



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TEMA:**

“TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES DE LA COMUNIDAD DE AGATO  
UNA ALTERNATIVA DENTRO DE LA COCINA CREATIVA”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía.

**AUTORES:**

Carvajal Villota María José

Díaz Moreta Paúl Adrián

**DIRECTOR:**

MSc. Gaibor Mauricio

Ibarra, 2020

## **RESUMEN**

El presente proyecto tiene como finalidad revalorizar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato y su aplicación dentro de la cocina creativa obteniendo como resultados platos con identidad orientados a la alta cocina, de esta manera fomentar la práctica de la cocina ancestral en estudiantes de la carrera de gastronomía, así como del público en general. La población en la que se enfocó la investigación fue la comunidad de Agato perteneciente al cantón de Otavalo, lugar en el que se evidencia con mayor relevancia la práctica de la cocina ancestral en los hogares. La investigación fue de carácter descriptivo, la información se recolectó a través de la formulación de entrevistas y revisión de fuentes bibliográficas que permitan contrastar la información obtenida de la muestra conformada por personas adultas entre los 30 a 50 años, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico que, a su vez dentro de este, se optó por el muestreo propositivo o intencional haciendo uso del criterio del investigador para la selección de los elementos. Con la información recabada se realizó un recetario interactivo haciendo uso de las técnicas culinarias encontradas en la comunidad y aplicados a preparaciones bajo el concepto de cocina creativa y de autor, resaltando la esencia de la cocina ancestral y dándola a conocer mediante los medios digitales, siendo una información accesible para todos. En el contexto socio-cultural la comunidad de Agato presenta un gran valor cultural, y esta investigación permitió revalorizar las técnicas culinarias así como también su cultura gastronómica y forma de vivencias relacionadas con la cocina propia del lugar, transmitidas de generación en generación.

## **SUMMARY**

This project is based to increase the ancestral culinary techniques of the Agato community and their application within creative cuisine, obtaining as a result dishes with an identity oriented towards haute cuisine. To promoting the practice of ancestral cuisine among students of the gastronomy career, as well as the general public. The population in which the research was focused was the community of Agato belonging to the Otavalo canton, a place where the practice of ancestral cooking in homes is more relevant. The research was descriptive. The information was collected through the formulation of interviews and review of bibliographic sources that allow contrasting the search obtained from the sample made up of adults between 30 and 50 years old; selected through non-probabilistic sampling that, within this, it was opted for purposive or intentional sampling making use of the researcher's criteria to select the elements. With the data collected, an interactive cookbook was made using the culinary techniques found in the community and applied to preparations under the concept of creative and signature cuisine. Highlighting the essence of ancestral cuisine and making it known through digital media. However, the investigation is accessible to everyone. In the socio-cultural context, the community of Agato presents a great cultural value. This research allowed to revalue culinary techniques as well as its gastronomic culture and way of experiences related to the cuisine of the own place, transmitted from generation to generation.

## CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Director del informe final de trabajo de grado titulado: **“Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa”**, de autoría del señor Díaz Moreta Paúl Adrián y la señorita Carvajal Villota María José, egresados de la Escuela de Gastronomía; el trabajo es auténtico y original, cumple con los objetivos y cronogramas que constan en el proyecto, metodologías y normas planteadas por la Universidad Técnica del Norte; por lo que se autoriza su presentación considerando que la presente investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a evaluación del jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.



MSc. Mauricio Gaibor

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y DE PUBLICACIÓN A FAVOR DE**  
**LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**I. IDENTIFICACION DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CEDULA DE IDENTIDAD:</b>		210030770-7	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>		DÍAZ MORETA PAÚL ADRIAN	
<b>DIRECCION:</b>		QUITO, AV. VIRGEN DE MONSERRATE Y EFRAIN ARMAS E2-133	
<b>EMAIL:</b>		<a href="mailto:pauldiaz0202@gmail.com">pauldiaz0202@gmail.com</a>	
<b>TELEFONO FIJO:</b>	390-9033	<b>TELEFONO MOVIL</b>	0984325560
<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CEDULA DE IDENTIDAD:</b>		172522856-1	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>		CARVAJAL VILLOTA MARÍA JOSÉ	
<b>DIRECCION:</b>		QUITO, PASAJE REYNALDO ESPINOZA E10-202	
<b>EMAIL:</b>		<a href="mailto:majocarvajal97@gmail.com">majocarvajal97@gmail.com</a>	
<b>TELEFONO FIJO:</b>		<b>TELEFONO MOVIL</b>	0990854654

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	“TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES DE LA COMUNIDAD DE AGATO UNA

	ALTERNATIVA DENTRO DE LA COCINA CREATIVA”
<b>AUTOR (ES):</b>	Díaz, Paúl; Carvajal, María José
<b>FECHA:</b>	2020/09/15
SOLO PARA TRABAJO DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO <input type="checkbox"/>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Gastronomía
<b>ASESOR/ DIRECTOR:</b>	MSc. Gaibor Mauricio

## 2. CONCORDANCIAS

Los autores, manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que son los titulares de los derechos patrimoniales, por lo que se asumen la responsabilidad sobre el contenido de las misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de noviembre de 2020

### LOS AUTORES



Díaz Moreta Paúl Adrián

CI: 210030770-7



Carvajal Villota María José

CI: 172522856-1

## **AGRADECIMIENTO**

Primero quiero agradecer a Dios por darme la salud y la sabiduría para poder cumplir mis metas, ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad.

A mis padres por ser el motor y pilar en este proceso, su apoyo, paciencia y amor incondicional me han permitido ser lo que soy hoy en día. A mi hermana por ser mi amiga y confidente, que con sus consejos me supieron guiar en mi camino. A mis dos preciosas sobrinas que me contagiaron de su alegría en mis tiempos difíciles.

A mis docentes quienes me transmitieron sus conocimientos y despertaron en mí el amor hacia la carrera.

A mi compañera de investigación por ser una persona dedicada, comprensible, paciente y veraz para llevar a cabo este trabajo, teniendo la satisfacción de culminarlo con éxito.

Mi más sincero agradecimiento.

**-Paúl Adrián Díaz Moreta-**

A todas aquellas personas que formaron parte de esta grandiosa etapa, compañeros de clase, compañeros de trabajo, familia, docentes y especialmente a mi compañero de investigación; a través de los conocimientos de todas las personas que me rodearon he aprendido y he crecido como persona y profesional.

A mis docentes quienes siempre supieron crear curiosidad e interés en todo momento, además de enseñarme que todos los días se aprende algo nuevo.

A mi compañero de investigación quien ha formado parte importante de todo este proceso, acompañándome en todas y cada una de mis aventuras en las cuales el aprendizaje siempre ha estado presente.

**-María José Carvajal Villota-**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con todo mi corazón a mis padres por forjarme como persona, muchos de mis logros se los debo a ustedes incluyendo este. Siempre estaré agradecido por contar con seres tan maravillosos que Dios me entrego, gracias por estar cuando más lo necesite, por llevar en sus hombros mí cruz, sintiendo mis derrotas y victorias como las suyas. Sus palabras de motivación han sido el empuje para lograr cada objetivo.

Su bendición a lo largo de mi vida me protege y me lleva por el camino del bien. Este trabajo se los entrego como ofrenda por su paciencia, confianza y amor hacia mí. Los amo eternamente.

**-Paúl Adrián Díaz Moreta-**

A mis padres quienes han sido los que me educaron y me formaron para llegar a ser la persona que soy ahora, todos mis logros se los debo a ellos incluyendo este.

A mi hermana quien fue sin duda alguna mi apoyo fundamental en el transcurso de esta etapa, especialmente en lo económico.

Y a mis hermanos ya que a través de este logro quiero ser ejemplo de lo lejos que se puede llegar cuando se quiere y que, a pesar de las circunstancias, mientras se trabaje duro en lo que se propongan lo alcanzaran.

**-María José Carvajal Villota-**

## ÍNDICE GENERAL

Introducción.....	12
Capítulo I.....	14
1. Problema de investigación.....	14
1.1 Tema .....	14
1.2 Antecedentes .....	14
1.3 Planteamiento del problema.....	15
1.4 Objetivos .....	16
1.4.1 Objetivo general .....	16
1.4.2 Objetivos específicos.....	16
1.5 Pregunta directriz .....	17
1.6 Justificación .....	17
Capitulo II.....	18
2. Marco teórico.....	18
2.1 Patrimonio intangible.....	18
2.2 Patrimonio alimentario .....	18
2.3 Cultura alimentaria .....	19
2.4 Patrimonio natural alimentario .....	20
2.5 Otavalo.....	20
2.5.1 Peguche.....	22
2.6 Gastronomía del Ecuador.....	23
2.6.1 Gastronomía de Imbabura. ....	25
2.6.2 Gastronomía Otavalo.....	26
2.6.3 Cultura mindalae. ....	27
2.7 Cocina ancestral.....	28
2.8 Técnicas culinarias.....	29
2.8.1 Técnicas culinarias ancestrales.....	29
2.9 Utensilios ancestrales.....	32
2.10 Cocina creativa .....	34
Capitulo III .....	36
3. Metodología.....	36
3.1 Diseño .....	36
3.2 Temporalidad .....	36
3.3 Naturaleza .....	36
3.4 Tipos de datos .....	36

3.4.1 Teórico.....	36
3.4.2 Practico.....	36
3.5 Métodos .....	36
3.5.1 Teóricos.....	36
3.6 Población .....	37
3.6.1 Tipo de muestra.....	38
3.6.2 Tipo de muestreo.....	38
Capitulo IV .....	39
4. Análisis de resultados .....	39
4.1 Plan de procesamiento de datos .....	39
4.2 Resultados.....	39
4.2.1 Recetario físico.....	43
5. Conclusiones.....	72
6. Recomendaciones .....	72
7. Anexos .....	73
7.1 Instrumento .....	73
7.2 Evidencias.....	74
8. Bibliografía.....	78

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Técnicas Culinarias Ancestrales .....	30
Tabla 2. Utensilios Ancestrales .....	33
Tabla 3. Resultados .....	39

## **Introducción**

La gastronomía ancestral con el pasar de los años ha ido perdiendo valor, causado por el desinterés de las nuevas generaciones, tendencias gastronómicas que emergen con la globalización, las practicas gastronómicas se han envuelto en un sinfín de cambios, dejando de lado las formas antiguas de preparar los alimentos.

La presente investigación se ubica en Agato, una comunidad kichwa, sentada a los pies del cerro Imbabura, con una cultura gastronómica muy arraigada en sus habitantes formando parte de su identidad. Mediante este estudio se pretende revalorizar las técnicas culinarias ancestrales de esta comunidad, a través de su aplicación dentro de la cocina creativa.

El trabajo de investigación comprende de cuatro capítulos: Planteamiento del problema, marco teórico, metodología y análisis de resultados.

Capítulo I: Se detalla los antecedentes, que describe la cocina ancestral en el Ecuador, el planteamiento del problema denota la pérdida de la cultura gastronómica y que factores han intervenido, el objetivo general y específicos comprende la finalidad y los procesos para revalorizar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato, pregunta directriz y la justificación que se expone para dar solución a la problemática expuesta.

Capítulo II: Comprende el marco teórico, cimentando la investigación con la teoría existente, permitiendo el desarrollo analítico de documentos confiables que aporten en el estudio, en este aparatado se define el patrimonio intangible, patrimonio alimentario, cultura alimentaria, patrimonio natural alimentario, de igual forma se detalla la gastronomía del Ecuador, Imbabura y Otavalo, enuncia las definiciones de cocina ancestral, técnicas culinarias ancestrales, utensilios ancestrales y cocina creativa, todos los temas expuestos en conjunto constituyen el respaldo de la investigación.

Capitulo III: Se expone la metodología aplicada en la recolección y análisis de la información, comprende el diseño que define el tipo de estudio, temporalidad, naturaleza de la investigación, los tipos de datos teóricos y prácticos, los métodos empleados los cuales fueron deductivo, sintético y analítico, instrumentos a intervenir en conseguir los objetivos planteados en la investigación, la población en donde se enfocó el estudio y la muestra, que se obtuvo mediante el muestreo no probabilístico elegidos a juicio del investigador. Todos estos elementos aportan en el desarrollo y

fundamentación del estudio sobre las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato.

Capítulo IV: Se detalla el análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a los habitantes de la comunidad de Agato, dando respuesta a los objetivos específicos planteados en la investigación. En la última parte de este apartado se expone el recetario que consta de una recopilación de recetas de cocina creativa aplicando las técnicas culinarias ancestrales investigadas, además de ofrecer información sobre la gastronomía de Agato, menaje y utensilios de la cocina ancestral.

Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos prescritos y a los resultados de la investigación realizada, así como la bibliografía consultada y los anexos donde se adjunta fotografías que evidencie el trabajo realizado.

## Capítulo I

### 1. Problema de investigación

#### 1.1 Tema

Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato alternativa en cocina creativa.

#### 1.2 Antecedentes

La cocina ancestral ecuatoriana es un conjunto de saberes y sabores que a lo largo del tiempo se ha mantenido, formando parte de la identidad cultural de sus pueblos. Una vasta riqueza de alimentos provenientes de la tierra que con la técnica adecuada permitía obtener preparaciones con características únicas, en texturas, aromas y sabores. Fundación cultural Armella (2008) afirma que “nuestros antepasados aprovecharon sabiamente lo que la naturaleza les proporcionaba y lo transformaron en platillos de peculiares sabores: su imaginación no tuvo límites”.

La cocina constituye uno de los ámbitos fundamentales en donde se objetiviza la cultura alimentaria, dentro de esta se plasman saberes que generación a generación se han adquirido y de su práctica depende su permanencia, Contreras y García (2005) define a la cocina como "el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura" .

En los fogones de las casas la práctica empírica mediante la experimentación dio como origen a innumerables técnicas para la elaboración de los alimentos, cada una diferente de la otra dándole identidad a cada preparación. “Las manos de las mujeres ejerciendo la magia cotidiana, transformando los elementos más humildes en manjares sublimes” (Fundación cultural Armella, 2008).

Con la globalización la conservación de una cocina ancestral ha ido perdiendo protagonismo, pues las nuevas tendencias gastronómicas han captado la atención de las personas poniendo su interés en nuevos métodos y técnicas usados en la preparación de los platos, sin embargo, existen lugares en donde se puede apreciar una cocina ancestral, pocas son las comunidades ubicadas en zonas rurales que mantienen sus prácticas como lo venían haciendo años atrás.

Ubicado en el cantón de Otavalo se encuentra la comunidad Kiwcha de Agato pertenecientes a la cultura Mindalae constituida por los primeros pueblos mercaderes otavaleños, quienes todavía hacen uso de la cocina de leña, tiestos, ollas de barro y la pachamanca por mencionar algunos, dándole un valor significativo al acto de preparar los alimentos y comerlos. Meléndez (2009), menciona que comer no es una actividad puramente biológica pues los "... alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas simplemente; su consumo está condicionado por el significado...". Las técnicas culinarias aplicadas en la preparación de los alimentos han permitido que la alimentación sea un acto cultural identificativo de la comunidad.

### **1.3 Planteamiento del problema**

El Ecuador es un país que cuenta con una riqueza cultural incalculable reflejada en sus pueblos a lo largo de su territorio, su gastronomía se caracteriza por un sinnúmero de sabores provenientes de la agro-biodiversidad de sus regiones en conjunto con una herencia ancestral que ha trascendido en el tiempo, y que da lugar a diferentes preparaciones con ingredientes autóctonos de cada zona, elaborados con técnicas y métodos culinarios desarrollados años atrás y que se mantienen en pocas familias nativas.

Asentada a los pies del monte Imbabura en el cantón Otavalo se encuentra la comunidad Kichwas de Agato, pueblo indígena de tradición mindalae, rica en costumbres y cultura gastronómica, que actualmente se desvaloriza por la falta de práctica de sus habitantes dando lugar al desarraigo de las raíces e identidad cultural.

La pérdida de la identidad cultural gastronómica en la preparación de alimentos es un problema que crece con el paso de los años, de manera que actualmente existe un desinterés de las nuevas generaciones en aprender técnicas culinarias ancestrales transmitidas de generación en generación.

La globalización es un factor que afecta a los habitantes de la comunidad de Agato en el ámbito socio cultural, produciendo cambios en el estilo de vida lo que ha determinado el consumo de productos semielaborados y procesados, dejando de lado una alimentación saludable.

Hoy en día la influencia de nuevas tendencias gastronómicas ofertadas en establecimientos restauranteros de la parroquia incita al consumo de productos no nativos dejando de lado sus costumbres y tradiciones.

La migración laboral forma parte de la historia de la comunidad, que a lo largo de los últimos cuarenta años, se convirtió en el protagonista de uno de los flujos migratorios más importantes en Ecuador, familias enteras dejaron el país con el fin de comercializar la artesanía local a nivel internacional, de modo que al retornar al país traen consigo nuevas culturas gastronómicas que se adquieren en el exterior de esta manera ponen en aumento la desvalorización de las raíces de la comunidad nativa.

El avance de la tecnología, la modernización ha dado origen a familias modernas con nuevas costumbres y hábitos en la cocina, con la introducción de equipos y utensilios de cocina opacan la práctica de técnicas culinarias ancestrales dentro de los hogares.

En la comunidad existen pocas personas que tienen el conocimiento de las técnicas culinarias ancestrales transmitidas de generación en generación, muchas veces estas personas fallecen o pierden la capacidad de transmitir la identidad gastronómica, archivando en sus mentes una enseñanza milenaria debido a la inexistencia de procedimientos escritos que respalde el proceso culinario dentro de las cocinas.

La alimentación se ve afectada por las actividades laborales que se realizan fuera de la comunidad y muchas veces fuera del país, lo que ocasiona que ya no se preparen los alimentos en el hogar y por ende la pérdida de las técnicas culinarias ancestrales.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Revalorizar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato para la aplicación en preparaciones creativas en el año 2019.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad y su comida típica.
- Elaborar platos en cocina creativa utilizando técnicas ancestrales de la comunidad.

- Desarrollar un recetario interactivo de la cocina creativa elaborada en los talleres de la carrera de gastronomía para el uso del público en general.

### **1.5 Pregunta directriz**

¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales que se están desvalorizando?

¿Se podrá revalorizar las técnicas ancestrales aplicándolas en cocina creativa?

¿Que aporte tiene el recetario para la comunidad de Agato?

### **1.6 Justificación**

Esta investigación se la realiza para dar a conocer las técnicas culinarias ancestrales que forma parte de la cultura gastronómica de la comunidad de Agato, y difundir a la colectividad la importancia de la conservación de la identidad cultural gastronómica y la práctica de estas técnicas dentro de la cocina ecuatoriana, junto con la necesidad de mantener vivas las tradiciones y costumbres ancestrales, de esta manera dejar evidencia escrita de la riqueza cultural de este pueblo.

La cultura gastronómica en nuestros días está perdiendo valor en los adultos y jóvenes por factores como la modernización, cambios en el estilo de vida, la aparición de nuevas tendencias, provocando que esta cultura se vaya dejando de lado, las personas tienen desinterés total en el aprendizaje de las técnicas aplicadas en la preparación de alimentos, conocimientos transmitidos de padres a hijos.

Los beneficiarios directos del trabajo de investigación, serán los habitantes de la comunidad de Agato del cantón Otavalo, para de esta manera incentivar las prácticas ancestrales en los jóvenes y generaciones venideras, tomando consciencia de sus raíces y valores culturales. Otro grupo que se beneficia son los agricultores, quienes cultivan la tierra y proporcionan los productos para la preparación de platos con la aplicación de técnicas ancestrales.

Los beneficiarios indirectos serán los turistas nacionales y extranjeros que visiten la comunidad, los cuales pueden conocer sobre las prácticas culinarias que prevalecen hasta la actualidad, además de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, carrera de gastronomía, como futuros profesionales en el área culinaria quienes deben conocer la cultura gastronómica que existe en el país, hacer un correcto uso de ella y promover su práctica en el ámbito profesional.

## Capítulo II

### 2. Marco teórico

#### 2.1 Patrimonio intangible

El Ecuador es un país con una vasta cultura arraigada en cada uno de sus pueblos, con costumbres, tradiciones que durante años han permanecido mediante su práctica. Los conocimientos culinarios, el uso de métodos y técnicas en la preparación de un alimento forma parte del patrimonio intangible, su transmisión se lo realiza de forma oral o mediante gestos pudiendo modificarse con el paso del tiempo pues no existe un respaldo físico para su prevalencia.

En la Convención sobre la protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural, la Organización de Estados Iberoamericanos menciona que el patrimonio intangible lo encontramos principalmente en las personas reales, en las manifestaciones populares de los pueblos, que en muchas ocasiones se ven amenazados por situaciones económicas y tecnológicas. Según la etimología, la palabra intangible, es de tal naturaleza que merece extraordinario respeto y no puede o no debe ser alterado, menoscabado o violado, indiscutido, intocable, inviolable.

Podríamos afirmar que el patrimonio intangible engloba lo más profundo de la identidad, de la cultura viva de un pueblo, de sus tradiciones orales, de sus manifestaciones culturales; conjuntamente con el Patrimonio Tangible permite consolidar la creatividad, la diversidad y la identidad cultural (Organización de Estados Iberoamericanos, 2005).

#### 2.2 Patrimonio alimentario

Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio (2013) en su proyecto sobre el patrimonio alimentario, con el que se busca dar un realce a la gastronomía ecuatoriana, se conceptualiza al patrimonio alimentario como una “representación de todo aquel alimento que tiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país o territorio determinado. No obstante, el alimento patrimonial no solo hace relación a la preparación de platos o bebidas tradicionales, sino también a los productos que se utilizan como ingredientes”.

A lo largo del territorio ecuatoriano se asientan diferentes culturas con tradiciones y costumbres que las identifican, con una gastronomía única proveniente de una herencia transmitida generaciones atrás, quienes aprovecharon los productos que la tierra les

otorgaba. “La preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición (transmitidos de generación en generación) para elaborar un plato, a más del plato en sí, se consideran Patrimonio Cultural Alimentario” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

El patrimonio alimentario de un determinado colectivo es una selección de parte de su “cultura alimentaria”, a la que se le atribuye carta de “tradicionalidad” (Espeitx Bernat, 2017). A su vez todos los alimentos comprendidos dentro del patrimonio alimentario no representan en su totalidad a la cultura alimentaria de un determinado pueblo.

### **2.3 Cultura alimentaria**

Cada pueblo tiene un sello de identidad propio arraigado en sus formas de expresiones culturales como es el caso de la vestimenta, festividades, música y gastronomía, provenientes de una herencia transmitida de generación en generación de padres a hijos. Todos estos aspectos constituyen parte de la cultura de un colectivo, así lo define la UNESCO “conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social”.

Dentro de la cultura en general se encuentra inmerso la cultura alimentaria, como bien se sabe los alimentos ha jugado un rol importante en el desarrollo de los pueblos, quienes le han otorgado una caracterización cosmovisionaria, formando parte de ritos y costumbres. Es entonces que la cultura alimentaria engloba todo lo relacionado alrededor de los alimentos, desde su selección, manera de elaboración, tradición, uso y forma de consumo asociados con el mismo. La comida proveniente de la cultura alimentaria, muchas veces son catalogadas como platos típicos, que tienen una historia tras sus ingredientes, recetas y formas de preparar (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

Existen diversos autores que hacen alusión a la cultura alimentaria definiéndola como “los usos (lujo, placer), tradiciones (religión), costumbres (estatus social, interacción social) y elaboraciones simbólicas de los alimentos” (Marín et al., 2004). Definición que se asemeja a la expuesta por Espeitx Bernat (2017) en su artículo publicado sobre el “Patrimonio alimentario y turismo”, conceptualizando a la cultura alimentaria como el complejo entramado de prácticas y conocimientos, valores y creencias, técnicas y representaciones sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se come lo que se come en una determinada sociedad.

Todos estos elementos, al formar parte de la cultura y expresarla, podrían ser perfectamente patrimonializables: tanto recetas como enseres de cocina, tanto productos alimentarios como representaciones sobre sus cualidades o efectos sobre el organismo, tanto prácticas productivas como técnicas de cocina, tanto la etiqueta en la mesa como las formas de comensalidad (Espeitx Bernat, 2017).

Cabe recalcar que no todos los grupos de personas tienen una misma cultura alimentaria, esta se ve afectada por diversos factores como la localización geográfica, costumbres, ritos, festividades y productos alimenticios que se obtienen en la zona, así como las técnicas empleadas en su producción.

#### **2.4 Patrimonio natural alimentario**

El Ecuador al poseer diferentes pisos climáticos cuenta con una amplia variedad de productos distintivos de cada una de sus regiones (costa, sierra, oriente y región insular) siendo los más representativos dentro de la gastronomía ecuatoriana los mariscos, cuy, cerdo, plátano, tubérculos como la papa, yuca, camote y los granos que actualmente su consumo se ha extendido por todo el territorio tal es el caso del maíz, frejol, habas, maní, etc., que en conjunto con las diversas formas de preparación, aplicación de métodos y técnicas culinarias autóctonas de cada pueblo dan como resultado platillos con identidad que expresan creencias, ritos e historia, formando parte de la cultura de su gente.

El patrimonio natural alimentario se refiere a los productos naturales con los que se prepara la comida, como por ejemplo la quinua o el maíz. Así, mientras los ingredientes de un plato pueden ser parte del patrimonio natural alimentario, todo lo que se refiere a la preparación y al conocimiento y tradición para elaborar el plato, además del plato mismo, se considera como patrimonio cultural alimentario (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

#### **2.5 Otavalo**

El nombre de Otavalo se relaciona con una creencia mitológica basada en varias interpretaciones: para el idioma chaima (Caribe-Antillano) la palabra Otavalo proviene de la separación de las sílabas Oto-va-l-o, “lugar de los antepasados”. En el idioma pansaleo lo relaciona con “casa”. En el idioma chibcha significa “en lo alto grande laguna”; y en la lengua originaria, el quichua, se traduciría como “cobija de todos (Ordóñez, 2018).

Otavaló se encuentra asentado al sur oriente de la provincia de Imbabura, “limita al norte con los cantones Cotacachi, Antonio Ante e Ibarra; al sur limita con el cantón Quito (Pichincha); al este con los cantones Ibarra y Cayambe (Pichincha) y al oeste con los cantones Quito y Cotacachi (Alcaldía de Otavaló, n.d.-b)”. Su población de descendencia kichwa, Otavaló cuenta con una riqueza cultural que se mantiene hasta el día de hoy como parte de su identidad, la misma que se fortalece con la práctica de sus costumbres y tradiciones milenarias heredadas, siendo un símbolo nacional y referente internacional de preservación de la vida de los pueblos andinos. Su idioma originario es el kichwa y como segunda lengua está el español.

Conocido a nivel local como la “capital de la interculturalidad”, que según la UNESCO (n.d.) hace referencia a la “presencia e interacción equitativa de diversas culturas y a la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, a través del diálogo y del respeto mutuo”, esto por las diversas manifestaciones culturales e historia del pueblo Otavaleño y mestizo, tal como lo manifiesta el periodista uruguayo Ricardo Silva en su discurso sobre los pueblos originarios “El indígena tiene una cultura e idioma distinto al del mestizo; las diferencias de costumbres, ideas, creencias se exteriorizan en el vestido, vivienda, rituales, organización social, que distinguen a unos de otros, como miembros de diferentes culturas”.

Tanto en los tiempos antiguos como en la actualidad, los Otavalos se han caracterizado por ser comerciantes, principalmente en base a su reconocida producción textil, la cual sirve para el autoabastecimiento, intercambio con pueblos cercanos y exportación (Zavgorodniaya et al., 2016).

La gastronomía local forma parte del conjunto cultural de Otavaló. Uno de los platos más conocidos es la chicha del Yamor, preparado y consumido en una de las celebraciones más grandes para el pueblo indígena, reconocido como patrimonio cultural intangible, la fiesta del Yamor, que se celebra cada año en los primeros días del mes de septiembre. Festejo que lleva el nombre de esta bebida fermentada elaborada a base de siete tipos de maíz (amarillo, blanco, negro, chulpi, canguil, morocho y jora) y que simboliza la época de la cosecha, una de las celebraciones andinas principales de la época del Kuya Raymi (celebración ancestral de los pueblos indígenas de la sierra ecuatoriana el 21 de septiembre (Agencia EFE, 2018).

En Otavaló la cultura y las tradiciones se conjugan con los atractivos naturales uno de ellos es la laguna San Pablo, esta reserva de agua es tan importante no

solo por el valor natural sino porque es una fuente de vivencia para las comunidades indígenas, ya que de allí proceden algunos ingresos económicos para los indígenas que custodian y que proceden del principalmente del turismo y la pesca (Ordóñez, 2018).

### **2.5.1 Peguche.**

El nombre de Peguche es originario del antiguo idioma Cara, perteneciente a la etnia Caranqui, que se extendió por la región andina cubriendo la provincia de Imbabura y Pichincha. Según Fuentes (2015), Peguche, quiere decir: " Vaho (vapor) de agua sagrada que cae o baña desde lo alto". En tal virtud, el nombre atribuido de Peguche se debe a la cascada que desde tiempos atrás ha sido un símbolo sagrado para el pueblo de Otavalo y comunidades adyacentes.

Ubicada en el cantón Otavalo, en las faldas del tayta Imbabura se encuentra la comunidad de Peguche, cabecera central de la parroquia Miguel Egas, siendo la más poblada de las 7 comunidades indígenas existentes, albergando 874 familias, estadísticas obtenidas del GAD de la parroquia. Su idioma principal es el Kichwa, de segunda lengua el español, pero por su condición migratoria se puede encontrar gente que hable inglés, alemán, holandés.

Peguche se caracteriza por ser una comunidad de grandes hombres y mujeres artesanos/as, comerciantes, músicos, artistas, líderes sociales, deportistas, etc., siendo su riqueza cultural muy difundida por todo el mundo, convirtiéndola en un referente del proceso social, cultural y político del país (Alcaldía de Otavalo, n.d.-a).

Cuenta con una diversidad étnica y cultura en la composición de su población, esto se debe a que en tiempos de la colonia en Peguche se establecieron las primeras fábricas textiles y para poder cubrir la demanda recurrieron a la mano de obra indígena y mestiza, estableciendo su permanencia en el lugar. El Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Doctor Miguel Egas (2015), mediante un censo logro determinar que el grupo étnico mayoritario es el indígena, seguido por los mestizos y una pequeña parte lo ocupa otros grupos.

El sello de identidad indiscutible de esta parroquia es la producción de artesanías y el comercio de las mismas a diferentes partes del mundo. Además posee un icono natural y cultural como lo es la cascada de Peguche, zona declarada como

área protegida y de conservación, así como lugar de ceremonias y baños rituales (GoRaymi, 2015)

## **2.6 Gastronomía del Ecuador**

Ecuador está atravesado por el sistema montañoso de los Andes, gracias al cual goza de una ecología particular rica en climas y, en consecuencia, en una amplia y variada oferta de alimentos producidos en una escala de pisos térmicos diferenciada, que indiscutiblemente ha determinado las cocinas tradicionales (Unigarro, 2010).

La gastronomía ecuatoriana es el resultado de la influencia de diferentes culturas que se asentaron en el país, así como del proceso de colonización español con el cual se dio una fusión culinaria entre el continente europeo y americano, la introducción de nuevos productos como el trigo, cebada, arroz, plátano, caña de azúcar, col, lechuga, alverja, lenteja, haba, naranja, limón, durazno, higo, mango, mora, pimienta, comino, ajo, perejil, culantro, hierba luisa, arrayán, manzana, fideos, aceite, y animales gallina, pato, ganso, vaca, conejo, ovejo, chivo, cerdo, etc., generó una gastronomía con rasgos culturales extranjeros, no solo por los productos que llegaron sino por los métodos y técnicas empleados para la producción de estos.

La herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales. A esta combinación tan singular se la ha definido como Comida Criolla (Ministerio de turismo, n.d.).

La presencia de grupos étnicos diferenciados ha generado que las cocinas tradicionales tengan múltiples influencias. Ecuador cuenta con una pluralidad de pueblos indígenas y comunidades afro distribuidos a lo largo de su territorio que, sumado a un largo proceso de mestizaje, dan cuenta de una diversidad étnica importante (Unigarro, 2010).

Al contar con cuatro regiones la gastronomía es bien diferenciada una de la otra, en la región sierra prevalece el consumo del maíz del que se deriva el mote, choclo utilizado como acompañante en los platos típicos de la serranía como el hornado, fritada, mote pillo por mencionar algunos, otro uso son los envueltos en donde se utiliza la hoja de la planta del maíz tal es el caso de los chigüiles o la cobertura de la mazorca el denominado “guaco” para hacer humitas, además de estar presente en la elaboración de

la chicha de jora y del yamor bebidas simbólicas de la cultura indígena. Otro producto es la papa, su producción y consumo se ha extendido por toda la zona andina, el uso de este tubérculo en la cocina sea proliferado, llegando a ser un producto necesario en la elaboración de diversos platos típicos de la gastronomía ecuatoriana, tal es el caso de los llapingachos de la ciudad de Ambato y el locro de papas de Quito.

La cocina costeña caracterizada por una riqueza de productos marinos provenientes de su línea litoral en el que se encuentran una variedad extensa de mariscos y pescados, dando lugar a preparaciones arraigadas en sus habitantes como es el caso del encebollado una sopa a base de pescado originaria de la ciudad de Guayaquil, su popularidad se ha extendido a nivel nacional, platos típicos como el ceviche de mariscos y el arroz marinero abarcan toda la zona costera. En la mayoría de las comidas costeñas no puede faltar el plátano verde en sus diversas presentaciones patacón, majado, chicle, bolón, empanada, etc. Cabe recalcar que el litoral cuenta con una de las producciones de cacao fino de aroma del país, producto de privilegio y reconocimiento a nivel internacional.

El oriente o región amazónica con una gastronomía exótica para propios y extraños, en su territorio se asientan una diversidad de culturas indígenas que todavía conservan su cocina tradicional fusionando aromas, colores y sabores heredados de sus ancestros. La geografía da lugar a especies animales y vegetales que solo en esta región se da como la guanta, danta, guatusa, su forma tradicional de preparación es mediante la técnica de envuelto usando la hoja de bijao planta endémica de la zona que aporta sabor a los alimentos. Un plato típico de Orellana es los mayones o gusano de palma el cual forma parte de la dieta de los indígenas amazónicos. La yuca constituye uno de los tubérculos más usados en la gastronomía tanto como acompañante para los platos principales así como para la elaboración de la chicha, bebida que se consume a lo largo del oriente ecuatoriano.

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, una comida auténtica y mestiza ya sean estas cocidas en cazuelas de barro, envueltas en hojas o en peroles viejos castellanos, en sí, la cocina ecuatoriana se fundamenta en la tradición de siglos y en la que se han cocido y fundido sustancias, condimentos, ingredientes propios y de lejanos continentes (Maldonado, 2011).

### **2.6.1 Gastronomía de Imbabura.**

Situada en la zona geográfica denominada región interandina se encuentra la provincia de Imbabura, uno de los más importantes ejes económicos y comerciales del norte del Ecuador en donde se desarrolló las primeras industrias basadas en las destrezas manuales de sus habitantes. Constituye una de las zonas de mayor encuentro entre culturas como otavaleños, caranquis, caras, natabuelas, afro y mestizos. Imbabura también es conocida como la "Provincia de los Lagos" por la presencia de lagos distribuidos por toda la provincia convirtiéndose en un atractivo turístico.

La provincia de Imbabura es rica en cultivos de maíz, papa, jícama, capulí, quinua, zanahoria blanca, haba, arveja, frejol, trigo, maíz, arrocillo, cebada, melloco rosado, paico, berro taxo, chirimoya, zapallo, ají, toronjil, uvilla, yanga, mora de monte, penco, arrayan y asnac-yuyo (Herrera, 2018).

La provincia ofrece una amplia oferta gastronómica en sus seis cantones Ibarra, Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo, San Miguel de Urcuquí y Pimampiro. Sin embargo, la gastronomía que resalta en esta provincia está dada por platos que tienen como ingrediente principal el maíz que se encuentra acompañado en los platos típicos que se produce en el lugar. La preparación de los diferentes manjares del norte andino ecuatoriano ha ido convirtiéndose en una tradición que pasa de generación en generación (Gaona, n.d.).

La elaboración de sus platos en leña, tiesto, ollas de barro, piedras de moler o piedras de río han logrado dar un toque ahumado a su gastronomía representativa, al igual que la elaboración de bebidas ancestrales en barro, las cuales ayudan a la conservación y fermentación de las mismas; estos métodos son utilizados hasta la actualidad. Su comida tiene una mezcla de culturas, es muy común el consumo de sopas, caldos, mazamorras y coladas (Herrera, 2018).

Jaramillo (2012) en su libro texto de guía de la cocina ecuatoriana menciona los siguientes platos típicos de la provincia de Imbabura.

- Carnes coloradas: carne cortada en cubos condimentada con ajo, cebolla, achiote, cerveza, sal y comino y bien cocida.
- Caldo de patas: es una preparación a base de caldo de patas de res con mote y orégano.

- Empanadas de morocho: masa a base de maíz morocho molido relleno de carne, pollo o queso.
- Helados de paila: estas preparaciones son hechas con jugos de frutas frescas batidas en una paila de bronce.
- Arrope de mora: es una especie de mermelada liviana de mora.
- Nogadas: preparación hecha con panela y tocte.
- Fritadas: carne de costilla de cerdo cocida y frita en su propia grasa.
- Chicha del yamor: es la bebida tradicional de las fiestas del yamor en Otavalo, elaborada con distintos tipos de maíz: maíz morocho blanco y amarillo, chulpi, canguil, maíz negro y maíz blanco

### **2.6.2 Gastronomía Otavalo.**

La gastronomía otavaleña es una de las más representativas dentro de la provincia de Imbabura, con platos típicos que se conectan con las creencias de su pueblo y ocupan un lugar protagónico dentro de los rituales espirituales. Weismantel (citado en D'Amico, 2014) refiriéndose a la cocina de Otavalo comenta que los alimentos representan símbolos importantes que encarnaban cosas materiales que evocan una riqueza de significados condensados y ambiguos. Las costumbres alimenticias de muchos otavaleños incluyen una cocina cotidiana que estaba conectada con el panorama agrícola y ocupaba un lugar protagónico dentro de los rituales (D'Amico, 2014).

El maíz constituye uno de los principales ingredientes dentro de las cocinas, se lo encuentra en la mayoría de los platos tradicionales en sus diferentes presentaciones como el mote, tostado, chulpi, que se lo consume a modo de acompañante del hornado y fritada, el choclo usado para la elaboración de los envueltos (humitas), y postres como la mazamorra y champús, además de estar presente en la elaboración de la chicha de jora y del yamor bebidas simbólicas de la cultura indígena.

Los agricultores andinos siembran maíz, aquella comida omnipresente en la cocina cotidiana otavaleña, y también la más sagrada, por ser fundamental para la mayoría de los rituales en las latitudes intermedias, donde se concentran las poblaciones humanas (D'Amico, 2014).

Otro producto es la papa, su producción y consumo se ha extendido por toda la zona andina, el uso de este tubérculo en la cocina sea proliferado, llegando a ser un producto

necesario en la elaboración de diversos platos. La denominada machica obtenida de la cebada molida forma parte de los hogares otavaleños.

### **2.6.3 Cultura mindalae.**

Los indígenas de Otavalo tienen un distintivo que lo diferencia de las demás culturas presentes en el Ecuador, con una riqueza en cultura, vestimenta, costumbres y tradiciones milenarias en conjunto con una cosmovisión y apego a la naturaleza, han hecho que Otavalo sea una de las culturas de mayor reconocimiento.

Su gente de origen Kiwcha está históricamente conformado por hábiles artesanos y productores del textil, herederos de las ancestrales destrezas de los mindaláes, antigua élite indígena especializada en el arte del comercio. Arte que ha llevado los kichwas otavaleños a viajar por todo el mundo (UNESCO, 2011).

De grandes conocimientos mercantiles les permitió a los mindaláes ser proveedores de bienes artesanales, dentro y fuera de la región, operaban en la parte norte del país Imbabura, Carchi llegando hasta el sur de Colombia, sus productos eran apreciados por la gente de status alto de aquel entonces. Denominados "Yndios mercaderes", antes de 1582 fueron quienes desempeñaron una labor mercantil de largo alcance y trascendencia tanto para el grupo indígena como para la economía colonial (...). El rango de especialistas en estos quehaceres, efectivamente los convirtió en uno de los actores económicos más importantes (Saloman et al., n.d.).

Los primeros, llamados "mindala" en el altiplano norteño, gozaban de alto prestigio. No faltan razones para compararlos con los "pochteca", los conocidos comerciantes de Mesoamérica que recorrían grandes distancias. Igual que aquellos, los "mindala" disfrutaban de una posición social que se puede categorizar entre la "nobleza" y el resto de los "libres comunes" (Ayala, 1988).

El principal éxito económico alcanzado por los Otavalo se dio gracias a sus habilidades comerciales de textiles y artesanías que lograron un posicionamiento en el mercado, además por medio de esto dieron a conocer su cultura a gran escala. Esta forma de inserción en el mercado condujo a los indígenas Otavalo a una "aventura" transnacional que los ha llevado a comercializar sus productos en los otros países de América Latina, Estados Unidos, Canadá y Europa (FLACSO, 2005), con su contingente musical y artístico, con su huella artesanal y su orgullosa identidad impregnada en el espíritu ancestral kichwa (Bonilla, 2014).

El fortalecimiento de la clase elite comerciante “mindalá”, ha despertado el interés en varias comunidades de Otavalo para integrarse a la producción de mercancías artesanales, dando como resultados una competencia y rivalidad entre las comunidades por obtener un mejor nivel de industrialización y al existir varios puntos donde se fabriquen artesanías se da una sobreproducción de productos que el mercado local no puede procesar, forzando a buscar nuevos nichos fuera del país.

## **2.7 Cocina ancestral**

La cocina es un reflejo de nuestra historia social, familiar e individual, y en este sentido es posible conocerla como un proceso social y cultural y puede dar cuenta de cómo vivimos cotidianamente en el pasado y el presente. Así mismo, la cocina es un aspecto fundamental de la cultura de los pueblos que no es ajeno a los cambios que ocurren en el ámbito social, político y económico (Meléndez Torres & Cañez De la Fuente, 2009).

La gastronomía es una disciplina con una amplia transcendencia, transmitida de generación en generación preservado como una herencia de los pueblos. Cada país, ciudad, región tiene su propia gastronomía distintiva que la diferencia de un lugar respecto a otro, esto por la materia prima que interviene en la elaboración de un platillo, la forma de preparación, y el valor cultural que tiene para sus pobladores.

La cocina ancestral ha sido desde tiempo la forma representativa de la cultura de las personas, pues en ella se ha transmitido creencias, historias costumbres y tradiciones. Según Ayora (2013) define a la cocina ancestral como la cocina étnica de un pueblo, elaborada con productos endémicos de la zona, marcada por sus propias técnicas culinarias de alrededor 100 años atrás. Otro autor como Fernández (2015) cataloga a la gastronomía ancestral como un novedoso tema de investigación por ser multifacética, pudiendo ser abordada desde las teorías geográficas, políticas turísticas, estudios culturales, sociales, económicos, y análisis sociológicos; por tener en su naturaleza, el conocimiento de la identidad intrínseca de las costumbres de los pueblos, y que al ser explorado, puede convertirse en una experiencia que busca la transversalidad cultural del consumidor.

Abordar el tema de la cocina ancestral ha despertado interés y relevancia dentro de la gastronomía por el aporte cultural que conlleva, tal como lo afirma el escritor Julio Pazos en su taller sobre la cocina prehispánica, “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. Fernández (2015) afirma que:

En la actualidad, esta temática ha tomado gran importancia, siendo la nueva tendencia el enfoque desde la sostenibilidad, por ser parte de la cultura y autenticidad de los pueblos ancestrales, y promotora del rescate de los saberes aborígenes.

## **2.8 Técnicas culinarias**

Se habla de técnicas culinarias al método que se emplea para transformar un alimento empleando temperaturas altas o bajas, modificando las características organolépticas. Si bien las técnicas culinarias han existido desde los inicios de la gastronomía que al ser una disciplina susceptible a cambios ha evolucionado, permitiendo tener innovadores resultados en las preparaciones. Salas (2015) afirma que:

Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal. Existen diferentes tipos de tratamientos basados en principios de transformación de las propiedades organolépticas (normalmente cambios físicos), químicos y nutricionales en los alimentos.

### **2.8.1 Técnicas culinarias ancestrales.**

La alimentación ha jugado un papel indispensable para la supervivencia del ser humano, en sus inicios el hombre baso su dieta en plantas, semillas, frutos y todo tipo de proteína provenientes de la caza, se consumía sin ningún tipo de cocción. Con el descubrimiento del fuego desarrollaron una serie de métodos para transformar los alimentos haciéndolos más apetecibles y digeribles mejorando la alimentación del ser humano. Las técnicas desarrolladas fueron transmitidas de generación en generación, pasando a formar parte de la cultura e identidad de los pueblos perdurando en el tiempo.

La forma de preparación de un platillo que tiene relevancia, simbolismo y tradición para un colectivo se le denomina técnicas culinarias ancestrales.

El uso de una técnica culinaria para preparar un alimento engloba una serie de “connotaciones sociales, afectivas, mágicas, y el marco de convivencia se ha configurado y enriquecido a través de la forma de comer de las poblaciones” (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2019).

La técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento (Gutarra & Valderrama, 2015).

Según Vallejos et al. (2017) y Unigarro (2010), concuerdan en que las técnicas culinarias ancestrales son:

**Tabla 1**

*Técnicas Culinarias Ancestrales*

Técnica	Nombre en quichua	Definición
Asado	Kusana	Conocido como kusana es una técnica de cocción al ser expuesto al fuego directo sin necesidad de una vajilla.
Asar dentro de una caña	Wirupi kusana	Consiste en asar pescados muy pequeños dentro de pedazos de carrizo o guadua los extremos se las tapaban con hojas bien amarradas y luego procedes a ponerlos al fuego hasta su cocción.
Asar en las cenizas	Uchpa kusana)	Esta técnica corresponde en arrimar los alimentos al fogón para que se cocinen con la brasa resguardado por la ceniza.
Asa en brasa	Ninapi kusana	En este asado se expone el alimento, sobre todo carnes, directamente a la brasa.
Pachamanca	Allpa manka	Significa “Olla de tierra” es una técnica de cocción de alimentos construida entre piedras calientes para luego poner los

---

		<p>productos abrigadas con hojas que actúen como aislantes de la tierra para no dejar escapar el calor.</p>
Huatia	Waitia	<p>Es una técnica prehispánica, consiste en intercambiar tubérculos (papas, ocas, camotes, Achira y otros) y terrones o adobes calientes que luego se cubren con tierra para conservar el calor.</p>
Las piedras calientes	Kunuk Rumi)	<p>Es una técnica de cocción que implica exponer los alimentos al contacto con piedras calientes que se colocan encima o entre ellos. También se emplea para calentar o cocinar líquidos.</p>
Hervido	Timpuna	<p>Técnica de cocción, en base al agua permite la cocción de casi todos los alimentos (tubérculos, maíz, granos, legumbres, carnes, cereales).</p>
Fermentado	Pushukuska	<p>Técnica utilizada en la preparación de la Chicha, lo guardada por 3 días en un pondo para el proceso de fermentación.</p>
Tostado	Kamchana	<p>Esta técnica supone la utilización de Kallanas “tiesto” en los que se efectúan procesos de tostar el maíz.</p>
Cocción a vapor	Wapsi Yanuna	<p>Se emplea en pocos productos, consistía en poner unos palitos en el fondo de la olla cubriéndolo con hojas y luego con una tapa.</p>

---

Alimentos envueltos en hojas	Pankapi yanuna	Es una técnica que consistía en envolver los alimentos y las masas de maíz en las hojas del mismo maíz o con las hojas de achira y que luego se cocían en agua, al vapor o a las brasas.
------------------------------	----------------	--

Tomado de (Vallejos et al., 2017) y (Unigarro, 2010)

## 2.9 Utensilios ancestrales

Con la evolución de la gastronomía permitió la aparición de herramientas que facilitó la preparación de los alimentos en la cocina, mejorando la cocción y sabores de los mismos. En sus inicios su forma era rudimentaria elaborados de materiales de fácil acceso, manipulables y flexibles, tal es el caso del barro, la madera y piedra, inclusive las cortezas de frutos que al secarse se tornaban duros sirviendo de cuencos, es así como se dio vida a los primeros utensilios. Algunos autores como Unigarro (2010), lo afirma al mencionar que “se identifica como característico el uso del fogón, cazuelas de barro, piedras de moler y elementos tradicionales en la cocina”.

Dentro de la historia gastronómica del Ecuador la influencia de las primeras culturas llegadas al territorio permitió el intercambio y posesión de costumbres culinarias. La cultura Inca influyó en toda la región andina, incluyendo todo el territorio ecuatoriano. Dicho proceso dio lugar a la apropiación de algunas técnicas y utensilios de cocina que se conservan en algunas elaboraciones culinarias de las cocinas tradicionales de nuestros días (Unigarro, 2010).

El mundo de la gastronomía ha exigido la búsqueda de nuevas alternativas a los primeros materiales de utensilios dándolos de baja. En la región andina en algunas comunidades todavía se encuentran utensilios ancestrales manteniendo viva la mantiene viva la esencia de la cocina ancestral.

Según Vallejos et al. (2017), en su artículo “Experiencias de turismo creativo de la cocina ancestral Otavaleña en la provincia de Imbabura (Ecuador)” y Unigarro (2010), en su libro “Patrimonio cultural alimentario”, iniciativa del Ministerio de Cultura del Ecuador en cooperación con el Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural del Convenio Andrés Bello, IPANC, en base a su investigación concuerdan en que los utensilios de cocina ancestrales son:

**Tabla 2***Utensilios Ancestrales*

Utensilios	Nombre en quichua	Definición
Mates	Mati	Elaborado de corteza dura un cierto tipo de calabaza, conocido como (pilchi) utilizado desde tiempos antiguos. Utilizadas como vajilla o recipiente, tiene múltiples usos.
Ollas de barro	Manka	Conocido como manka hecha de barro para utilizarse en altas temperaturas, de diferentes tamaños, usados para hervir, estofar o cocinar al vapor, de forma cilíndrica o redonda.
Cantaros	Puntu	Elaborados de barro a tamaños medianos y pequeños, utilizados para transportar líquidos, principalmente el agua y la chicha.
Tinajas grandes	Mawma	Similares a las ollas de barro, pero más grande, se emplea para guardar granos secos de frejol, maíz, chochos y kiwna o para la fermentación de la chicha.
Tostadoras	Kallana	Elaborados también de barro, llamados tiestos en kichwa (kallana) el cual sirve para tostar el maíz, su forma es ovoide, al igual para tortillas de tiesto o pan de maíz. Sacos de cabuya (tulu waska) Utilizados para almacenar los productos cosechados, para guardar en el soberano.
Batanes	Hatun Rumi Kutana	Formado de las dos piedras (piedra de moler) de forma ovoide y redonda. Se emplearon para moler maíz y otros granos. Se muele los granos.

---

Monteros	Uchlla Rumi Kutana	El Batan o piedras de moler, que utilizaron para moler en pequeñas cantidades, permitieron la obtención de harinas como de haba, kinwa.
Coladeras	Shushuna	También llamadas cernidores o cedazo, elaboradas de diferentes fibras y se utilizada para colar las diferentes harinas.
Bandejas	Watias	Eran construidas de madera, bien tallada dando forma ovalada con una cobertura poca profunda.
Cuchara de palo	Wishana kaspi	Se utiliza para mover y mezclar los alimentos y traspasar el líquido de un recipiente a otro.
Platos de barro	Turu mulu	Elaborados de barro o a veces de madera, se utiliza para servir cualquier tipo de comida (sopas, caldos, coladas).
Obsidia	Kuchuna Rumi	Para cortar alimentos, también madera como la chonta era moldeada para instrumentos filosos también conocida como kuchuna

---

Tomado de (Vallejos et al., 2017) y (Unigarro, 2010)

## **2.10 Cocina creativa**

La cocina creativa surgió gracias a la Nouvelle cuisine que se proliferó en Francia, desarrollando platos más delicados sin salsas pesadas ni vegetales cocidos en exceso (Delgado, 2016). El inicio de esta gastronomía fue promovido por cocineros como Juan Mari Arzak, Pedro Subijana, Martín Berasategui, Santi Santamaría y Ferran Adrià, el máximo exponente en el mundo de esta revolución gastronómica.

Hoy en día la cocina creativa aún no ha sido definida como tal ya que la naturaleza de la misma permite obtener varios puntos de vista que da como resultado distintos conceptos para la misma, siendo el caso (Díaz, 2017) menciona que la cocina de autor se considera como cocina de vanguardia en la cocina moderna, por otro lado (Rumbado, 2011) dice que cocina creativa es igual que cocina de autor, mientras que (Requena, 2015) señala que esta cocina es la restauración innovadora que rompe con el estilo de oferta de

restauración profesional. Aunque las ideas ya mencionadas sean distintas tienen el mismo objetivo que tiene como característica principal el innovar respetando la materia prima del plato y su esencia.

Una cocina creativa es aquella que busca innovar, que introduce nuevas técnicas, que quiere ser original en cuanto a sabores, aromas, texturas, colores y formas de sus platos, que incorpora novedades en la estética del emplatado a través de la suma de elementos novedosos, donde la investigación es un elemento fundamental en busca del hallazgo de nuevos estilos de nuevos caminos para la cocina tanto en la materia prima utilizada, las técnicas culinarias empleadas como en el servicio prestado con el objetivo de que las propuestas gastronómicas atraigan y estimulen los cinco sentidos del comensal. (Delgado, 2016)

Esta cocina se basa en la tradición, donde los cambios son su día a día y tiene varios fundamentos:

- Los factores alimenticios como selección de alimentos, colores, texturas y métodos de cocción siempre serán tomados en cuenta para la creación de un plato.
- El uso de productos locales.
- Creación de platos de forma responsable, sin mezclar ingredientes porque si, concibiendo una razón de ser.
- Desarrollo de platillos con el conocimiento pleno de bases culinarias.
- En cuanto a la presentación del plato suele ser sencilla y elegante, con tendencias minimalistas.
- Es importante la arquitectura del plato y la ubicación de cada pieza en el mismo.
- Es común el uso de trampantojos
- La vajilla juega un papel fundamental, en muchos casos el chef además de diseñar el plato también diseña la vajilla.

## **Capítulo III**

### **3. Metodología**

#### **3.1 Diseño**

La presente investigación sobre las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa, es de carácter cualitativo, exploratorio y descriptivo debido a que se recabara información in situ que describirá la situación actual de la práctica de las técnicas ancestrales por parte de los habitantes, a su vez se desea conocer el proceso para llevarlas a cabo, las razones por las que se practica, como aprendieron, cuantas técnicas existen y por qué se desvalorizan estas técnicas en los hogares. Al ser una investigación exploratoria descriptiva se buscará la información en personas que conozcan de la cultura gastronómica de la comunidad.

#### **3.2 Temporalidad**

La investigación se realizó en la temporalidad transversal ya que se recabo información en un solo segmento en el tiempo, realizado entre el mes de agosto y noviembre

#### **3.3 Naturaleza**

La presente investigación es no experimental debido a que no se va a manipular ninguna variable ya sea de carácter dependiente e independiente debido a que simplemente se describirá los procesos sociales dentro de una temática cultural e identitaria.

#### **3.4 Tipos de datos**

##### **3.4.1 Teórico.**

Los datos son de tipo teórico porque describen los hallazgos y resultados de la investigación a partir del capítulo IV.

##### **3.4.2 Practico.**

Es práctico porque la presente investigación se elabora de manera práctica las técnicas culinarias ancestrales en platos creativos, a través de un recetario.

#### **3.5 Métodos**

##### **3.5.1 Teóricos.**

- Deductivo

El presente trabajo de investigación es deductivo porque permite identificar un conocimiento específico de las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato, su utilización y aplicación en la cocina creativa.

- Sintético

Este método permite sintetizar la información en base a toda la recopilación bibliográfica de libros de los cuales se extrajo lo sustancial y esencial que permitió argumentar la investigación.

- Analítico

Este método permitió contrastar la información primaria, la entrevista con la secundaria basada en datos bibliográficos encontrados.

Empíricos

- Entrevistas

Para la presente investigación se hizo uso del método empírico tales como la entrevista, la cual estuvo dirigida a personas de la comunidad, comprendidas entre las edades de 30 a 50 años, que permitan una fácil comunicación y comprensión del tema de investigación, pues constituyen una fuente de información con un conocimiento amplio basado en vivencias y experiencias que se han adquirido de generación en generación. Se dejó de lado a especialistas ya que tras un previo análisis no se encontró alguno en la zona de estudio.

La entrevista se encuentra dividida en tres partes; la primera comprendida por preguntas para recabar información sobre las técnicas, formas de preparación, utensilios de cocina, en la segunda parte se encuentran preguntas sobre la gastronomía de la zona, preservación y promoción, la última parte de la entrevista comprenden preguntas sobre la existencia de apoyo de organismos que promueven la cultura gastronómica.

Se validó este instrumento empírico a través de especialistas pertenecientes al cuerpo de docentes de la carrera de gastronomía.

### **3.6 Población**

La presente investigación se ubica en la comunidad de Agato, una de las 7 comunidades indígenas perteneciente a la parroquia Dr. Miguel Egas Cabezas, de las cuales el centro parroquial es Peguche, siendo esta la más poblada con un número de 874 familias

kichwas y mestizas, seguido por Agato con un total de 840 familias kichwas, de acuerdo a la información de los registros administrativos del GAD Miguel Egas Cabezas.

### **3.6.1 Tipo de muestra.**

Para la obtención de la muestra se usó método de muestreo no probabilístico que, a diferencia del muestreo probabilístico, los elementos son elegidos a juicio del investigador, proceso por el cual no se les permite a todos los elementos de una población investigada tener la misma oportunidad de ser seleccionados e incluidos en la muestra. Es decir, en este tipo de muestreo se busca los elementos que cumplen con cierta característica o cualidades que beneficien a la investigación aportando información que sea de importancia para el investigador.

Este muestreo se utiliza cuando es difícil obtener la muestra por muestreo probabilístico en donde todos los elementos tienen la misma oportunidad de ser seleccionados y formar parte de la muestra, basados en el principio de equiprobabilidad.

### **3.6.2 Tipo de muestreo.**

Dentro del muestreo no probabilístico se optó por el muestreo propositivo o intencional el cual usa el criterio del investigador para la selección de los elementos. Como lo menciona Somer & Somer (citado en Cruz del Castillo, Olivares, & González, 2014), este muestreo apunta a los individuos que se consideran más relevantes para el tema de investigación. Es utilizado en investigaciones exploratorias y/o de campo.

(Cruz del Castillo et al., 2014), indica que este muestreo es apropiado en tres situaciones:

- Cuando se seleccionan casos únicos que son especialmente informativos.
- Cuando se seleccionan participantes difíciles de conseguir o de poblaciones especializadas.
- Cuando se necesitan casos particulares para investigaciones a profundidad.

La selección de informantes se dio bajo los siguientes criterios;

- Personas nativas de la comunidad que puedan hablar español
- Personas que se encuentren comprendidas entre las edades de 30 y 50.
- Que tengan conocimiento de la cultura gastronómica de la comunidad.
- Personas que realicen las actividades del hogar, como por ejemplo amas de casa.

## **Capítulo IV**

### **4. Análisis de resultados**

#### **4.1 Plan de procesamiento de datos**

En este capítulo se dan a conocer el análisis e interpretación de los resultados obtenidos después de realizar el proceso de investigación sobre las técnicas culinarias ancestrales en la comunidad de Agato, cantón Otavalo, provincia de Imbabura. La información se recabo a través del método de observación y entrevistas a una muestra en específica que entienda del tema y nos brinde con facilidad datos de interés de la investigación.

El análisis e interpretación de resultados permitirá identificar los puntos de interés entre los elementos teóricos y los datos extraídos de la realidad.

En la primera etapa de la investigación se determinó la población en donde se aplicaría los instrumentos de recolección de información para lo cual se planteó una entrevista dirigidas a personas que tengan conocimientos sobre el tema. Mediante la propuesta de entrevista se esperó recolectar la mayor cantidad de información acerca de las técnicas culinarias ancestrales que usaban antiguamente y cuales se practica hasta la actualidad, así como las preparaciones típicas de la comunidad de Agato.

Las entrevistas se llevaron a cabo en el mes de noviembre del 2019, primero con el reconocimiento de la zona en donde se realizaría la investigación, determinando los lugares estratégicos de donde se extraería la información, entre ellos el centro cultural Pakarinka, centro de sabiduría ancestral Sabor a Tierra.

La investigación fue muy enriquecedora ya que se extrajo más información de la que se tenía prevista, los entrevistados fueron personas que contaban con un amplio conocimiento acerca de la cocina ancestral y sus raíces la evolución que ha presentado con el paso del tiempo, estuvieron muy abiertos a contar sus vivencias, experiencias de cómo preparaban la comida sus madres, abuelitas y como la relacionaban con la parte de salud y espiritualidad.

#### **4.2 Resultados**

##### **Tabla 3**

*Resultados*

Objetivos específicos	Resultado	Anexos
<p>1. Identificar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad y su comida típica.</p>	<p>Mediante la recopilación bibliográfica se obtuvo que en el cantón de Otavalo existen 12 técnicas culinarias ancestrales, de las cuales 8 técnicas son practicadas en la comunidad de Agato, información que se obtuvo a través de las entrevistas aplicadas en la zona de estudio.</p> <p>Las 8 técnicas son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asar</li> <li>2. Asar en cenizas</li> <li>3. Asar bajo tierra (Pachamanca)</li> <li>4. Hervir</li> <li>5. Fermentar</li> <li>6. Tostar</li> <li>7. Cocción al vapor</li> <li>8. Papillote (envuelto en hojas)</li> </ol> <p>Por otro lado, la comida típica de la comunidad es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chukllu tanda (humitas)</li> <li>• Buda api (sopa a base de maíz)</li> <li>• Mote lucí (sopa de choclo)</li> <li>• Churo api (colada o sopa de churos)</li> <li>• Locro (de zanahoria blanca)</li> <li>• Entre otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bibliografía de las técnicas de cocción ancestrales. (Unigarro, 2010) (Vallejos et al., 2017) Entrevista</li> <li>• Bibliografía de platos típicos de la comunidad. (Unigarro et al., 2014) Entrevista</li> </ul>

<p>2. Elaborar platos en cocina creativa utilizando técnicas ancestrales de la comunidad de Agato.</p>	<p>Los platos propuestos son enfocados a una cocina creativa y de autor, inspirado en la cocina típica de la comunidad, en cada preparación se aplicó las técnicas ancestrales, haciendo uso de los utensilios necesarios a intervenir en cada elaboración. Además, a través de estas preparaciones también se aplicaron técnicas de cocción adquiridas a lo largo de la carrera, de forma que se cambiaron texturas, colores, jugando con sabores y mejorando la presentación del producto final, estimulando las sensaciones organolépticas del comensal.</p> <p>Las preparaciones se realizaron una por técnica ancestral, son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jawtzu de camarones en nido de camote, aire de naranja e hilos de cebollín.</li> <li>2. Crema de zanahoria blanca con coral de haba, esferas de queso y aceite de paico.</li> <li>3. Cuy a la brasa con puré verde de papa y ají de maracuyá.</li> <li>4. Lomo a la tulpá con salsa de sambo, camotes en ceniza y vegetales en vinagreta de asnac yuyo.</li> <li>5. Corvina al vapor en hojas de naranja con salsa de uvilla, deconstrucción de kukayo y zapallo crocante.</li> <li>6. Costilla de cerdo en salsa BBQ de sambo, mil hojas de mashua y transparencias de raíces andinas.</li> <li>7. Helado de chicha de maíz con crumble de tostado de dulce y confitura de mortiño.</li> <li>8. Pan de armero con flan de sambo de dulce y espuma de limón y cedrón.</li> </ol>	
<p>3. Desarrollar un recetario interactivo de la</p>	<p>Para el desarrollo del recetario se utilizó la red social de Facebook, que al ser una la plataforma interactiva nos permite tener un mejor contacto con las personas, las cuales pueden dejar sus comentarios y recomendaciones. Al encontrarse en una</p>	<p>Página de Facebook  <a href="https://www.facebook.com/Cocina-creativa-inspirada-en-Agato-">https://www.facebook.com/Cocina-creativa-inspirada-en-Agato-</a></p>

<p>cocina creativa, elaborado en los talleres de la carrera de gastronomía, para el uso público en general.</p>	<p>plataforma digital tiene la ventaja de que la información se encuentra en la nube, a la cual pueden acceder en cualquier momento y lugar a través de cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet. La fan Page creada cuenta con información acerca de la investigación y tiene anclada un link que re direcciona a una página web donde pueden descargar el recetario de los platos elaborados.</p> <p>El recetario estará compuesto por 4 secciones: Información en general de la comunidad, glosario sobre las técnicas ancestrales, elementos de la cocina ancestral, y la última parte estará compuesta por el recetario de cocina creativa.</p>	<p><a href="https://pauldiaz0202.wixsite.com/misitio-1?fbclid=IwAR3x0rG5QMMLg_bdsTHwGzbIgh1VAPrCcoY922KU0XMMNCnZZ5-AUCqmBKcE">100156688219134/</a>  Página web  <a href="https://pauldiaz0202.wixsite.com/misitio-1?fbclid=IwAR3x0rG5QMMLg_bdsTHwGzbIgh1VAPrCcoY922KU0XMMNCnZZ5-AUCqmBKcE">https://pauldiaz0202.wixsite.com/misitio-1?fbclid=IwAR3x0rG5QMMLg_bdsTHwGzbIgh1VAPrCcoY922KU0XMMNCnZZ5-AUCqmBKcE</a></p>
---	---	---

#### 4.2.1 Recetario físico.

# Técnicas ancestrales una alternativa en la Cocina creativa

## Introducción

*“La cocina es cultura”*

*-Julio Pazos-*

*Escritor ecuatoriano*

Hablar de la cocina ancestral es un tema que hoy en día ha perdido valor en los hogares, las formas de preparar los alimentos sea visto en vuelto en un sinfín de cambios motivados por la globalización, intercambio de culturas, nuevas tendencias gastronómicas que se adoptan en las cocinas incidiendo en lo que comemos, en cómo obtenemos nuestros alimentos y hasta en cómo los elaboramos, dejando de lado la práctica de una cocina milenaria, herencia transmitida de generación en generación y que en la actualidad busca prevalecer en el tiempo.

¿Te has preguntado cómo cocinaban antes nuestras abuelitas?, la materia prima no la conseguía en un supermercado, sino lo tenían fuera de la casa en pequeñas huertas en las que encontrabas una variedad de hierbas aromáticas, verduras, tubérculos, los cárnicos provenían de los animales que ellas mismo cuidaban y alimentaban.

Las cocinas estaban equipadas con fogones a leña, las ollas donde se elaboraban las sopas de granos y coladas eran de barro, las tortillas se hacían en planchas de tiesto con manteca de cerdo dándole un sabor único y característico, el tostado y mote servidos en bateas de madera, el acompañante de toda mesa el exquisito ají preparado en piedra de moler y no podría faltar el cuy puesto en chuzo y a fuego directo en la leña. Sin dejar de lado en tiempos de choclos los deliciosos envueltos, servidos con café de chuspa. Todo esto era una explosión de sabores, los alimentos provenían de lo que la tierra les brindaba, esta es la esencia de la cocina ancestral.

El propósito de este recetario es darle un realce a esas formas de cocinar que tenían antes y poder aplicarlas dentro de la cocina creativa, guardando la identidad de cada plato con un enfoque gourmet.

## Agato

De gente amable y trabajadora Agato es una comunidad indígena Kiwcha que se levanta a los pies del “taita” Imbabura, en el cantón Otavalo, al norte del país. Con un clima andino facilita la producción agrícola de maíz, fréjol, papa, oca, quinua, chocho, entre otros productos.



Su sector económico se encuentra representado por un parte de su población de tradición ancestral mindalae, quienes viajan constantemente al extranjero en calidad de comerciantes de textiles y artesanías. Otra parte dedicada a la agricultura y una pequeña porción al turismo vivencial, con el que buscan brindar una experiencia de la vida indígena al turista nacional y extranjero.

Es una comunidad de tradiciones y costumbres muy arraigadas en su gente, con una gastronomía ancestral que se practica en los hogares hasta la actualidad, en donde los padres todavía transmiten su conocimiento a sus hijos con el fin de que se siga manteniendo su identidad culinaria con el paso del tiempo.

## Técnicas culinarias ancestrales

### *Asado (kusana)*

Conocido como kusana es una técnica de cocción al ser expuesto al fuego directo sin necesidad de una vajilla.

### *Asar en las cenizas (Uchpa kusana)*

Esta técnica corresponde en arrimar los alimentos al fogón para que se cocinen con la brasa resguardado por la ceniza.

### *Pachamanca: asar en un horno de piedras calientes (Allpa manka)*

Significa “Olla de tierra” es una técnica de cocción de alimentos construida entre piedras calientes para luego poner los productos abrigadas con hojas que actúen como aislantes de la tierra para no dejar escapar el calor.

### *Hervido (Timpuna)*

Técnica de cocción, en base al agua permite la cocción de casi todos los alimentos (tubérculos, maíz, granos, legumbres, carnes, cereales).

### *Fermentado (Pushukuska)*

Técnica utilizada en la preparación de la Chicha, lo guardada por 3 días en un pondo para el proceso de fermentación.

### *Tostado (Kamchana)*

Esta técnica supone la utilización de Kallanas “tiesto” en los que se efectúan procesos de tostar el maíz.

### *Cocción a vapor (Wapsi Yanuna)*

Se emplea en pocos productos, consistía en poner unos palitos en el fondo de la olla cubriéndolo con hojas y luego con una tapa.

### *Alimentos envueltos en hojas (Pankapi yanuna)*

Es una técnica que consistía en envolver los alimentos y las masas de maíz en las hojas del mismo maíz o con las hojas de achira y que luego se cocían en agua, al vapor o a las brasas.

(Vallejos et al., 2017)

## Elementos de la cocina ancestral

### *Fogón (Tullpa)*

Es aquel elemento fundamental dentro de la cocina en las comunidades, constituye de tres grandes piedras llamadas “Tullpa rumi” (piedra de fogón), sobre las cuales se apoya las ollas de barro y como leña utilizaban los katulos (hojas del maíz seco), acompañadas de otros utensilios utilizados en la preparación

### *Mates (Mati)*

Elaborado de corteza dura un cierto tipo de calabaza, conocido como (pilchi) utilizado desde tiempos antiguos. Utilizadas como vajilla o recipiente, tiene múltiples usos.

### *Ollas de barro (Manka)*

Conocido como manka hecha de barro para utilizarse en altas temperaturas, de diferentes tamaños, usados para hervir, estofar o cocinar al vapor, de forma cilíndrica o redonda

### *Cantaros (Puntu) Tinajas*

Elaborados de barro a tamaños medianos y pequeños, utilizados para transportar líquidos, principalmente el agua y la chicha.

### *Tinajas grandes (Mawma)*

Similares a las ollas de barro, pero más grande, se emplea para guardar granos secos de frejol, maíz, chochos y kiwna o para la fermentación de la chicha.

### *Tostadoras (Kallana)*

Elaborados también de barro, llamados tiestos en kichwa (kallana) el cual sirve para tostar el maíz, su forma es ovoide, al igual para tortillas de tiesto o pan de maíz.

### *Sacos de cabuya (tulu waska)*

Utilizados para almacenar los productos cosechados, para guardar en el soberano.

### *Batanes (Hatun Rumi Kutana)*

Formado de las dos piedras (piedra de moler) de forma ovoide y redonda. Se emplearon para moler maíz y otros granos. Se muele los granos.

### *Monteros (Uchlla Rumi Kutana)*

El Batan o piedras de moler, que utilizaron para moler en pequeñas cantidades, permitieron la obtención de harinas como de haba, kinwa.

*Coladeras (Shushuna)*

También llamadas cernidores o cedazo, elaboradas de diferentes fibras y se utilizada para colar las diferentes harinas.

*Bandejas (Watias)*

Eran construidas de madera, bien tallada dando forma ovalada con una cobertura poca profunda.

*Cuchara de palo (Wishana kaspi)*

Se utiliza para mover y mezclar los alimentos y traspasar el líquido de un recipiente a otro.

*Platos de barro (Turu mulu)*

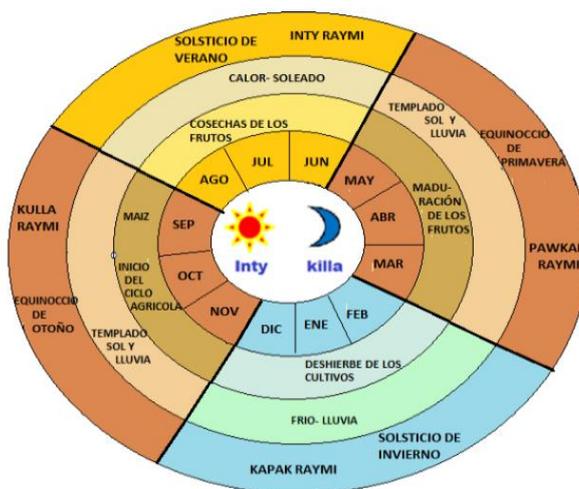
Elaborados de barro o a veces de madera, se utiliza para servir cualquier tipo de comida (sopas, caldos, coladas)

*Obsidia (Kuchuna Rumi)*

Para cortar alimentos, también madera como la chonta era moldeada para instrumentos filosos también conocida como kuchuna.

(Vallejos et al., 2017)

## Calendario agrícola de Otavalo



El calendario agrícola constituye uno de los saberes ancestrales de gran importancia para los pueblos indígenas, es una herramienta que permite la orientación temporal, espacial y astronómica, vinculados con la tierra y la productividad.

La íntima relación que los pobladores nativos mantenían con el entorno, con la Pacha Mama, fue la base conceptual desde la cual se construyeron las formas de vida de las familias y comunidades. De esta cosmovisión surgió el principio de conservación del agua, los ritos y la mitología alrededor de las siembras, las relaciones sociales para acceder a tierras más cultivables, la diversidad de productos, la agricultura itinerante que permitía la recuperación y descanso de la tierra, la agricultura basada en técnicas de rotación, y los saberes y formas de alimentarse. Los sistemas de producción y las formas de consumo de los pueblos estuvieron vinculados a conceptos de individuo, comunidad, madre tierra y deidades expresados en sus mitos, ceremonias y formas de organización social (Moya, 2013).

Como en la época prehispánica, en las actuales comunidades indígenas los reguladores de las actividades colectivas son el calendario de fiestas anuales y el calendario agrícola. Ambos estaban y están regidos por el movimiento del Sol (Florescano, 2000).

Este calendario inicia en el mes de septiembre, con la preparación del suelo para las primeras siembras, a través de la fiesta denominada Killa o kulla Raymi (Alulema, 2018), en la cual se hacen las peticiones de lluvia, limpieza de terrenos y canales de riego.

Mes a mes todas las actividades agrícolas, míticas, festivas, la gastronomía se desarrolla de manera paralela al ciclo agrícola. En su totalidad existen cuatro fiestas culturales de relevancia para los pueblos kichwas los cuales son el kulla Raymi con el que se da inicio, seguido del kápak, Pawkar y el Inti Raymi, todas estas festividades giran en torno a la agricultura y la sabiduría ancestral de sus pueblos.

Como se menciona, la gastronomía se encuentra vinculada a este ciclo agrícola, pues los productos que se cosechen serán protagonistas de las diversas preparaciones en los diferentes meses. Basado en el calendario agro festivo elaborado por Santillán María y Chimba Luis Fernando mediadores culturales de la comunidad de Agato, establecen de acuerdo a los meses las siguientes preparaciones.

<b>Mes</b>	<b>Preparación</b>
<b>Enero</b>	Tortillas de maíz Charqui
<b>Febrero</b>	Tumari
<b>Marzo</b>	Chukllu tanda
<b>Abril</b>	Fanesca Dulce de zapallo
<b>Mayo</b>	Chuchuka
<b>Junio</b>	Poroto kaulla
<b>Julio</b>	Época de cosecha
<b>Agosto</b>	Machica a mano
<b>Septiembre</b>	Alverja cancha Tostado yanga
<b>Octubre</b>	Habas cancha Locro de zanahoria
<b>Noviembre</b>	Champús Wawas de pan
<b>Diciembre</b>	Mote

# Gastronomía de Agato

## **Entradas**

### **Muziguita**

#### Descripción:

No podemos dejar de lado las tortillas que se preparan ya sea de choclo, de maíz tierno y maduro o de mote (...), aunque con el tiempo, por su laboriosidad son platos que se han ido perdiendo. En los tres casos se necesita moler el maíz, en tierno y maduro se lo muele crudo; y cocinado y además pelado cuando se trata del maíz seco o mote. La tortilla de choclo la hacen los kichwas de saraguros, la de mote los cayambes, y la de maíz entre tierno y maduro, conocida como muziguita la hacen los kichwas otavalos.

La muziguita es preparada con manteca, sal y huevos entre hojas de achira y asada en tiesto o tulpa, no tiene ningún tipo de relleno (Unigarro et al., 2014).

### **Chukllu tanda**

#### Descripción:

Es un plato preparado a lo largo y ancho de nuestro país, tanto que incluso tiene varios nombres dependiendo de la zona o población donde se lo prepara, dando así cuenta de su existencia en Ecuador desde tiempos remotos, incluso antes de la llegada de los españoles: para los mestizos se llama humita, para zonas de subtrópico es zambate y para los kichwas chukllu tanda (...). Una diferencia que vale señalar, pues seguramente significa que esta preparación existió mucho antes de la colonia española, es que los indígenas llaman chukllu tanda a la preparación de esta más que llevo sal y manteca, mientras que humitas son las que llevan más ingredientes (Unigarro et al., 2014).

### **Tostado yanga con frejol y mapa wira**

#### Descripción:

El tostado es acompañante importante de las comidas andinas. Entre los kichwas al tostado se lo puede preparar de dos formas distintas, que a la vez le dan dos sabores distintos y diferentes usos también. La una forma es frito en aceite o manteca, y la otra es en tiesto donde no necesita de grasa para ser preparado, la segunda es la forma más tradicional ya que las frituras llegaron con la colonia, además porque los mestizos no lo preparan ni consumen de esta forma el tostado (Unigarro et al., 2014).

## **Kukayo**

### Descripción:

El mote también es acompañante infaltable de varios platos de la sierra ecuatoriana para prepararlo es necesario pelarlo en agua hirviendo y con ceniza, proceso mediante el cual queda sin su cascara; mediante el roce de la ceniza pasa de su estado de maíz al nuevo estado de mote. El sabor del mote es bastante suave, lo cual lo hace acompañante perfecto de sabores fuertes como del chanco, por eso forma parte importante de platos como el hornado y la fritada, junto con el tostado. También es buen acompañante del cuy, además a varias sopas andinas se les agrega mote, junto con o lugar de papas. Muchos indígenas se refieren al mote como el pan de cada día, ya que nunca les falta; mezclado con frejol o alverja, o con tostado también, se lo comen como kukayo, que significa fiambre o refrigerio en lengua kichwa (Unigarro et al., 2014).

## **Habas calpo**

### Descripción:

Se trata de un plato tradicional entre los indígenas kichwas de Otavalo, que consiste en la mezcla de habas tostadas en tiesto y cocinas en abundante agua y servidas junto con maíz tostado, papas, choclo, mellocos, ocas, mashua, acompañados de ají.

Era consumido como refrigerio o plato fuerte en las mingas comunitarias. Según ‘Patrimonio alimentario’, es un platillo que está en peligro de desaparecer porque ha sido desplazado por otro tipo de productos (Unigarro et al., 2014).

## **Uchufa tanda**

### Descripción:

Se trata de una preparación muy común y tradicional en los hogares kichwas otavaleños, de características similares al chukllu tanda en su forma de preparación con la diferencia que se mezclan dos tipos de harinas de maíz y haba envuelto en hojas tiernas de maíz y cocidas a vapor.

Al ser una elaboración laboriosa no se realiza en las mañanas para consumirlas en el desayuno, sino se las prepara en las tardes (Entrevista: Jorge Santillán).

### **Papas con berro**

#### Descripción:

Es uno de los principales platos tradicionales de los hogares de la sierra, elaborados a base de un producto andino como lo es el berro, consumido por su alto contenido de hierro en beneficio de la salud.

Esta preparación se encuentra compuesta por una mezcla de hierbas: berro, orégano, hierva buena, cilantro, perejil, a ello se suma el ajo, cebolla, refrito con manteca de chancho, servidas con papas.

### **Choclo mote**

#### Descripción:

En un estado entre tierno y maduro, o walo el maíz es utilizado para hacer choclo mote, para lo cual lo desgranar y lo hierven hasta que reviente su cascara, de esta manera queda un choclo más grande que el tierno (Unigarro et al., 2014).

Una forma de comer el choclo mote es mezclando con habas y alverjas, aunque también se lo puede hacer solo con mapa wira.

## **Sopas**

### **Chuchuka**

#### Descripción:

Es un plato desconocido a nivel general en el país, pero muy importante para las poblaciones indígenas maiceras, se trata de una sopa preparada con maíz deshidratado, condición que permite al macerarlo por mucho tiempo, y por lo tanto preparar esta sopa en cualquier momento del año (Unigarro et al., 2014).

Se usa el maíz a medio madurar que popularmente es conocido como cau, se desgrana y se lo hierve en un recipiente grande por un tiempo corto, después se lo seca al sol hasta que el grano se reduzca a la mitad del tamaño inicial. Una vez seco se lo muelen trozos gruesos, se cierne para que se elimine el afrecho y ya está listo el producto para la preparación de una sopa o colada que se sirve con papas y carne (Entrevista: María Muenala).

### **Buda api o mazamorra**

#### Descripción:

Una de las principales sopas que se elaboran con harina de maíz: buda api, que se trata de una colada que se prepara con uchú haku que es la mezcla de varias harinas: harina de maíz, harina de haba y harina de alverja. Vale la pena indicar que tiene gran acogida en los hogares indígenas de la provincia de Imbabura, cada familia tiene su receta para preparar buda api y decide que cantidades de cada tipo de harina, aunque generalmente la mayor porción es de harina de maíz, a esta mezcla se agrega sal y comino (Unigarro et al., 2014).

Para preparar el uchú haku se lo diluye en agua fría, y luego se vierte esta mezcla en agua hirviendo en una olla, Es necesario usar una cuchara de palo que mezcle continuamente, por un lado, para evitar se formen grumos y por otro quede bien cocinada la harina, formando así una colada que no es ni muy espesa ni muy aguada.

### **Mote luci**

#### Descripción:

Es una sopa importante para los indígenas kichwas, aunque actualmente ya se encuentra prácticamente perdida por su laboriosidad. En el mote luci el sabor característico es del choclo desgranado, tostado en tiesto y molido en piedra que le da una textura crocante a la sopa cuando uno se encuentra con los pedazos de choclo tostado y luego molido. La sopa lleva además col verde, frejol tierno, carne y hierba buena que le da un toque característico a esta sopa (Unigarro et al., 2014).

### **Locro de zanahoria blanca y paico**

#### Descripción:

El sabor de la papa siempre ha estado presente en las cocinas de las familias andinas durante toda su historia, se lo empleaba para hacer sopas, como acompañante o simplemente servida junto con ají.

Cuando la papa se cocina en fogón, este sabor es irreductible. Las papas cocidas, con o sin su cascara, y los locros, son la forma más común y más antigua del consumo de la papa en la mesa andina. Ya sea en los días cotidianos como en los festivos, ambas técnicas de cocción han sobrevivido al paso del tiempo. El locro por su parte proviene

de la palabra quichua lugru y se refiere a una de las principales formas de preparación de la papa en el Ecuador. Este caldo espeso cuyo principal ingrediente es la papa, es combinado con una gran variedad de alimentos de los cuales muchas veces toma el nombre, como locro de habas, locro de cuero, locro de sambo, locro de frejol, locro de nabo, etc., (Unigarro et al., 2014).

### **Churo api**

Descripción:

El churo (un caracol diminuto que se encuentra en el monte, entre las chambas - matorral-, cuando entra el invierno con más fuerza, es decir, en octubre y noviembre). El churo se recoge, fundamentalmente, para venderlo. Es muy apreciado en las poblaciones indígenas de Otavalo y Cotacachi. En el mes de noviembre, es parte de la comida que tradicionalmente se consume, para celebrar finados. Es el complemento de la colada de maíz o churu api (churu = caracol, api = colada) (Moya, 2013).

### **Chukllu api**

Descripción:

Se trata de una sopa de maíz que se ha ido perdiendo la costumbre de hacerla en los hogares, para su elaboración se molía el maíz tierno denominado choclo para obtener la leche de maíz, el que se cocinaba junto con papas. No se tiene una descripción muy amplia de este plato (Entrevista: Lucia Santillán).

### **Sopa de arroz de cebada**

Descripción:

La cebada constituye junto con el maíz los granos más consumidos entre los indígenas. La Sopa de arroz de cebada lleva arroz de cebada, col, papa, zanahoria amarilla y nabo (Moya, 2013).

Este plato se ha dejado en el olvido ya que no se prepara por razones de economía en costos y tiempo.

## **Platos principales**

### **Charqui**

#### Descripción:

Este tipo de preparación fue muy común entre los hogares nativos que permitía la conservación de la carne mediante el secado al sol. Esta técnica se usaba con carne de vacuno, cerdo, aves y otras especies. El charqui hecho a base de res fue el de mayor uso. Su consumo se lo hacía solo o acompañando a las sopas (Entrevista: Jorge Santillán).

Técnica culinaria utilizada para la preservación de la carne, mediante la cual se agrega granos de sal a la carne (que también pueden ser pescados y mariscos) y luego se expone al sol para secarse. Una vez secas, las carnes recibían el nombre de charqui (Unigarro, 2010).

### **Papatarpuy**

#### Descripción:

Se trata de un plato de papas cocinadas con cuy (...), ha sido consumido por los pueblos andinos especialmente durante las actividades sociales, rituales y festivas. Este plato significa celebración, compartir y dar la bienvenida a los familiares que vienen a visitar la comunidad desde lejos para las épocas de fiesta. El papatarpuy se preparaba con cuy asado y las papas sin salsa, pero con ají (Unigarro et al., 2014).

### **Aycha envuelta en col**

#### Descripción:

En los hogares kichwas otavaleños era muy común cocinar en fogones de leña durante todo el día y para evitar el uso de leña continuamente en la reparación de los alimentos, se hacía uso de una técnica que consista en envolver los alimentos en hojas de col en especial los cárnicos y someterlo a cocción directa en las cenizas de las brasas. Eran cocciones largas que por lo general se lo hacía de un día para el otro y se lo acompañaba con papas, tostado y ají (Entrevista: Jorge Santillán).

## **Postres**

### **Llamachakis**

#### Descripción:

En el país en general, la mayoría de platos que se preparan con harina de maíz tienen el mismo uso que el tamal, es decir no se los consume como platos, fuertes, sino más bien son platos especiales que se preparan para compartir en familia y con amigos una tarde de visita, (...) otros platos que se preparan con harina de maíz previamente tostada, no cruda, son tortillas, empanadas y los no muy conocidos chiwiles o llamachakis (Unigarro et al., 2014).

Los chiwiles son típicos de las provincias de Bolívar y Cañar y el llamachaki es una preparación kichwa. Estos dos son preparados a partir de harina a la cual se agrega agua hirviendo, huevos, manteca y sal. La masa de estas dos preparaciones es cocinada para luego darle forma alargada y redondeada, envolviéndolas en hojas de planta de maíz y cocinadas al vapor. Los chiwiles son solamente de sal y los llamachakis son usualmente de dulce, estos dos llevan queso fresco como relleno (Unigarro et al., 2014).

### **Pan de armero**

#### Descripción:

Era un pan elaborado en tiesto y de tiempo corto de cocción, consistía en batir harina de maíz con huevo hasta obtener una sustancia un poco densa y se coloca sobre un tiesto caliente hasta que de su primer hervor y se tapa con otro tiesto, de esta manera al dar la vuelta se lo hace con todo tiesto quedando el otro por debajo para terminar la cocción.

Esta preparación es muy similar al pancake tradicional que se elabora en los hogares de EEUU y que se le sirve con miel de maple, el pan de armero se lo acompaña con dulce de mora, mortiño o sambo (Entrevista: Jorge Santillán).

### **Dulce de sambo**

#### Descripción:

Entre las comidas dulces la de sambo es una de las extendidas entre las comunidades indígenas, esto se debe a que esta fruta se siembra paralelamente con el maíz. Su preparación requiere de tiempo por su larga cocción hasta obtener la consistencia del dulce. Sirve como acompañante para las tortillas de maíz o pan.

## **Tostado de dulce**

Descripción:

El consumo del maíz en todos sus estados ha permitido la elaboración de diversos platos salados y dulces, por ser un alimento neutro permite estas combinaciones.

Esta preparación se lo prepara a base del maíz maduro seco, tostado en tiesto e incorporado panela para caramelizarlo. Es conocido en otras partes de la sierra como “caca de perro”.

## **Bebidas**

### **Colada morada**

Descripción:

Es una bebida ancestral indígena muy diferente a la colada morada que hoy se conoce y realiza para el 2 de noviembre el día de los santos difuntos, la cual lleva una base de mora, mortiño y maicena, con una mezcla de frutas picadas como piña, fresa, babaco, manzana, etc., siendo una bebida perjudicial para las personas con problemas gástricos, así lo consideran la gente nativa.

La cocina indígena busca siempre balancear la comida con la salud de la persona, por ende, la colada morada originalmente no lleva frutas picadas, es a base de mora, licuada y cernida cocinada con harina de maíz morada endulzado con miel en caso de tener recursos económicos, panela si se tiene poco y azúcar es caso de no contar con muchos recursos, por último, se aromatiza con canela, ishpingo, guayusa y ayahuasca. Cabe recalcar que si no se contaba con mora se hacía uso de las flores de amaranto (sangorache, atacoyuyu). Su elaboración se la realizaba para el mes de marzo para las fiestas del Pawkar raymi (Entrevista: Jorge Santillán).

### **Colada de babaco**

Descripción:

La colada de babaco es una bebida muy tradicional entre las familias indígenas, se la prepara en las mañanas para degustarla en el desayuno muchas veces reemplazando al café.

Su elaboración se la realiza a base de una harina de maíz cocinada con fruta de babaco y triturada, se endulza con panela, aunque a veces no es necesario por el dulzor de la misma fruta.

### **Chicha de maíz**

Descripción:

El maíz en forma de bebida es muy valorado, especialmente: la chicha, que ya desde la época de los incas tenía un valor ceremonial, y en nuestros días este se mantiene, aunque con ciertos cambios. En zonas maiceras la chicha de maíz está muy presente, resultado un símbolo importante en la identidad campesina, ya sea indígena o mestiza.

La importancia de la chicha se evidencia en que esta no puede faltar en las fiestas, con o sin alcohol, lo cual depende de su tiempo de fermentación y su forma de preparación. Por tanto es un elemento importante de la fiesta andina, mencionada y consumida con mucho orgullo entre los indígenas kichwas (Unigarro et al., 2014).

### **Champuz**

Descripción:

Se trata de una bebida elaborada para fiestas y ocasiones especiales, representativa entre los indígenas kichwas es el champuz, la misma que para las poblaciones mestizas es una bebida que prácticamente ya no se prepara, mientras que para los indígenas es una bebida especial y esto se debe a que su preparación es complicada.

Se lo prepara a base de la harina de maíz molido mezclado con agua fría y después trastornado en agua caliente. Se lo deja 3 días en reposo hasta que fermente y poder cocinarlo junto con panela y hojas de naranja (Unigarro et al., 2014).

### **Leche api**

Descripción:

Es una bebida kichwa, menos elaborada y de uso cotidiano, pero que lamentablemente ha desaparecido. Se encuentra hecho a base del maíz que se lo asa sobre un tiesto, después se muele y se cierne en cedazo, la harina obtenida se cocina con leche y aromatiza con cedrón. Se lo acompañaba con tostado hecho en tiesto sin manteca y sin sal (Unigarro et al., 2014).

## **Machica**

### Descripción:

La cebada constituye uno de los alimentos fundamentales de esta comunidad. Se la consume en forma de máchica (harina de cebada) o molida, en un grano un poco grueso, llamado arroz de cebada. Para preparar la máchica, primero se tuesta la cebada, luego se la muele hasta cuatro veces y se le saca el afrecho. La máchica sirve para preparar platos de sal y de dulce; algunas familias la consumen en las tres comidas del día, otras en una o dos (Moya, 2013).

La machica de dulce se la prepara a base de harina de cebada con agua de panela junto con una hierba aromática como menta, toronjil.

## **Salsa**

### **Salsa de pepa de sambo**

#### Descripción:

La salsa de pepa de sambo es una salsa de consistencia densa, que se obtenía al dejar secar las pepas de sambo, tostar en tiesto y moler en piedra. Era un acompañante de las papas y tostado (Entrevista: Jorge Santillán).

# Recetario de Cocina creativa



## Jawtzu de camarones en nido de camote, aire de naranja e hilos de cebollín

### Ingredientes

Para el jawtzu de camarón:

- 100 g de camarón
- 4 g de salpimienta
- 8 g de ajo
- 10 g zumo de limón
- 2 hojas de col
- 3 g de sal
- 3 g de pimienta

Para el nido de camote:

- 150 g de camote
- 250 g de aceite

Para el aire de naranja:

- 100 g de zumo de naranja
- 2 g lecitina

Para los hilos de cebollín

- 10 g de cebollín
- Hielos
- Agua



### Preparación

1. Salpimentar los camarones y agregar el ajo molido en piedra junto con el limón.
2. Colocar los camarones en hojas de col y envolver.
3. Llevar el envuelto a cocción directa en la brasa por unos 15 a 20 min, retirar y reservar.
4. Calentar el aceite en una olla.
5. Con el espiralizador hacer hilos de camote, formar pequeños nidos y freír.
6. Corta en Chiffonade el cebollín y colocar en agua con hielo.
7. Diluir la lecitina en el zumo de naranja, usar un batidor o mixer para incorporar aire al líquido y se forme el aire.
8. Al momento del emplatado, retirar la espuma con una cuchara evitando el líquido y colocarlo sobre el camarón.

### Técnica ancestral

Envuelto en hojas

Asado a las brasas

### Otras técnicas

Fritura

Aire

### Decoración

Pétalos de flores comestibles

Aguacate baby

## Crema de zanahoria blanca con coral de haba, esferas de queso y aceite de paico

### Ingredientes

- 150 g de zanahoria blanca
- 30 ml de crema de leche
- 400 ml de fondo de pollo
- 50 g de cebolla larga
- 25 g de achiote
- 4 g de sal

Para el coral de haba:

- 25 g de harina de haba
- 35 g de aceite
- 50 ml de agua

Para las esferas de queso:

- 75 g de queso crema
- 40 ml de leche
- 4 g de alginato
- 500 ml de agua
- 10 g cloruro de calcio

Para el aceite de paico:

- 50 ml Aceite
- 15 g Paico



### Preparación

1. En una olla de barro realizar un refrito con el achiote y la cebolla larga, luego incorporar el fondo de pollo y cocinar las zanahorias blancas cortadas en Parmentier.
2. Dejar cocer hasta lograr una sopa espesa y salpimentar.
3. Para elaborar el crocante de haba incorporar en un recipiente todos los ingredientes.
4. Calentar bien un tiesto y colocar un poco de la mezcla hasta que se solidifiquen los líquidos.
5. Para las esferas realizar una mezcla homogénea de la leche y el queso crema.
6. Colocar el alginato en un bowl con agua. Mezclar bien, en caso de grumos usar batidor.
7. A la mezcla de leche y queso crema incorporar el cloruro de calcio, y mezclar de manera que no quede grumos.
8. Tomar una cucharada de queso crema y colocarlo despacio en el alginato, dejar que se forme la esfera unos 3 minutos y retirar.
9. Colocar las esferas en un recipiente con agua limpia para eliminar cualquier impureza.
10. En una piedra de moler colocar las hojas de paico y el aceite, comenzar a triturar con un pistilo, hasta que el paico bote sus líquidos y perfume el aceite.

### Técnica ancestral

Hervido en olla de barro

### Otras técnicas

Esterificaciones

Twist o Coral falso

### Decoración

Hilos de cebollín

Pétalos de flores comestibles

## Cuy a la brasa con puré verde de papa y ají de maracuyá

### Ingredientes

- 300 g de cuy

#### Para el aliño:

- 15 g de ajo
- 50 g de cebolla larga
- 30 g de cebolla paiteña
- 15 g de comino
- 10 g de sal
- 50 ml de aceite

#### Para el puré verde:

- 60 g de papas
- 40 g de alverja
- 40 ml de crema de leche

#### Para crocante de camote amarillo:

- 100 g de camote
- 20 ml de crema de leche

#### Para el ají de maracuyá:

- 30 g de ají
- 80 g de maracuyá
- 20 g de azúcar
- 5 g de sal
- 3 g de pimienta

#### Para la guarnición:

- 50 g de choclito baby
- 35 g de melloco



### Preparación

1. Triturar todos los ingredientes del aliño para el cuy.
2. Hacer una incisión desde la garganta hasta la parte rectal con una puntilla empezar a deshuesar desprendiendo el hueso de la carne, evitando cortar la piel.
3. Sal pimentar el cuy y enrollarlo de manera que la piel quede por la parte externa, bridarlo.
4. Colocar el cuy en un recipiente hondo e incorporar el aliño. Dejar reposar.
5. Insertar el cuy en un palo (kaspí) y asarlo en la brasa previamente preparado.
6. Cocinar las papas y la alverja por separado.
7. Una vez cocinadas las papas, llevarlas por un pasa puré y reservar.
8. Cocinadas las alverjas procesarlas con 20 ml de crema de leche y pasar por un colador la mezcla.
9. Combinar el puré de papa con el de arveja, sal pimentar.
10. Cocinar el camote, luego hacerlo puré con 20 ml de crema de leche, extender en una bandeja para deshidratar en el horno a 115°C por 40 min y conseguir la textura crocante.
11. En una piedra de moler triturar muy bien el ají.
12. Obtener el zumo de maracuyá, colocar en una olla con el azúcar y dejar reducir, agregar el ají, sal y pimienta.
13. Cocinar el melloco y cortar en sliders, servir con los choclitos salteados.

### Técnica ancestral

Asado a las brasas

### Otras técnicas

Crocante

### Decoración

Hilos de cebollín

Pétalos de flores comestibles

## Lomo a la tulpa con salsa de sambo, camotes en ceniza y vegetales en vinagreta de asnac yuyo

### Ingredientes

- 200 g de lomo
- 125 g de camotes
- 3 g de sal
- 3 g de pimienta

### Para la guarnición

- 30 g de Zucchini
- 30 g de pimiento morrón
- 30 g de chochito
- 50 g de esparrago

### Para la vinagreta

- 30 ml de aceite de oliva
- 15 ml zumo de limón
- 10 g de asna yuyo

### Para la salsa de sambo

- 50 g de pepa de sambo
- 25 g de cebolla larga
- 50 ml de aceite
- 40 ml de agua



### Preparación

1. Encender la tulpa. Una vez caliente colocar las ocas a cocer en contacto directo con las brasas, hasta que la parte externe quede por completo quemada y la parte interna quede suave, comprobando al traspasar con una puntilla y pase sin dificultad.
2. Para elaborar la salsa tostar las pepas de sambo en un tiesto.
3. Luego triturar en una piedra de moler, incorporar la cebolla cortada en brunoise, el aceite y seguir triturando. Sal pimentar.
4. Agregar el agua hasta lograr la textura deseada.
5. Saltear los vegetales.
6. En la piedra de moler triturar el asnac yuyo luego colocar en un recipiente e incorporar el zumo de limón, aceite de oliva y salpimentar para servir junto con la ensalada de vegetales.
7. Calentar el tiesto sellar la carne y cocerla. El tiempo de cocción dependerá del término deseado.

### Técnica ancestral

Asado en cenizas

### Otras técnicas

Asado

Salteado

Twist o coral falso

### Decoración

Hilos de paico

Pétalos de flores comestibles

Coral de alverja

## Corvina al vapor en hojas de naranja con salsa de uvilla, deconstrucción de kukayo y zapallo crocante

### Ingredientes

#### Para la corvina

- 225 g de corvina
- 50 g de hojas de naranja

#### Para la salsa de uvilla

- 100 g de uvilla
- 75 g de azúcar
- 250 ml de agua

#### Para el kukayo

- 30 g de frejol
- 20 g de mote
- 20 g de maíz de tostado
- 90 g de harina de alverja
- 135 g de claras de huevo
- 90 g de yemas de huevo
- 30 g de harina
- 8 g de sal
- 1 capsula de N2O

#### Para el zapallo frito

- 50 g de zapallo
- 250 g aceite



### Preparación

1. En una olla de barro colocar piedras y agregar agua hasta que cubra las piedras, añadir 4 hojas de naranja y dejar que el agua llegue a punto de ebullición.
2. Colocar una pequeña base, en este caso se utilizará un tamizador de madera y sobre ella poner la corvina salpimentada y envuelta en hojas de naranja para su respectiva cocción por unos 15 a 20 min. Para la salsa colocar las uvillas y el agua en una olla de barro, cocer hasta que las uvillas se comiencen abrir, agregar el azúcar y esperar a que se haga un almíbar.
3. Para la deconstrucción del kukayo, cocinar el frejol, reservar.
4. Cocinar el mote, triturar y extender en una lata de horno para proceder a deshidratar en el horno a 115°C por 40 min.
5. En un tiesto tostar el maíz para luego moler en la piedra, hasta obtener una tierra, reservar.
6. En un recipiente colocar la harina de alverja, claras, yemas, harina y sal, mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
7. Cernir y colocar en el sifón, luego de reposar esta mezcla en el frío servir en un vaso resistente al microondas y llevarlo por un minuto.
8. Cortar el zapallo en parmentier y freírlos.

### Técnica ancestral

Cocción en vapor

### Otras técnicas

Fritura

Crocante

Terrificación

Espanja

### Decoración

Hilos de cebollín

Pétalos de flores comestibles

## Costilla de cerdo en salsa BBQ de sambo, mil hojas de mashua y transparencias de raíces andinas

### Ingredientes

- 350 g de costilla de cerdo
- 1 calabaza mediana
- 5 g de sal
- 3 g de pimienta

### Para la BBQ de sambo

- 200 g de dulce de sambo
- 60 g de pasta de tomate
- 60 g de salsa de tomate
- 80 ml de vino blanco
- 40 ml de soya
- 10 g ají
- 10 g de azúcar

### Para las mil hojas de mashua

- 200 g de mashua
- 100 ml de leche
- 5 g de sal
- 3 g pimienta
- 3 g de nuez moscada
- 85 g de parmesano
- 25 g de mantequilla
- 25 g de harina

### Para las transparencias de raíces de andinas

- 20 g de rábanos
- 20 g de zanahoria
- 20 g de melloco
- 20 g de zuquini verde

### Para la vinagreta de mandarina

- 20 ml de zumo de mandarina
- 60 ml de aceite de oliva



### Preparación

1. Con anterioridad preparar la pachamanca, realizando un hueco en la tierra de unos 40 cm de diámetro.
2. Hacer una fogata, cuando se encuentre bien encendida colocar las piedras que irán dentro de la pachamanca para calentarlas.
3. Cortar la parte de arriba de la calabaza y con la ayuda de un cuchillo comenzar hacer incisiones en la parte interna para retirar el relleno de manera que quede hueca.
4. Salpimentar la costilla y colocarla dentro de la calabaza tapando con la parte superior que se retiró de la misma.
5. Cuando estén las piedras calientes colocarlas dentro del hueco, encima hojas de col y por último la calabaza, cubrimos con tierra y dejamos por alrededor de 1 hora.
6. Para preparar el dulce de sambo, cortar en parmentier y llevar a cocción en agua de manera que cubra al sambo, cuando este blando agregar panela y dejar reducir.
7. Para la BBQ de sambo incorporar todos los ingredientes en una

## **Técnica ancestral**

Pachamanca

## **Otras técnicas**

Horneado

## **Decoración**

Hilos de paico

Mandarina

olla de barro y llevarla a ebullición.

8. Cuando la salsa BBQ haya espesado, agregar las costillas.
9. Para las mil hojas de mashua cortar la mashua en vichy con la ayuda de una mandolina o cuchillo.
10. Preparar una bechamel, colocando en un sartén la mantequilla y la harina, tostar por un periodo corto de tiempo, agregar la leche, sal, pimienta y nuez moscada, mecer con una cuchara de palo hasta obtener la textura deseada.
11. Enmantecar un molde redondo de unos 15 cm de diámetro apta para horno y rellenarlo con una capa de mashua, bechamel y queso parmesano, repetir la secuencia hasta obtener la altura deseada.
12. Cubrir la preparación con papel aluminio y hornear por 30 min a 180°C. En los últimos minutos retirar el aluminio para gratinar la preparación.
13. Para las transparencias de raíces andinas cortamos las raíces en vichy maigre y reservamos en agua.
14. Para la vinagreta de mandarina extraemos el zumo de mandarina, mezclamos con el aceite de oliva y salpimentamos.

## Helado de chicha de maíz con crumble de tostado de dulce y confitura de mortiño

### Ingredientes

Para el helado:

- 200 ml de chicha de maíz
- 50 g de azúcar
- 100 ml de crema de leche

Para el maíz de dulce:

- 75 g de maíz
- 100 g de panela en polvo

Para la confitura de mortiño:

- 60 g de mortiño
- 50 ml de agua
- 40 g de azúcar



### Técnica ancestral

Fermentado

Tostado

### Otras técnicas

Crocante

### Decoración

Maíz tostado de dulce

Pétalos de flores comestibles

### Preparación

1. Para prepara la chicha de maíz, se coloca en una sartén 454 g de harina de maíz y tostar durante 25 minutos.
2. En una olla grande de barro, colocar 2 litros de agua, la harina tostada y clavos de olor.
3. Dejar hervir, revolviendo constantemente la mezcla para que no se espese.
4. Cuando la mitad del agua se haya reducido, agregar un 1 litro de agua y dejar hervir durante 1 hora a juego lento.
5. Retirar del fuego, dejar reposar hasta que se enfríe, colar y añadir azúcar al gusto.
6. Dejar fermentar durante 5 días tapado con un cedazo.
7. Para el helado de chicha, batir la crema de leche con el azúcar hasta doblar su volumen.
8. Incorporar poco a poco la chicha.
9. Colocar en un recipiente y llevar a congelar.
10. Para el maíz de dulce tostar el maíz en el tiesto.
11. Cuando el tostado este, agregar la panela rallada, revolver y dejar enfriar.
12. Procesar el maíz hasta lograr una textura gruesa y tosca.
13. Para elaborar la confitura colocar los ingredientes en una cacerola y llevar al fuego
14. Cocer hasta obtener una textura ni muy liquida ni muy espesa.

## Pan de armero con flan de sambo de dulce y espuma de limón y cedrón

### Ingredientes

Para el pan de armero

- 100 g Harina de maíz
- 2 huevos

Para el flan

- 250 g de sambo de dulce
- 350 ml de leche entera
- 100 g de azúcar
- 4 huevos
- 2 yemas

Para la espuma de limón

- 150 g de claras de huevo
- 130 ml de zumo de limón natural
- 70 ml de infusión de cedrón
- 70 g de azúcar
- 70 ml de agua mineral
- Sifón
- 1 capsula de N2O



### Técnica ancestral

Tostado

### Otras técnicas

Espuma

### Decoración

Hojas de cedrón

### Preparación

1. Para elaborar el pan de armero batir los huevos e incorporar la harina.
2. Calentar dos tiestos
3. Colocar la mezcla sobre un tiesto, tapar con el otro y dejar cocer de lado y lado.
4. Para elaborar el flan batimos los huevos y las yemas con el azúcar.
5. Procesar el sambo de dulce y la leche e incorporar lentamente a los huevos montados.
6. Precalentar el horno a 180°C.
7. Agregar la mezcla en un recipiente para hornear, cubrirlo con papel aluminio y colocar sobre una bandeja con agua hasta la mitad.
8. Llevar al horno y cocer durante 40 minutos.
9. Dejar enfriar la preparación y reservar.
10. Para la espuma de limón llevar a ebullición el azúcar con el agua mineral y reservar.
11. Romper las claras de huevo con unas varillas y añadir el resto de ingredientes incluido el jarabe elaborado anteriormente.
12. Colar, llenar el sifón, enroscar la capsula y agitar.
13. Retirar la capsula y dejar reposar en el frío.

## **5. Conclusiones**

- La comunidad de Agato cuenta con una herencia gastronómica muy enriquecedora pero que lamentablemente se está perdiendo, algunas técnicas culinarias ancestrales todavía se mantienen en vigencia en los hogares más conservadores, pero otras se han dejado de lado quedando solo en la memoria de las personas.
- La gastronomía es una disciplina muy flexible que permite fusionar la cocina ancestral y la cocina creativa, tratando de mantener la esencia de los alimentos a través de las técnicas ancestrales empleadas en cada preparación, pero cambiando las estructuras de los alimentos, haciéndoles más agradable a los sentidos, mejorando la presentación.
- El recetario interactivo por medio de la red social permitió interactuar con una comunidad de personas que desean conocer y experimentar la cocina ancestral en preparaciones creativas, resolviendo inquietudes respecto al tema.

## **6. Recomendaciones**

- Difundir este proyecto con el fin de dar a conocer un poco más sobre la cultura gastronómica que tiene la comunidad sobre a todo a las personas jóvenes y sean ellos quienes puedan mantener la práctica de las técnicas ancestrales y su gastronomía.
- Impulsar en las aulas y talleres prácticos de gastronomía sobre la cocina ancestral para que los futuros profesionales conozcan acerca de la cultura gastronómica de nuestros pueblos de cómo se cocinaba antes, cuáles eran las formas de preparación de los alimentos, que platos existían. Y basados en estos conocimientos puedan poner en práctica dando valor a nuestra cocina.
- Mantener la actividad de la red social, actualizando contenido para que la comunidad crezca y poder llegar a más personas que quieran aprender sobre la cocina ancestral, sus técnicas y su aplicación en la cocina creativa.

## **7. Anexos**

### **7.1 Instrumento**

#### **Entrevista**

Buenos (días, tardes), somos estudiantes de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Licenciatura en Gastronomía y estamos realizando una entrevista con el fin de obtener información que sustenten la investigación para el desarrollo de la tesis con el tema técnicas ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa.

1. ¿Cuáles son las formas de preparar los alimentos en la comunidad de Agato?
2. ¿Cuáles eran los utensilios que más se usaban en la cocina?
3. ¿Las formas de cocinar como se hacían antes, se siguen transmitiendo de padres a hijos?
4. ¿Cuáles preparaciones pertenecientes a Otavalo comunidad de Agato son elaborados con técnicas culinarias ancestrales?
5. ¿Qué alimentos consume ahora y cuáles eran los que más consumían en su juventud?
6. ¿De qué manera las nuevas tendencias gastronómicas han influenciado en la práctica de la cocina ancestral?
7. ¿Cómo podría mantener la cultura gastronómica?
8. La comunidad ¿cómo promueve su gastronomía?
9. ¿En la comunidad existe algún documento escrito que evidencie de cómo eran las formas de cocinar de antes?
10. ¿La dirigencia comunitaria fomenta e incentiva la realización de eventos gastronómicos dentro o fuera de la comunidad con el fin de dar a conocer la cocina ancestral?
11. ¿La comunidad recibe apoyo de organismos del estado para proyectos de gastronomía?

## 7.2 Evidencias









## 8. Bibliografía

- Agencia EFE. (2018). *Otavallo, emblema del patrimonio indígena intangible de Ecuador*. 15 Sep. <https://www.efe.com/efe/america/cultura/otavallo-emblema-del-patrimonio-indigena-intangible-de-ecuador/20000009-3750734#>
- Alcaldía de Otavalo. (n.d.-a). *Encuentro de culturas Peguche Pawkar*. Retrieved August 1, 2019, from <http://www.peguche-pawkar2019.org/mesmerize/>
- Alcaldía de Otavalo. (n.d.-b). *Situación geográfica de Otavalo*. Retrieved August 29, 2019, from <https://www.otavalo.gob.ec/otavalo/situacion-geografica.html>
- Alulema, R. (2018). *La sabiduría cañari de la chacra en relación con la salud y el ambiente , frente a la modernización agropecuaria en la organización Tucayta* [Universidad Andina Simón Bolívar].  
<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6826/1/TD119-DSCAS-Alulema-La-sabiduria.pdf>
- Ayala, E. (1988). *Nueva historia del Ecuador*. 01 ene.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3225999>
- Ayora, L. (2013). *Estudio de la técnica de deconstrucción aplicada a la cocina ecuatoriana y su propuesta gastronómica*. Universidad Tecnológica Equinoccial .
- Bonilla, A. (2014). *Los otavalos*. 08 Abr.  
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/los-otavalos>
- Cruz del Castillo, C., Olivares, S., & González, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Grupo Edit).
- D'Amico, L. (2014). *Etnicidad y globalización: las otavaleñas en casa y en el mundo* (FLACSO (ed.)). 01 ene 2014.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=5103222&ppg=1>
- Delgado, I. (2016). *Ofertas gastronómicas - MF1063\_3*. Ediciones Paraninfo.
- Díaz, M. Á. F. (2017). *Cocina creativa o de autor: UF 0070*. In *The Charleston Advisor*. Editorial CEP, S.L.
- Espeitx Bernat, E. (2017). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular*.

*PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 2(2), 193–213.

<https://doi.org/10.25145/j.pasos.2004.02.016>

- Fernández, L. del R. (2015). *Programa para la mejora del servicio de restauración de comida típica en el sector turístico del Cantón Pastaza, Ecuador* (D-Universidad de la Habana (ed.)).  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=5634616&ppg=1#>
- FLACSO. (2005). La migración ecuatoriana transnacionalismo , redes e identidades. *Ecuador Debate*.
- Florescano, E. (2000). La visión del cosmos de los indígenas actuales. *Desacatos: Revista de Ciencias Sociales*, 5, 15–29. <https://doi.org/10.29340/5.1219>
- Gaona, A. L. (n.d.). *Comida típica de Imbabura*. Retrieved July 23, 2020, from <https://www.goraymi.com/es-ec/imbabura/antonio-ante/rutas-gastronomicas/comida-tipica-imbabura-a054oyguu>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Doctor Miguel Egas. (2015). *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Doctor Miguel Egas Cabezas 2015-2019*. 1–102.
- GoRaymi. (2015). *Doctor Miguel Egas Cabezas*. <https://www.goraymi.com/es-ec/doctor-miguel-egas-cabezas/doctor-miguel-egas-cabezas-a0eb3de98>
- Gutarra, J., & Valderrama, M. (2015). *Pachamanca el festín terrenal* (U. S. M. de Porres (ed.); 2da edición).
- Herrera, E. (2018). *Investigación del patrimonio cultural gastronómico del cantón Cotacachi, provincia de Imbabura*. Universidad de las americas.
- Jaramillo, M. (2012). *Texto de guía de cocina ecuatoriana* (Talleres g).
- Maldonado, P. A. (2011). *Estudio de la gastronomía de la provincia de Imbabura*. 191.
- Marín, G. A., Álvarez, M. C., & Rosique, J. (2004). *Cultura alimentaria en el municipio de Acandí*. 18.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5636541>

- Meléndez Torres, J., & Cañez De la Fuente, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(SPE.), 181–204.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). ¿Qué es el Patrimonio Alimentario?. Patrimonio Alimentario. Fascículo 1. *Ministerio de Cultura y Patrimonio*, 16.
- Ministerio de turismo. (n.d.). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos – Ministerio de Turismo*.
- Moya, A. (2013). *La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*.  
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf?fbclid=IwAR10nNonHjVR6Xj0N8clYZNg47cXi6kwt6Yoy9Baa3zpPI9v5oxa1YrJLk>
- Ordóñez, K. (2018). *Ritos, tradiciones y la chicha de Otavalo*.  
<https://culturacientifica.utpl.edu.ec/2018/06/ritos-tradiciones-y-la-chicha-de-otavalo/>
- Organización de Estados Iberoamericanos. (2005). *Patrimonio cultural tangible e intangible* (Gusman Jorge (ed.)).  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=3159992&ppg=1#>
- Requena, J. M. (2015). *Cocina creativa*. Editorial ICB.
- Rumbado, E. (2011). *Cocina creativa o de autor (UF0070)*. IC Editorial.
- Salas, F. (2015). *Técnicas en cocina* (Editorial).
- Saloman, F., Ponce, P., & Ponce, P. (n.d.). *Del reconocimiento cultural a la identidad mindalae*. 164–168.
- UNESCO. (n.d.). *Interculturalidad, diversidad de las expresiones culturales*. Retrieved August 29, 2019, from <https://es.unesco.org/creativity/interculturalidad>
- UNESCO. (2011). *Recuperando la memoria oral del Mindalae Otavalo, artesano y comerciante universal*. 05 Dic. <http://www.unesco.org/new/es/media-services/single->

view/news/recovering\_oral\_memory\_of\_mindalae\_otavalo\_a\_universal\_craf/

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (Fondo Edit).

<https://doi.org/10.1061/9780784413609.248>

Unigarro, C., Terán, S., Pacheco, M., Guerrón, A. M., & Anda, S. (2014). *De la chacra al fogón*.

Universidad Nacional de Educación a Distancia. (2019). GastroUNED: Literatura y gastronomía: IV y V certificaciones. In *ene*.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=5810846&ppg=5>

Vallejos, F., Torres, O., & Enríquez, F. (2017). Experiencias de turismo creativo de la cocina ancestral Otavaleña en la provincia de Imbabura (Ecuador). *HOLOPRAXIS Ciencia, Tecnología e Innovación, 1*.

Zavgorodniaya, S., Costales, A., & Enriquez, F. (2016). *Percepción y adaptabilidad de la población de los andes ecuatorianos a la variabilidad climática: análisis comparativo multicultural* (primera (ed.)).