preparaciones gastronómicas de acuerdo a lo que propone cada autor en sus apartados.

Anexo 3

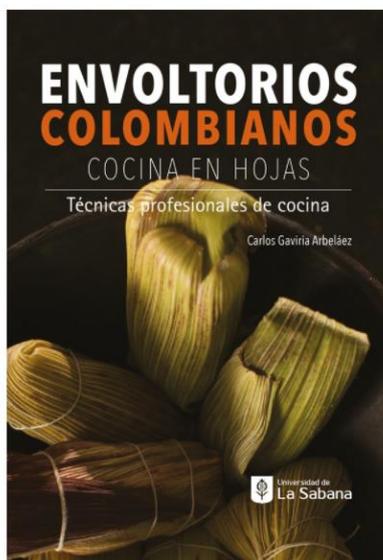
Tabla de interpretación

Nro.	Categoría	Evidencia	Interpretación

Esta Matriz engloba la correlación entre el objetivo uno y dos se puede observar la sinergia tanto horizontal como vertical, la primera tabla describe la documentación o recolección de autores importantes dentro de este estudio, la segunda por su parte describe la categorización de cada autor de acuerdo a cada variable y la tercera conjuga las dos matrices y completa una interpretación de cada variable de estudio de acuerdo a los autores documentados y sus apartados cumpliendo de esta manera con el objetivo número tres el cual establece la interpretación del envuelto y sus características.

Portadas de libros y artículos de investigación

Anexo 4



Anexo 5

**Origami criollo.
Sabor y belleza de la cocina
en hoja**

JULIÁN ESTRADA OCHOA
Ilustraciones: Daniela Bricéño Bello

El único animal que cocina es el hombre. En la historia de la humanidad, la *cocina* surge como el oficio universal por antonomasia; su presencia milenaria, en todas las civilizaciones y en los lugares más disímiles de la tierra, le otorga una impronta con características exclusivas. Todo comienza desde el instante en que nuestros parientes lejanos – los homínidos – aprovechan su ya ingeniosa inventiva, en cualquier momento y en cualquier lugar, para iniciar la flama... con ella nace la cocina. Don Tomás Carrasquilla, en su picaresca, lo expresaba así:

[...] se me antoja que, cuando apareció el hombre sobre el planeta, el fuego debía de estar tan prendido como ahora. Ni en suelo africano, ni bajo un firmamento luminoso día y noche, ni en la existencia más primitiva y rudimentaria, concibo al hombre sin candela. (Carrasquilla, 2019, p. 36).

Por su parte, el biólogo español Faustino Cerdón, en su libro *Cocinar hizo al hombre* (1985), escribe: “[...] en resumen, el homínido, al realizar la primera actividad culinaria, surgió el sabor, en su esencia, en una asociación simbiótica entre...”

Anexo 6

Revista *Herencia*, Vol. 31 (2), julio-diciembre, 2018.

LOS "ENVUELTOS" DE BAÑOS COMO PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE CUENCA (ECUADOR)

The "envueltos" of baños as a gastronomic heritage of Cuenca (Ecuador)

Miguel Ángel Novillo Verdugo
Universidad de Cuenca, Ecuador
miguel.novillo@ucuenca.edu.ec

Elsa Rosario Sinchi Lojano
Centro de Estudios Socioculturales, CERES, Ecuador
elsarrosriosinchi@gmail.com

Recibido: 16-08-2018
Aprobado: 28-09-2018

RESUMEN

Miguel Ángel Novillo Verdugo es Licenciado en Historia (Universidad de Cuenca) y Maestro en Arqueología por el Colegio de Michoacán, A. C. (México). Su línea de investigación se centra en el estudio de las bebidas fermentadas prehispánicas de América. Actualmente, realiza investigaciones arqueológicas en la región sur de Ecuador, donde es docente de la Universidad de Cuenca y miembro del Programa de Escritura y Lectura Académicas, Kilkana.

Elsa Rosario Sinchi Lojano es Maestrante en Antropología de lo Contemporáneo (Universidad de Cuenca) y Especialista en Historia (Universidad Andrés Bólvivar). Sus estudios de pregrado los realizó en la Universidad de Cuenca, carrera de Historia y Geografía. Ha estado vinculada a proyectos de

Baños es una parroquia rural de Cuenca (Ecuador) culturalmente diversa donde, de forma paulatina, sus prácticas y tradiciones se transforman o desaparecen, generando olvido, pérdida y ausencia de identidad. De este modo, es necesario registrar y traer a la actualidad ciertos hechos que forman parte de la historia local, partiendo del estudio de los denominados envueltos (tombolos, chaquis, humas y tamales) y su relación directa con la cocina, la gastronomía y la alimentación como componentes de la memoria y el patrimonio. Para tal efecto, se realizaron entrevistas a los actores de estas actividades, quienes por medio de la memoria y la oralidad nos dan cuenta de ese pasado.

Palabras clave: envueltos; cocina; gastronomía; memoria; patrimonio.

ABSTRACT

Baños is a culturally diverse rural parish of Cuenca (Ecuador) where, gradually, its practices and traditions are changing or disappearing, generating oblivion, loss, and absence of identity. Thus, it is necessary to register and bring to the present certain events that are part of the local history, starting from the study of the so called envueltos (tombolos, chaquis, humas y tamales) and their direct relationship with cooking, gastronomy and food as a component of memory and heritage. For such purpose, interviews were carried out with the actors of these activities, who give us an account of the past through memory and oral tradition.

7

ISSN: 1659-0066

Anexo 7

www.fiacoandes.edu.ec



Patrimonio cultural alimentario

Catalina Unigarro Solarte



Quito-Ecuador
2010

Anexo 8

