



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNÓLOGA EN GASTRONOMÍA**

TEMA:

**“GASTRONOMÍA Y TRADICIONES SOCIO CULTURALES DE LA
PARROQUIA SAN ISIDRO DEL CANTÓN ESPEJO,
PROVINCIA DEL CARCHI, 2014.”**

AUTORA:

Evelin Estefanía Manosalvas Noguera

TUTOR:


Ing. Santiago Falcón

Ibarra,

2014

CERTIFICACIÓN

Quien suscribe, Ing. Santiago Falcón en calidad de Director de la Tesina titulada "GASTRONOMÍA Y TRADICIONES SOCIO CULTURALES DE LA PARROQUIA SAN ISIDRO DEL CANTÓN ESPEJO, PROVINCIA DEL CARCHI" de autoría de Evelin Estefanía Manosalvas, para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, una vez revisado el trabajo cumple con los requisitos necesarios por lo que autorizo su publicación.



.....
DIRECTOR DE TESINA
Ing. Santiago Falcón
C.I.100261416-0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100356879-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Manosalvas Noguera Evelin Estefania		
DIRECCIÓN:	Rafael Troya 2-52 y Víctor Manuel Peñaherrera		
EMAIL:	evelin.manosalvas@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062974100	TELÉFONO MÓVIL:	0991965789

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"GASTRONOMIA Y TRADICIONES SOCIO CULTURALES DE LA PARROQUIA DE SAN ISIDRO DEL CANTÓN ESPEJO, PROVINCIA DEL CARCHI,"
AUTOR (ES):	Manosalvas Noguera Evelin Estefanía
FECHA: AAAAMMDD	2014, Julio 18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	TEGNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA
ASESOR /DIRECTOR:	Ing. Santiago Falcón

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Manosalvas Noguera Evelin Estefania, con cédula de identidad Nro. 100356879-5, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de Octubre de 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Manosalvas Noguera Evelin Estefania
C.I: 1003568795

Aceptación:

Firma).....

Ing. Betty Chávez

Jefa Biblioteca



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Manosalvas Noguera Evelin Estefania, con cédula de identidad Nro. 100356879-5, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **"Gastronomía y Tradiciones Socio Culturales de la parroquia de San Isidro del cantón Espejo, provincia del Carchi,"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Tecnólogo en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 08 días del mes de Octubre de 2014

(Firma)
Nombre: Manosalvas Noguera Evelin Estefania
C.I: 100356879-5

DEDICATORIA

Dedico el siguiente trabajo, A mis padres por su ayuda incondicional y por su ejemplo de vida.

A mis profesores por brindarme todos los conocimientos técnicos necesarios para aplicarlos en mi vida profesional; y a Dios por ser el asesor de todo cuanto puedo ser.

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios por haberme dado la vida, y el regalo más grande que un ser puede tener, mis padres, gracias a ellos por estar siempre conmigo en todo momento, a mis hermanos quien tuve el apoyo y los consejos que encaminaron a finalizar una meta más en mi vida.

A todas las personas que de una u otra manera participaron en la realización de esta tesina.

Mis más sinceros agradecimientos a esta distinguida institución superior que me abrió las puertas para alcanzar una de mis metas y que orgullosamente llevo en mi corazón los valores que esta institución me enseñó, a los profesores quienes me han brindado su cariño y con ello supieron impartir todo sus conocimientos y principalmente nos inculcaron la educación que es una fuente de vida para el estudiante.

TABLA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	II
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	xii
SUMMARY	xiii
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Tema	1
1.2. Justificación	1
1.3. Objetivos	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos Específicos	3
CAPÍTULO II	5
MARCO TEÓRICO	5
2.1 Gastronomía	5
2.2 Gastronomía de la Parroquia de San Isidro	6
2.3 Gastronomía Ancestral	7
2.4 Gastronomía Típica	9
2.5 Gastronomía Tradicional	10
2.6 Cultura y Patrimonio	12
2.6.1 Patrimonio	12
2.6.2 Cultura	13
2.6.3 Acontecimientos	13
2.6.4 Manifestaciones Culturales	18
2.6.5 Costumbres	21

2.6.6	Manifestaciones Patrimoniales.....	21
2.7	Patrimonio Intangible	23
2.8	Patrimonio Gastronómico	24
	Manifestaciones socio culturales y gastronomía.....	26
CAPÍTULO III.....		27
METODOLOGÍA		27
3.1	Diseño	27
3.1.1	Temporalidad.....	27
3.1.2	Naturaleza.....	27
3.2	Tipos de datos	28
3.2.1	Resultado Teórico.....	28
3.3	Métodos.....	28
3.3.1	Inductivo.....	28
3.3.2	Deductivo	28
3.3.3	Analítico – Sintético.....	29
3.4	Instrumentos	29
3.4.1	Cuestionario	29
3.5	Técnicas	29
3.5.1	Entrevista	29
3.5.2	Encuesta	30
3.6	Población.....	30
CAPÍTULO IV.....		31
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS		31
4.1.	Tabulación	31
4.1.1.	Contexto Gastronómico.....	31
4.1.2.	Contexto socio cultural	34
4.1.3.	Formato Encuesta.....	36
4.1.4.	Tabulación de cada pregunta.....	39

4.1.5. Análisis de datos de la encuesta	46
CAPÍTULO V.....	47
PROPUESTA.....	47
5.1. Propuesta	47
5.2. Área de interacción.....	48
5.2.1. Macro, Meso y Micro localización	48
Beneficiarios	50
5.3. Ingeniería del proyecto	51
5.3.1. Diseño de una guía gastronómica de San Isidro.....	51
5.3.2. Publicidad en Folleto	52
5.4. Aporte crítico del estudiante	53
5.5. Análisis de impactos	54
a. Impacto Turístico.....	56
b. Impacto socio cultural.....	58
c. Impacto económico	60
d. Impacto educativo	61
CONCLUSIONES	63
DISCUSIONES	64
Bibliografía	65
ANEXOS	69
RECETARIO.....	70
GLOSARIO	88

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Manifestaciones socio culturales y gastronomía	26
Tabla N° 2 Productos característicos	39
Tabla N° 3 Valor Gastronómico-Cultural	40
Tabla N° 4 Platos Representativo	41
Tabla N° 5 Entradas y Sopas	42
Tabla N° 6 Postres más representativos.....	43
Tabla N° 7 Bebidas de mayor consumo	45
Tabla N° 8 Utensilios	45
Tabla N° 9 Beneficiarios	50

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Productos característicos	39
Gráfico N° 2 Valor Gastronómico-Cultural	40
Gráfico N° 3 Platos Representativos.....	41
Gráfico N° 4 Entradas y Sopas	42
Gráfico N° 5 Postres más representativos	43
Gráfico N° 6 Bebidas de mayor consumo	44
Gráfico N° 7 Utensilios	45
Gráfico N° 8 Macro, Meso y Micro localización.....	48

RESUMEN

Al norte del Ecuador, cerca de la frontera con Colombia, se encuentra la pequeña, pero generosa provincia del Carchi, muchas veces olvidada.

Una provincia que lucha por salir adelante, mostrando sus bellezas naturales, culturales y sobre todo sus tradiciones gastronómicas, la cuales se pueden encontrar en la Parroquia de San Isidro.

La Parroquia de San Isidro ubicada al norte de la provincia del Carchi, perteneciente al Canto Espejo, lugar de gente trabajadora y de atractivos naturales y turísticos que adornan esta parroquia.

El presente trabajo, se lo realiza con la finalidad de rescatar nuestra identidad cultural y gastronómica que se ha ido perdiendo con el paso de los años, por la influencia de nuevas culturas alimentarias.

La gastronomía andina ecuatoriana gira alrededor de los granos andinos y de tradiciones ancestrales, que aún se conservan en la actualidad el cual ha sido un legado patrimonial de este pueblo.

El desconocimiento de los productos propios de la tierra y la riqueza gastronómica que posee San Isidro, precisan el presente trabajo de investigación para el conocimiento de propios, extraños y futuras generaciones.

SUMMARY

To the North of Ecuador, close to the border with Colombia, is small, but generous of the Carchi province, often forgotten.

A province struggling to get ahead, showing their beauties, cultural, natural and above all its gastronomic traditions, which can be found in the parish of San Isidro.

The parish of San Isidro located to the North of the province of Carchi, belonging to the mirror edge, place of working people and natural and tourist attractions that adorn this parish. This work is done with the purpose of rescuing our gastronomic and cultural identity that has been lost with the passage of the years, by the influence of new food cultures.

The Ecuadorian Andean cuisine revolves around the Andean grains and ancestral traditions, which are still preserved in the present day which has been a patrimonial legacy of this village.

Lack of knowledge of the products of the land and the rich cuisine that San Isidro, has required this research for the knowledge of own work, strangers and future generations.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

Gastronomía y tradiciones Socio Culturales de la parroquia San Isidro del Cantón Espejo, provincia del Carchi.

1.2. Justificación

La Provincia del Carchi está dividida en seis Cantones que son: Bolívar, Espejo, Mira, Montufar, San Pedro de Huaca y Tulcán, ubicada al norte del país, cada segmento en toda su extensión posee lugares de gran atractivo natural y riqueza cultural.

Entre sus atractivos están lagunas, montañas, bosques, ríos, manifestaciones culturales, costumbres, artesanías, gastronomía típicos entre otros.

Cada uno de estos lugares está acompañado por infraestructura de apoyo como carreteras, caminos, sitios de alojamiento y alimentación, paraderos y otros que caracterizan a cada uno de los segmentos.

La parroquia de San Isidro tiene 3861 habitantes (Ministerio de Turismo). El turismo y la gastronomía ejes fundamentales del desarrollo económico de los pueblos motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables.

El Estado consciente del impacto del turismo y la gastronomía, en nuestro país está fortaleciendo estos elementos por su importancia cuantitativa y ha priorizado este sector motivando el desarrollo y estudio multidisciplinario e intersectorial.

El impulso del turismo en el Ecuador está fomentando compromisos institucionales entre empresa pública y privada y de esta forma diversifica y enriquece la oferta turística, permitiendo satisfacer las necesidades del mercado, la industria y el consumidor final.

El presente proyecto permitirá el desarrollo del turismo gastronómico a nivel nacional e internacional, reactivando de esta forma la economía de la población, a la vez que será herramienta para que turistas y futuras generaciones conozcan de la riqueza gastronómica de San Isidro y el contexto socio cultural que esta le engloba.

De la misma manera permitirá incentivar la producción de alimentos auténticos ricos en nutrientes colaborando a mejorar el estilo de vida y rescatando la identidad cultural.

Los beneficiarios de este proyecto serán directos e indirectos, dentro del primer grupo están la población, los niños, madres y personas adultas mayores; en los indirectos tenemos las entidades gubernamentales, empresas turísticas y hoteleras.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la Gastronomía y tradiciones Socio Culturales de la parroquia San Isidro del Cantón Espejo, provincia del Carchi.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Sentar las bases técnicas, conceptuales y científicas relacionadas a la gastronomía de San Isidro mediante un marco teórico.
- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia San Isidro del Cantón Espejo, provincia del Carchi.
- Diseñar una guía gastronómica de la Parroquia San Isidro.
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Gastronomía

Gastronomía es el conocimiento relativo a los alimentos y su preparación. Etimológicamente proveniente del griego “gastros”, que significa estómago, y “gnomos” ley o conocimiento, para referirse no tanto como pareciera sugerir del origen de la palabra a llenar el estómago, sino que el objetivo de la gastronomía es crear platos de comidas para saborear ricas preparaciones culinarias con los sentidos del gusto, la vista y el olfato, comparar las comidas de distintos lugares, ver como se originaron, los aportes nutricionales de cada ingrediente y sus posibilidades de combinación (Monroy, 2000)

Según (Echeverría & Funey, 1985) La gastronomía engloba el acto de **cocinar** dentro de un contexto más amplio donde hay elementos relacionados con las maneras en la mesa (comportamientos individuales y colectivos ligados con la alimentación), elementos socio antropológico (creencias, supersticiones, prohibiciones, preferencias, elecciones alimentarias, orden culinario) y, en especial, elementos simbólicos.

El suelo Ecuatoriano posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos, en la que se han fundido o -mejor- se han cocido, sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

La gastronomía se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado una armonía 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.

La variación en los platos y las influencias en las mesas ecuatorianas depende de la zona de donde provenga así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de alimentos y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado.

Por lo tanto la gastronomía es rica, abundante y llena de sabor, además de variada, destacando la diversidad de ingredientes de gran calidad, con los que se elaboran sus platos tipos.

2.2 Gastronomía de la Parroquia de San Isidro

La provincia del Carchi posee un suelo muy rico tanto en agricultura como la ganadera, por esta razón existe una gran variedad de comida típica propia de esta provincia del Ecuador, dentro de estas se encuentra la Parroquia de San Isidro una tierra productiva que tiene sus origen en la época prehispánica por comunidades indígenas, también se relata que tiene

sus raíces de origen en el pasto por ser fronterizo con Colombia. (Jaramillo, 2011)

La Parroquia de San Isidro, ubicada en un rincón mágico de la Provincia del Carchi es un Pueblo perdido en el tiempo de antaño, que aún conserva las viejas costumbres republicanas.

Sus mujeres trabajadoras, ama de casa, niños, ancianos hace que sus costumbres gastronómicas se mantengan de generación en generación, de familia en familia, transmitidas de madre a hija y de hija a amiga, atrayendo a visitantes con su sabor criollo y su toque especial en cada comida a su vez su sencillez y humildad que caracteriza a este Pueblo.

Su forma de preparar los alimentos rústicamente acoplándose a su forma de vivir, sus utensilios sencillos pero a su vez de gran valor como son las vasijas de barro, platos de barro, bateas, la piedra de moler, la cocina de leña, el tiesto, las cucharas de palo elementos primordiales y principales que se encontraba en el hogar para la preparación de los alimentos.

La gastronomía se basa a partir de granos como las habas, chochos, maíz, trigo, cebada, mellocos, arvejas, frejol, ocas y papas que es su principal fuente de producción en esta zona por ser de clima frío y seco con una temperatura de 13 °C, y crianza de animales como: la vaca, oveja, cuy, conejo, borrego, chancho, gallinas los cuales son utilizados para darle vida a la gastronomía de San Isidro y a su vez sirve como fuente alimenticia para su diario vivir.

2.3 Gastronomía Ancestral

La gastronomía ancestral da inicio en la edad prehispánica, se caracteriza en el mundo alimentario como la mejor y la más natural donde

fomenta la unión de alimentos ricos en proteínas vitaminas y minerales de todos los continentes. (Jordá, 2011)

El rescate etnogastronómico es fundamental para rescatar aquellos platos que van desapareciendo con métodos de cocción simples y sabores únicos y auténticos que impulsan a identificar productos que han transformado la gastronomía mundial y otros por ser únicos van desapareciendo. (Vivancos, 2003)

El conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina prehispánica nos ha ido dotando de un orgullo que si bien existía, ahora es el eje de nuestra identidad. La sofisticación del conocimiento para la expresión cultural que es la gastronomía no puede sino mostrar la grandeza de los pueblos que nos precedieron.

La comida ancestral del Pueblo de San Isidro es una variedad en donde se encuentran las costumbres que son aquellas en donde emplea una variedad de granos y preparar sopas con abundantes ingredientes.

Se empleaban los nabos, berros, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, trigo, cebada, ocas, mellocos, la panela, etc.

Los granos eran guardados en colcas que es una especie de agujeros inmensamente grandes donde eran divididos por secciones con carrizo o a su vez se compraba el cuero de la vaca y se hacía una especie de olla o vasija, lugar donde almacenaban sus alimentos previamente secos o en el soberado el cual se encontraba en la parte superior de las casas, con respecto a la carne la secaban en un palo que se encontraba encima de la cocina de leña, de esta manera se podía conservar para luego su consumo. Las preparaciones de los alimentos las hacían en cocina de leña previamente salían a recolectar palos para prender la misma, la elaboración la hacían en ollas de barro, donde colocabas los ingredientes para hacer una

sopa, las piedra de moler para el ají, el tiesto para las tortillas y la cuchara de palo para mover los mismos.

2.4 Gastronomía Típica

La gastronomía típica se la define como lo propio, característico y representativo de un lugar o zona en específico que lo distingue de los demás.

La comida típica ecuatoriana es conocida como “Comida Criolla” o “Comida Nacional”, es una gastronomía relativamente nueva. Cuando hablamos de la comida criolla hacemos referencia a aquellos platos consumidos con frecuencia por los habitantes a pesar de que los ingredientes de esos platos típicos sean provenientes de otra región o nación.

La mayor tradición de la gastronomía ha permitido que muchos rituales y recetas de platos típicamente consumidos por los Sanisidrenses de antaño sean practicados y consumidos por su gente de esta época, debido a la manera en que se preparan; estas especialidades gastronómicas ha sido la herencia del secreto de la abuela como muchas madres suelen decir, con el propósito de conservar el truco familiar.

Tal vez algunos platos no son originalmente creados en los pueblos y ciudades pero algunas innovaciones en las recetas se han sabido adaptar a los gustos de los consumidores y eso las convierte en originales y típicas de San Isidro, “la autoría no la da el sitio de origen, sino el consumo constante” (Armendaris, 2002)

La gastronomía típica es muy rica y variable, tanto en sabores como en colores, su producción agrícola y tradición cultural ha hecho de la

gastronomía, una de las más completas en las mesas de las familias carchenses.

Se caracteriza por sus preparaciones peliculares, su sabor sin igual y la forma de presentar el plato a la mesa. Se ha ido conservado con el paso de los años lo que le hace característico a este Pueblo Sanisidrenses, el toque secreto y la magia que le dan a las preparaciones.

Existen casos de nombres que tienen significados personales, que hacen referencia a alguna anécdota familiar.

La gastronomía es una ventana a los pueblos: sus costumbres, prácticas y estilos de vida.

2.5 Gastronomía Tradicional

Es el testimonio de mestizaje y sabores que identifican a una región y ofrecen el reconocimiento de un pasado en común. Los platillos de una región muestran el medio en que fueron creados, los ingredientes que había en ese momento y con los cuales se creaba la comida de todos los días. (Norrild, 2003)

Comida particular y específica de una región o comunidad del planeta. Se puede entender como la cocina que hace el pueblo y está basada en el conjunto de recetas recogidas a lo largo de siglos o años de cocina popular. (Berchoux, 2010)

En la biografía cultural del país, ciudades y pueblos, el maíz y la papa son instrumentos de transmisión y memoria del afecto familiar; son ingesta y fiesta de la “comida hecha con amor”, la “comida de la casa”, la “comida del

convivio”, la comida afectiva que resume el espacio físico y emocional del hogar (Jiménez, 2013, pág. 176)

La cocina de afecto o cocina familiar, como confirmación del sustento humano, es evocación de la madre, el lugar del nacimiento y la parentela; recrea el servicio básico y amoroso del comedor tradicional; en ella se come lo mejor de la tierra; se bendice y educa; es comestible de domingo a domingo, compone de manera ceremonial –en la misma olla– meriendas infantiles, energéticos adolescentes y banquetes adultos; y en esta medida, es el emplazamiento de los hábitos y las costumbres, de la protección, del aprendizaje, y del gusto al comer; tiene su propia sensibilidad; pone de relieve el placer del comensal ligado a la naturaleza y al acto del compartir la vida. (Jiménez, 2013, pág. 177)

La gastronomía tradicional de la Parroquia de San Isidro posee características muy especiales basadas en una Gastronomía Afectiva, pues la mayoría de preparaciones son construidas dentro de un hogar , y transmitidas entre los que habitan en él. Los sabores de los platos de un lugar o la manera de prepararlos pueden traer a la mente recuerdos de antaño y recuerdos de familiares que han fallecido, pero que han dejado su aporte para enriquecer la Gastronomía Ecuatoriana con preparaciones que se han ido conservando de generación en generación, que ancianos aún recuerdan y enseñan a sus hijos para que así ellos mantengan la tradición de un plato o postre que se lo considera como secreto familiar.

A pesar de ser un Pueblo muy pequeño la comida es muy variada puesto que esto se ha generado de acuerdo a las necesidades de cada hogar así como también a las manifestaciones socio cultural.

2.6 Cultura y Patrimonio

2.6.1 Patrimonio

Al buscar la palabra "patrimonio" en el diccionario, la definición hace mención a algo que ha sido heredado, algo que se transmite del pasado al futuro. Por lo tanto el patrimonio debe ser considerado como un legado que se recibe de los ancestros que debe ser transmitido a futuras generaciones. (UNESCO, 2006)

El patrimonio tiene un carácter social, participativo y dinámico, el cual encierra un significado para la sociedad y constituye la base para la formación y mantenimiento de la diversidad cultural de una comunidad dado que encierra elementos y valores a través de los cuales esa comunidad reconoce y es reconocida. (Varios autores, 2008)

El patrimonio, es considerado como un conjunto de bienes materiales e inmateriales, heredado de nuestros antepasados, que han de ser transmitidos a nuestros descendientes acrecentados. Conjunto de materiales e inmateriales presentes y pasados, que define a un pueblo: lenguaje, literatura, música, tradiciones, artesanías, bellas artes, danza, gastronomía, indumentaria, manifestaciones religiosas y por supuesto la historia. (Cuetos, 2011, pág. 17)

Define patrimonio como "aquel aspecto cultural al cual la sociedad le atribuye ciertos valores específicos los cuales, a grandes rasgos podrían resumirse en históricos, estéticos y de uso". A su vez recalca que el patrimonio es una construcción sociocultural que tiene un significado especial para aquel grupo que lo realiza, lo hereda y lo conserva. El patrimonio adquiere nuevos significados y uso a través del tiempo, no solo por los efectos naturales del mismo, sino también por los cambios sociales y

culturales que permiten al bien patrimonial perder o adquirir valores. (Guasch, 2003, pág. 17)

2.6.2 Cultura

La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. (UNESCO, 2006)

La cultura es una totalidad compleja que incluye los conocimientos, las creencias, el arte, la moral, las leyes, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad". (Bellos, 1998, pág. 15)

La cultura es el conjunto de símbolos (como valores, normas, actitudes, creencias, idiomas, costumbres, ritos, hábitos, capacidades, educación, moral, arte, etc.) y objetos (como vestimenta, vivienda, productos, obras de arte, herramientas, etc.) que son aprendidos, compartidos y transmitidos de una generación a otra por los miembros de una sociedad, por tanto, es un factor que determina, regula y moldea la conducta humana. (Serna & Pons, 2005)

2.6.3 Acontecimientos

2.6.3.1 Celebraciones por la fundación

En 1984 cuando nuestra parroquia cumplía cien años la colonia de Sanisidrenses residentes en la ciudad de Ibarra forman un Comité presidido por el Lic. Fabián Mejía de igual manera los residentes en Quito forman su

comité Presidido por el Dr. Neptalí Ponce, en la parroquia el comité donde presidía el Sr. Polivio Revelo; se reúnen los tres comités entre algunas cosas se analiza que no hay razón de festejar una fiesta el 23 de abril y otra el 15 de mayo fecha en la que se celebran las fiestas patronales, por lo que luego de varias deliberaciones se resuelve unificar las dos fiestas tradición que hemos mantenido desde aquel tiempo. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

2.6.3.2 Celebraciones Religiosas

Las Festividades de nuestro Patrono San Isidro Labrador se las celebra conjuntamente con las de Parroquialización el 15 de Mayo de cada año, en donde se realizan eventos como el paseo del chagra, el rodeo, el quiebre de ollas, el castillo, toros de pueblo, bailes populares en donde los habitantes se concentran en el parque central para darle vida a estas festividades. En estas festividades la gastronomía es un cuanto variada pues los visitantes y habitantes de la misma parroquia consumen el hornada, sopa de gallina criolla, las empanadas de queso y en las noches como bebida los hervidos. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

2.6.3.3 Fiestas del niño caprichoso

Se las celebra en el mes de Diciembre en honor a una imagen venerada por el pueblo, se lo llama así porque se dice que se enoja o molesta con facilidad es decir si se ofrece alguna ofrenda se debe de cumplir sino el castiga.

Este Niño Caprichoso tienes sus Priostes es decir personas que ayudan para que se realice las festividades, sin embargo hay el Prioste Mayor quien es el encargado de todas las actividades que se va realizar.

En estas festividades se realiza actividades como el castillo de juegos pirotécnicos, juegos deportivos como fútbol tanto de hombres como de mujeres, el castillo de frutas o a su vez de cosas en donde en su parte superior se encuentra cosas del hogar básicas, frutas, peluches, dinero etc. La historia relata que si una persona se lleva una cosa del castillo el próximo año debe devolver el doble y si no lo hace el Niño Caprichoso la castiga. También hay el quiebre de ollas en donde participan niños los cuales son vendados los ojos y con un palo en la mano y a una distancia razonable de dan vueltas y prosiguen a quebrar dicha olla, el tire de cintas; esta se la hace con un palo pequeño y delgado en una bicicleta, cada participante pasa por debajo de una cuerda en donde están las cintas y tratan de apuntar a la cinta y jalarla, por último el festival y la verbena en donde se presentan artistas invitados.

La costumbre es tomar hervidos en la noche debido a su clima frío, esto ayuda para que las personas se calienten. El hervido es una preparación con limón y hierbas aromáticas como el cedrón, la menta, el sunfo más un licor denominado Puntas, hecho a base de la fermentación de la caña de azúcar. (Jaramillo, 2011)

2.6.3.4 Elección de la conejita

Se la celebra a finales del mes de diciembre, es un acto típico del club Palmeiras que se ha ido manteniendo de generación en generación y hoy en la actualidad aún sigue vivo.

Sus preparativos inicial con el montaje del escenario en donde se llevara este evento, su decoración es a base de plantas que se dan el páramo como el tradicional frailejón que sin duda alguna no debe faltar, son hojas acolchonadas como orejas de conejo.

En segundo lugar se selecciona a un grupo de jóvenes de la Parroquia los cuales están dispuestos a vestirse como Chicas, su vestimenta es con ropa muy llamativa y su maquillaje es extravagantemente.

En desarrollo del programa cada joven tiene un nombre a quien representar ese nombre lo asignan de acuerdo a lo que ha sucedido en el pueblo; a cada participante lo van llamando por su nombre y a medida que pasa las horas cada uno contesta distintas preguntas, realizan coreografías en forma grupal e individual.

En este evento se cuentan chistes, anécdotas, sucesos de todo lo referente al pueblo, aquí se entera de todo lo que ha sucedido en el transcurso de un año.

Obviamente se cuenta con un jurado el cual es seleccionado al iniciar el programa, este es encargado de elegir a la próxima Conejita Sanisidrense, califican su actuación, su imitación de voz, su desempeño en el programa.

La conejita saliente relata las obras realizadas durante un año y a su vez entrega a la próxima conejita la corona correspondiente y su banda.

Para finalizar se realiza un baile popular acompañado de los tradicionales hervidos. (Jaramillo, 2011). **(Ver anexos Fotografías)**

2.6.3.5 Semana santa

En el Pueblo, también tiene lugar la importante celebración de la semana Santa, dentro del calendario Católico es una de las más significativas, debido a que en ella nace el rito Cristiano; se celebran Misas, preparación de comida típica de esta fecha y en la noche se el descendimiento de Nuestro

Señor Jesucristo en donde todo el Pueblo acude a la Iglesia en símbolo de Reflexión. (Villacres, 2009)

2.6.3.6 Fin de año

El fin de año es la terminación de un ciclo y el comienzo de otro nuevo, en él se recuerda los momentos pasados y se genera un sentimiento de esperanza y de nuevas aspiraciones, por lo que las fiestas no pueden faltar, hay que recibir lo que viene con “alegría”.

El año viejo se lo hace con ropa vieja y se lo rellena con paja o con cosas que ya no se utiliza en la casa, estos viejos tienen sus propias leyes, es decir se cuenta cosas importantes o chiste que ha hecho la persona a la cual se la remeda, obviamente esta persona es del pueblo.

La tradición del año viejo, es bastante popular, a la media noche del 31 de Diciembre, se quema el “viejo”, que simboliza los malos momentos pasados en el año, para dar al baile y al banquete posteriormente.

Es tradicional en las familias, la reunión a la cena, compartiendo con alegría y una mesa de succulentos manjares como son; El cuy asado, la gallina, uvas por persona que representa cada mes y los hervidos. (Villacres, 2009) **(Ver anexos Fotografías)**

2.6.3.7 Finados

Es una costumbre tradicional de honrar a los muertos, ir a visitarles al cementerio en familia llevándole flores, coronas o tarjetas símbolo de cariño y a su vez dolor por su partida, de recuerdo de momentos que pasaron juntos de alegrías y tristezas.

En esta fecha se reúnen las familias para preparar la colada morada hecha a base de mortiños silvestres típicos de la zona y a su vez los finados o también conocido como pan de casa en donde se elabora panes tanto de sal como de dulce con figuras propias de cada familia por ejemplo en forma de caracol, de rosas, de hojas y a su vez también se hace las muñecas y borregos de pan. (Villacres, 2009)

2.6.4 Manifestaciones Culturales

2.6.4.1 Leyendas

En el Carchi se encuentran muy enraizadas leyendas de tipo religioso y sobre elementos de la naturaleza, lo más común ha sido explicar en base a ellas, la devoción cristiana propia de un pueblo.

Las leyendas aluden a los tiempos primigenios o históricos, mientras que casos nos remitirían a testimonios, más relacionados con el presente. Se puede citar las que más se han escuchado relatadas por personas de la localidad. (Villacres, 2009)

2.6.4.2 El duende

Comúnmente se lo describe como un ser pequeño, dotado de hermosura, de ojos grandes y con sombrero: "El duende parece que es como un niño de 10 años, con una cabellera rubia de churos, bien simpático, bien atractivo, con un sombrero rojo, que se lleva a las personas a los barrancos, pero dicen que no es tan malo porque antes ha sido ángel. El duende se lleva a la mujer, y la duenda se lleva al hombre" (Jaramillo, 2011)

2.6.4.3 Las viudas

Se trata del espectro de una mujer que aparece por las calles, luego de las doce de la noche. La Viuda se caracteriza por su gran elegancia y su figura encantadora, lo cual despierta el interés de los trasnocadores y borrachos que deciden seguirla. Quienes van detrás de su paso no pueden acercarse más de una vara, de modo que ella sigue sin dejarse alcanzar... con este ritmo continúa por callejones y vericuetos; mientras sus perseguidores, perdido el rumbo, la siguen de forma hipnótica... hasta que de forma súbita se detiene en un lugar apartado, da media vuelta, levanta su velo y su bellissimo rostro, en cuestión de segundos, se descompone hasta convertirse en una calavera. (Jaramillo, 2011)

2.6.4.4 El guagua auca

Según la leyenda es un niño que ha muerto sin ser bautizado o por haberse practicado un aborto la madre. Cuando ellas abandonan a sus hijos, en muchos casos para ocultar la "deshonra", sus espíritus se quedan vagando. El Guagua Auca es un espíritu maligno, que se presenta en forma de bebé. Lloro a la vera de los caminos. "Habla precozmente, tiene cuatro dientes enormes que se entrelazan y huele a azufre quemado" (Jaramillo, 2011)

2.6.4.5 Lenguaje popular

El lenguaje popular carchense, a más de ser una clara manifestación de la idiosincrasia carchense, es el encanto, el alma, y sus decires, que han hecho de este pueblo que tenga su propio lenguaje castellano, que con su cantar, lo hace más bello

Acoquinar: Acobardarse frente a una situación dada.

Atolondrado: Apurado, exagerado

Avío: Atado de comida que los caminantes llevan para el viaje

Bámbaro: flojo, débil, en otras partes es sinónimo de homosexual.

Cagar: Pegar o castigar duramente.

Carriel: Antiguo cajoncito de madera en donde los niños llevaban los útiles escolares.

Chiltero: Persona de mala calaña, chismoso, cuentero.

Embolatar: Engañar.

Escudilla: Pequeña vasija ancha de loza con forma de media esfera en la que se sirve el café o agua.

Verija: Testículo (desverijado)

Shunsha: tonta

2.6.4.5 Trajes típicos

Mujer: Sombrero de paño negro, blusa de colores fuertes y falda de elástico, amplia y color negra, sandalia de caucho, pañuelón (chal), trenzas con cintas de colores, que va acorde con su blusa. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

Hombre: Pantalón oscuro, camisa blanca, el chaleco del mismo color del pantalón, sombrero negro de paño, alpargates de cabuya. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

2.6.5 Costumbres

2.6.5.1 La minga

La minga, es un trabajo colectivo, que nuestra gente lo venía manteniendo desde tiempo de los indígenas y en la Colonia; pero se puso más en evidencia, a raíz de las grandes catástrofes naturales o para levantar gigantescas obras, en beneficio de la colectividad

La convocatoria a la minga se lo realizaba de boca a boca es decir de persona a persona, antes de esto se realizaba reuniones en donde se nombra una directiva y jefes de trabajo; las mujeres y niños se encargan de la comida y en servir agua, limonada. Estas se realizan con el fin de limpiar las calles, las acequias o a su vez ayudar a construir algo repetitivo para el pueblo por ejemplo los parques, el adoquinado de las calles o como no para la restauración de sus patrimonios como es la Iglesia. (Jaramillo, 2011)

2.6.6 Manifestaciones Patrimoniales

2.6.6.1 Hacienda Puchues

Casa en forma ecléctica, adornada con plantas. Se construyó a mediados del siglo anterior.

En el siglo XVIII se radicaron aquí los académicos franceses que venían en la misión geodésica para medir el arco de meridiano.

u belleza radica en las formas naturales que se combinan con las artificiales dándole un aire de sobriedad indiscutible. (Cantón Espejo, 2006)

2.6.6.2 Iglesia San Isidro

Iglesia de estilo gótico con su frontispicio de piedra. En su interior se guarda la imagen de San Isidro Labrador de un gran valor artístico. La construcción se empezó en el año de 1935. (Jaramillo, 2011)

2.6.6.3 Santuario de San Isidro

Construida en piedra, en estilo gótico romano, y sus columnas salomónicas que descansan en bases, el retablo mayor en pan de oro, guardan imágenes representativas de la fe de un pueblo como: El Calvario, La Inmaculada, San Isidro Labrador. (Cantón Espejo, 2006)

2.6.6.4 Piedra pintada de Ingueza

Piedra de singular belleza debido a la grabación en relieve de animales del bosque tropical. Existe desde 1842 y desde 1892 consta en el Atlas Arqueológico, gracias a González Suárez (Jaramillo, 2011)

2.6.6.5 Hacienda San Isidro- Museo Antiguo

La Hacienda “San Isidro”, ubicada en el cantón Espejo Parroquia de San Isidro, funciona como museo destinado a la exposición de cerámica pre-colombina, etnográfica y elementos tradicionales de la época republicana.

Los pasillos de la hacienda guardan la historia del desarrollo de San Isidro, incluso fue sitio de enfrentamientos entre los conservadores y liberales, estos últimos se habrían escondido un par de ocasiones en bunkers contruidos bajo la casa. (Jaramillo, 2011)

2.6.6.6 Molino de agua

Legado histórico de producción artesanal y tradicional, que aguarda leyendas locales y tradicionales de duendes, ojeadores, de mujeres hermosas, viudas, encantos y fantasías, propias de la creencia popular andina.

Existe desde el año 1897 nace con la necesidad de facilitar a los Sanisidrenses la obtención de materia prima para la elaboración de pan, tortillas, coladas etc. (Jaramillo, 2011)

2.7 Patrimonio Intangible

La gastronomía hace parte esencial del patrimonio cultural inmaterial, definido por la UNESCO, como el conjunto de usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas –junto con los instrumentos, objetos y artefactos y espacios culturales que les son inherentes– que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconocen como parte integrante de su memoria cultural.

El patrimonio cultural inmaterial infunde un sentimiento de identidad, se transmite de generación en generación y es recreado constantemente por la comunidad, como bien es cierto se dice que es el “es el crisol de nuestra diversidad cultural y su conservación, una garantía de creatividad permanente”.

En la Parroquia de San Isidro mantienen viva su identidad socio cultural y gastronómica mediante sus creencias y su gastronomía como son; en los santos, el mal ojo, mal aire, el pasmo, el gua gua auca, sus secretos culinarios en cada uno de los hogares y como no sus platos más representativos en fechas importantes.

Al hablar de dichos tenemos los más comunes como son: La madera vieja quema mejor, Amigo reconciliado...enemigo doblado, El que por su gusto corre nunca se cansa, La mentira dura...mientras la verdad llega entre otros.

En las formas de expresarse encontramos algunas palabras como son: ala, ve, shunsho, caballo, guagua, taita y muchos más vocablos que asocial los Sanisidrenses a su lenguaje ordinario. (Tamayo, 2002)

Con respecto a las leyendas se manifiesta las siguientes. La viuda, el guaguahuca, el padre sin cabeza, que hace que este pueblo sea más interesaste e incentive a conocer más a fondo su cultura y tradición. (Gobierno Parroquial San Isidro, 2008)

2.8 Patrimonio Gastronómico

Según (Autores varios, 2006) La gastronomía incluye, además, el momento de elaboración como una rica manifestación de los sentimientos y costumbres de nuestros pueblos. Porque, hay que decirlo: el patrimonio gastronómico no sólo cumple la función de alimentarnos, también la de proporcionarnos placer y la de estimular todos nuestros sentidos. Este es un arte dinámico que se halla determinado por factores geográficos como el clima, los tipos de suelo; factores históricos como invasiones, colonizaciones e inmigraciones que han contribuido con sus costumbres y alimentos a la cocina de los pueblos.

Si bien es cierto el patrimonio lo dejaron los antepasados y que a lo largo de los años se ha ido manteniendo de generación en generación y de familia en familia, conservando lo tradicional típico del pueblo.

Sin embargo se lo ha ido conservando a lo largo de los años. Los cuales se lo han ido fortaleciendo principalmente en cada uno de los hogares y luego en la Parroquia.

Las familias Sanisidrenses han conservado sus costumbres y recetas que a lo largo lo han ido preparando, como también conservan los utensilios que sus abuelos les han dejado.

En sus hogares conservan las famosas ollas de barro, los tiestos, las piedras de moler, las cuales las guardan como el máspreciado tesoro de sus seres queridos. (Cantón Espejo, 2006)

Tabla Nº 1

Manifestaciones socio culturales y gastronomía

Fiestas del Niño Caprichoso	Hornado, hervido empanas de carne y queso.
Elección de la Conejita	Hervidos, empanadas de queso y carne.
Semana Santa	Fanesca, arroz con leche y morocho
Finados	Colada Morada, Molo, Sopa de mellocos, Guaguas de pan, pan de casa en horno de leña, melcochas higos con miel, tortillas de tiesto, choclotandas
Fin de Año	Cuy en horno de leña, ají de piedra, conejo en horno de leña
Fiestas de San Isidro	Hornado acompañado de papas, mote y ají de piedra, queso tierno con miel, hervidos, empanadas de queso y carne , tortillas de tiesto, arroz de cebada, cuy acompañado con papas y lechuga, chicha, caldo de gallina criolla y habas con queso.

Fuente: Evelin Manosalvas

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño

3.1.1 Temporalidad

Es transversal, porque toma un solo segmento en el tiempo que comprende entre el mes de Marzo a Abril con el fin de recolectar la información necesaria para responder a las preguntas de investigación y a su vez cumplir con los objetivos de su estudio mediante un diseño de investigación.

3.1.2 Naturaleza

El proyecto es de tipo descriptivo detalla la gastronomía y el contexto socio cultural de la parroquia de San Isidro, toma en consideración elementos de la desde la época prehispánica hasta a actualidad.

3.2 Tipos de datos

3.2.1 Resultado Teórico

Nos permitirá tener como resultado de la investigación una guía gastronómica y una publicidad en folleto el mismo que será de gran beneficio para el desarrollo cultural y gastronómico de la Parroquia.

1.3 Métodos

3.3.1 Inductivo

Nos permitirá formular las conclusiones generales a partir de premisas específicas dadas desde el marco teórico, que proporcionará los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico patrimonial de cada parroquia de la parroquia de San Isidro.

3.3.2 Deductivo

Permitirá un conocimiento específico de la elaboración de productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales de cada parroquia, partiendo de conocimientos generales.

3.3.3 Analítico – Sintético

Este método permitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, documental y de campo de la parroquia de San Isidro, para luego ser descrita y valorada. Además se utilizara cuadros, tablas y gráficos, como estrategia de interpretación de la información recopilada.

3.4 Instrumentos

3.4.1 Cuestionario

Será utilizado para realizar el levantamiento del inventario turístico, a través de entrevistas y encuestas. Las cuales estarán debidamente estructuradas para poder identificar la Gastronomía y el contexto Socio cultural de la Parroquia de San Isidro.

3.5 Técnicas

3.5.1 Entrevista

Se recoge toda la información posible mediante entrevistas estructuradas, las cuales se las realizara a una muestra de adultos mayores de la Parroquia de San Isidro, las mismas que serán analizadas para aplicarlas ordenadamente en la investigación.

3.5.2 Encuesta

Permite recopilar la información en forma ágil de manera homogénea mediante la aplicación de preguntas

3.6 Población

Nuestra población ha sido tomada en cuenta en función del número de personas adulto mayores de la Parroquia de San Isidro, Provincia del Carchi la mismas que son 532, con el fin de obtener un mejor resultado en el ámbito socio cultural y Gastronómico. Nuestra muestra está compuesta de 147 encuestas las cuales se las realizaran a los adultos mayores de la Parroquia de San Isidro y 22 entrevistas la misma que servirán como soporte para a propuesta.

$$\frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2(N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$
$$\frac{2^2 \cdot 50 \cdot 50 \cdot 532}{7^2(532 - 1) + 2^2 \cdot 50 \cdot 50} = 147$$

n= 147 número total de la población encuestada

CAPÍTULO IV

TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

4.1. Tabulación

4.1.1. Contexto Gastronómico

FORMATO DE ENTREVISTA PARA EL LEVANTAMIENTO DEL
INVENTARIO GATRONÓMICO (evidencia en audio, video o imagen)

Fuente:

Fecha:

Lugar:

Elaborado por:

- 1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona**
- 2. Qué alimentos se producen actualmente**
- 3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían**
- 4. Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos**
- 5. Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona**
- 6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)**
- 7. Ingredientes cantidad, unidad**
- 8. Técnicas de elaboración**
- 9. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas**

ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GATRONÓMICO (evidencia en audio, video o imagen)

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona

Los productos ancestrales de la parroquia son: papas, arvejas, ocas, mellocos, cebada, morocho, habas y trigo.

2. Qué alimentos se producen actualmente

Los productos cultivados en la actualidad son: papas, habas, alcachofa, lenteja, cebada, maíz y la quinua

3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían

Los métodos de conservación que existían en la parroquia se lo hacían mediante acas el cuales eran recipientes elaborado a base de esteras y a su vez en el soberado, un cuarto en donde se guardaba los granos secos para así ser consumidos con el pasar de los días.

4. Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos

La temporada de cosecha los alimentos es el mes de Agosto y Septiembre.

5. Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona

Las especias más utilizadas en la preparación de las comidas son las hierbas silvestres como por ejemplo; el cedrón, sunfo, manzanilla, también se utiliza el comino, el ajo en pepa, la cebolla larga y paiteñas, el cilantro y el pimiento.

6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)

Las comidas y bebidas típicas de la parroquia son: el cuy con papas, habas con queso, arroz de cebada con leche, higos con queso, tortillas de tiesto, hornado, sopa de arroz de cebada, caldo de gallina criolla y el dulce de zambo.

7. Ingredientes cantidad, unidad

No poseen una cantidad exacta lo hacen empíricamente, en cuanto a los ingredientes son los productos propios de la zona.

8. Técnicas de elaboración

Las técnicas que poseen son la cocción, hervir, asar y el secado.

9. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas

Los utensilios que usan son: EL cedazo, la batea, cucharas de palo y las ollas de barro, tiestos, sartenes y platos de barro.

4.1.2. Contexto socio cultural

ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

1. Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con éstas.
2. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos
3. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos
4. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad.
5. Desde cuándo se prepara
6. En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve.
7. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados
8. Qué significado tiene el plato
9. Qué historia conoce del plato

INFORME GENERAL

ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

Según las entrevistas realizadas se ha obtenido como resultado que las Festividades del Patrono San Isidro Labrador se las celebra conjuntamente con las de Parroquialización el 15 de Mayo de cada año, en donde se realizan eventos como el paseo del chagra, el rodeo, el quiebre de ollas, el castillo, toros de pueblo, bailes populares, la Guayusas y el Norteño en donde los habitantes se concentran en el parque central para darle vida a estas.

Dentro de la Parroquia la gastronomía, tanto típica como ancestral es muy importante de modo que con el pasar del tiempo aún se la sigue manteniendo y ha hecho que moradores y extranjeros visiten nuestra Parroquia por su deliciosa comida que llama la atención del visitante.

Los platos típicos de este Pueblo se los prepara desde hace muchos años desde nuestros antepasados que buscaban la forma de alimentarse y que gracias a ellos hoy en día tenemos estas delicias que son propias de San Isidro, no existe una fecha desde cuando se los prepara pero si bien en cierto estos platos vienen desde que se tiene uso de razón.

Los alimentos que se consume en las festividades son el cuy con papas, el caldo de gallina, el hornado, los cuales son preparados por las amas de casa que asocia la comida con el tiempo de la niñez, de la infancia de las reuniones que se hacía con las familias y a su vez de los visitantes que llegaban en época de festividades.

Cada plato preparado Significa la unión de familias, amigos y conocidos, el amor, amistad y sobre todo el respeto.

Cada comida se lo realizaba con utensilios de fácil acceso y a su vez económicos como: las ollas de barro, la cuchara de palo, el tiesto, los platos de barro y la piedra de moler. El lugar donde se preparaba los alimentos era un cuarto donde había una cocina de leña donde se reunía toda la familia.

4.1.3. Formato Encuesta

Levantamiento del inventario Socio Cultural y Gastronómico de la parroquia de San Isidro

Lugar:.....

Fecha:.....

Elaborado por:.....

1. Señale cuales son los productos característicos de la zona

Cebada

Trigo

Mellocos

Arvejas

Habas

Papas

Lenteja

Quinoa

Maíz

2. **Cuáles son las fiestas de la parroquia y fiestas religiosas de la parroquia señale el mes y los platos característicos.**

FESTIVIDADES	FECHA (MES)	PLATOS CARACTERÍSTICOS

3. **Señale en orden de importancia los platos más representativos de la parroquia de San Isidro.**

Donde 1 es de mayor importante.

- Cuy en horno de leña
- Hornado
- Conejo en horno de leña
- Cecina de carne en horno de leña

4. **Identifique según su criterio cuales son las entradas y sopas característicos de la Parroquia**

- Habas con queso
- Ají de piedra
- Sopa de arroz de cebada
- Sopa de quinua
- Sopa de lenteja
- Sopa de arrancados

5. **Según su criterio señale en orden de importancia cuales son los postres más representativos de San Isidro**

Donde 1 es de mayor importancia

- Arroz de cebada con leche

- Morocho con leche
- Higos con queso
- Queso con miel
- Choclotandas
- Tortillas de tiesto

6. Identifique cuales son las bebidas de mayor consumo en la parroquia tanto en festividades como de consumo diario.

- Agua de manzanilla
- Agua de sunfo
- Agua de cedrón
- Agua de menta
- Hervidos

7. Señale cuales son los utensilios que se utilizan en la preparación de alimentos

.....

.....

.....

.....

.....

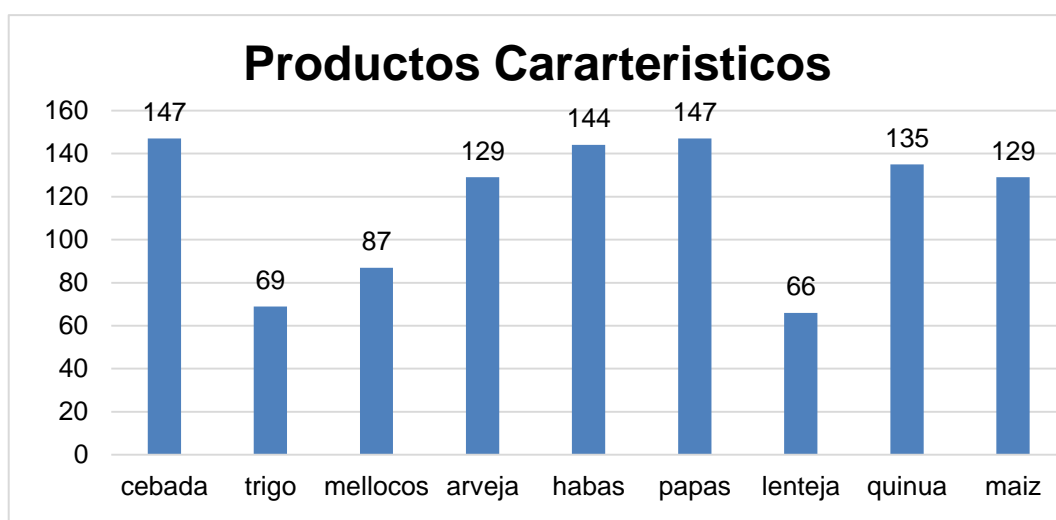
4.1.4. Tabulación de cada pregunta

1. Señale cuales son los productos característicos de la zona

TABLA Nº 2

Cebada	147
Trigo	69
mellocos	87
Arveja	129
Habas	144
Papas	147
Lenteja	66
Quinua	135
Maiz	129

GRÀFICO Nº 1



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

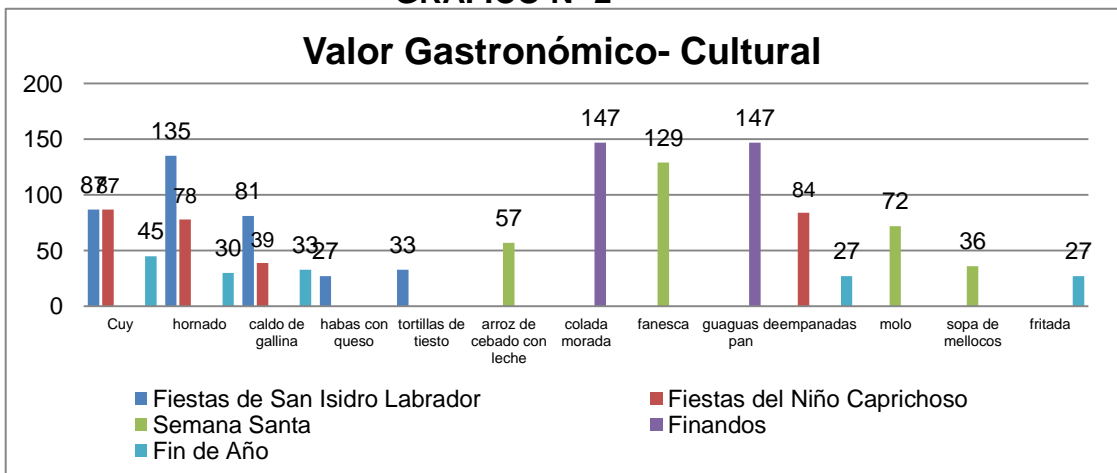
Se puede visualizar que el producto característico de la Parroquia de San Isidro es la Cebada por ser una cereal altamente equilibrado por su gran aporte energético y a su vez es el más cultivado por sus pobladores por ser de clima frio, seguido de las papas que es el tercer cultivo más importante a nivel mundial y por ultimo las habas alimento rico en proteínas y vitaminas.

2. Cuáles son las fiestas de la parroquia y fiestas religiosas de la parroquia señale el mes y los platos característicos.

TABLA Nº 3

	Fiestas de San Isidro Labrador	Fiestas del Niño Caprichoso	Semana Santa	Finandos	Fin de Año
Cuy	87	87			45
hornado	135	78			30
caldo de gallina	81	39			33
habas con queso	27				
tortillas de tiesto	33				
arroz de cebado con leche			57		
colada morada				147	
fanesca			129		
guaguas de pan				147	
empanadas		84			27
molo			72		
sopa de mellocos			36		
fritada					27

GRÁFICO Nº 2



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

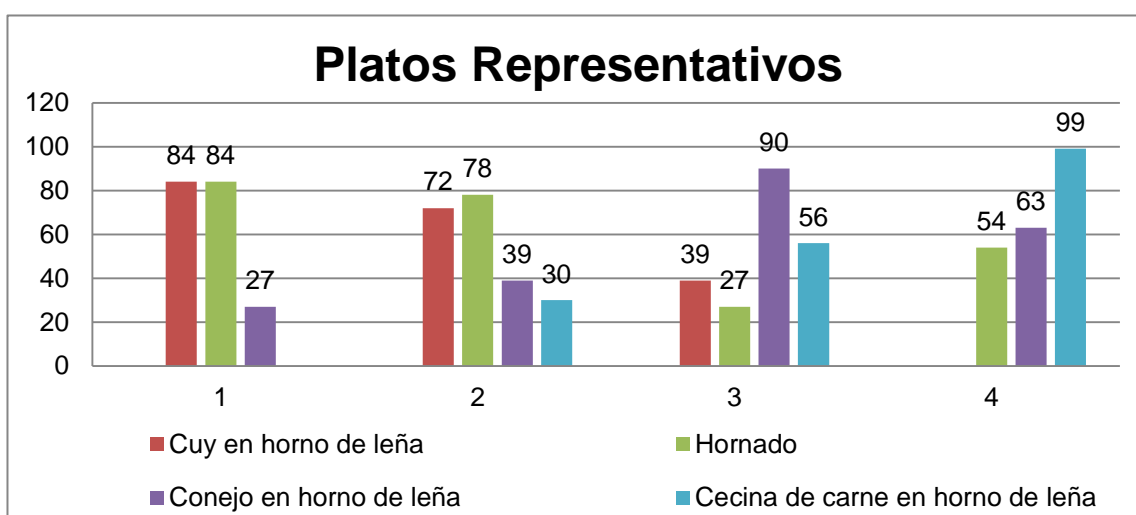
Se pudo determinar que las festividades más representativas de la parroquia de San Isidro son las Fiestas de Parroquialización y en honor a San Isidro el patrono de la misma, las cuales se celebran en el mes Mayo en donde el plato más relevante y de mayor consumo es el Hornado, el cual se lo puede encontrar en el mercado y en sus alrededores, seguido de la tradicional Semana Santa con su plato más principal la fanesca y por último las fiestas del Niño Caprichoso en donde se prepara el Cuy con papas.

3. Señale en orden de importancia los platos más representativos de la parroquia de San Isidro.

TABLA Nº 4

	Importancia			
	1	2	3	4
Cuy en horno de leña	84	72	39	
Hornado	84	78	27	54
Conejo en horno de leña	27	39	90	63
Cecina de carne en horno de leña		30	56	99

GRÁFICO Nº 3



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

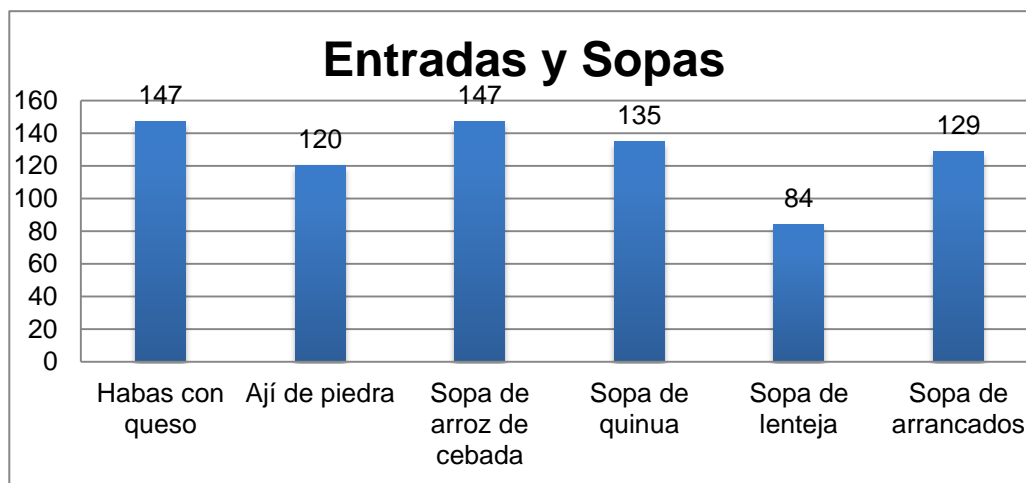
Mediante la encuesta realizada se encontró que el plato más representativo de la parroquia de San Isidro es el hornado y el cuy con papas, por ser los más comunes y los cuales se los puede encontrar con mayor frecuencia ya sea en el parque central o en sus alrededores.

4. Identifique según su criterio cuales son las entradas y sopas característicos de la Parroquia

TABLA N° 5

	Entradas y Sopas características
Habas con queso	147
Ají de piedra	120
Sopa de arroz de cebada	147
Sopa de quinua	135
Sopa de lenteja	84
Sopa de arrancados	129

GRÁFICO N° 4



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

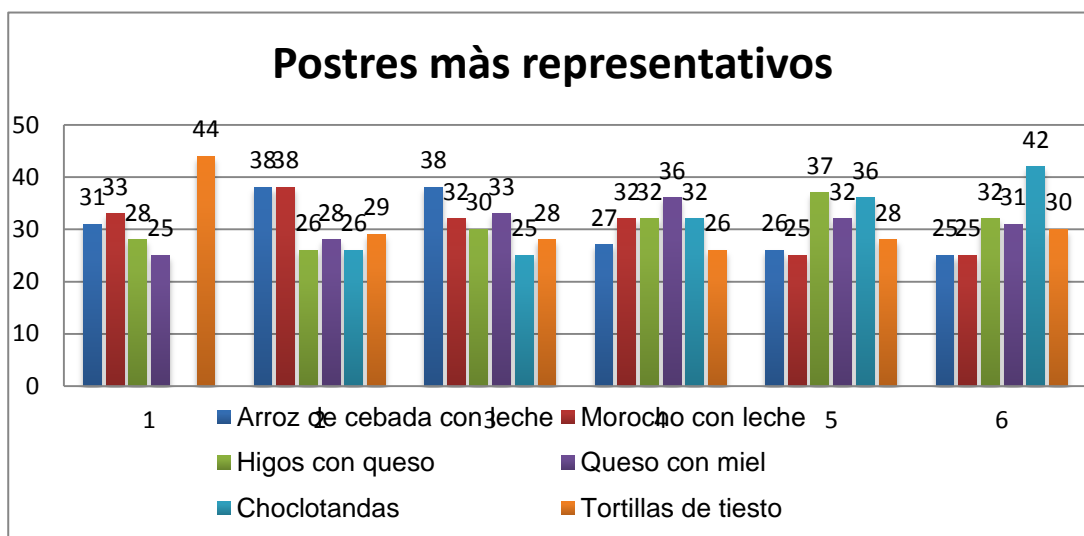
Mediante los datos obtenidos se manifiesta que la entrada y sopa más característica de la parroquia son las habas con queso y la sopa de arroz de cebada por ser alimentos sanos ricos en proteínas y vitaminas, seguido de la sopa de quinua y el ají de piedra los cuales son preparados con productos propios de la zona y de fácil acceso.

5. Según su criterio señale en orden de importancia cuales son los postres más representativos de San Isidro

TABLA N° 6

	Importancia					
	1	2	3	4	5	6
Arroz de cebada con leche	31	38	38	27	26	25
Morocho con leche	33	38	32	32	25	25
Higos con queso	28	26	30	32	37	32
Queso con miel	25	28	33	36	32	31
Choclotandas		26	25	32	36	42
Tortillas de tiesto	44	29	28	26	28	30

GRÁFICO N° 5



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

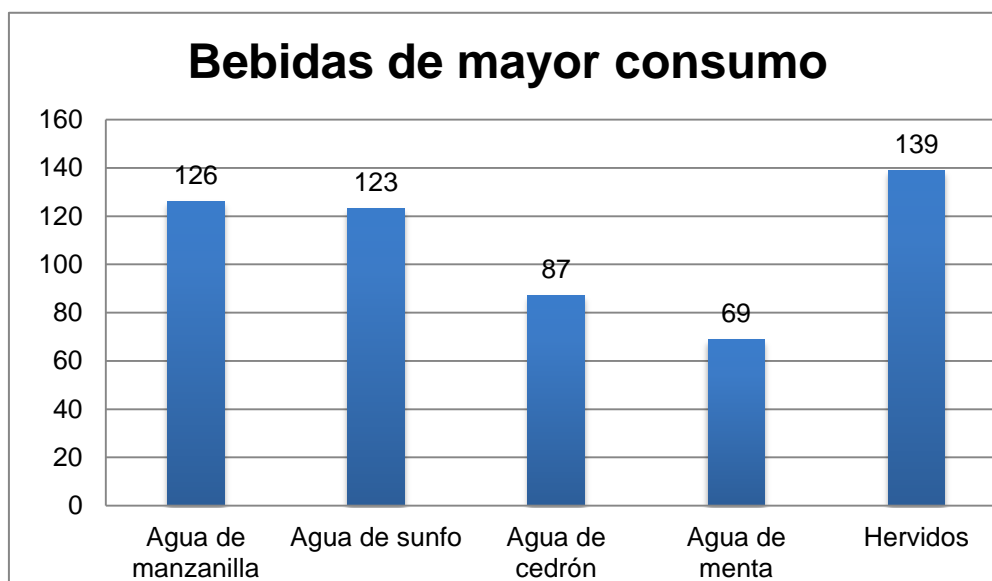
Se puede visualizar que los postres más representativos de la Parroquia son las tortillas de tiestos, seguido del arroz de cebada con leche y el queso con miel, los cuales se encuentran elaborados con productos propios de la zona y que se los puede encontrar con facilidad.

6. Identifique cuales son las bebidas de mayor consumo en la parroquia tanto en festividades como de consumo diario.

TABLA N° 7

	Bebidas de Mayor Consumo
Agua de manzanilla	126
Agua de sunfo	123
Agua de cedrón	87
Agua de menta	69
Hervidos	139

GRÁFICO N° 6



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

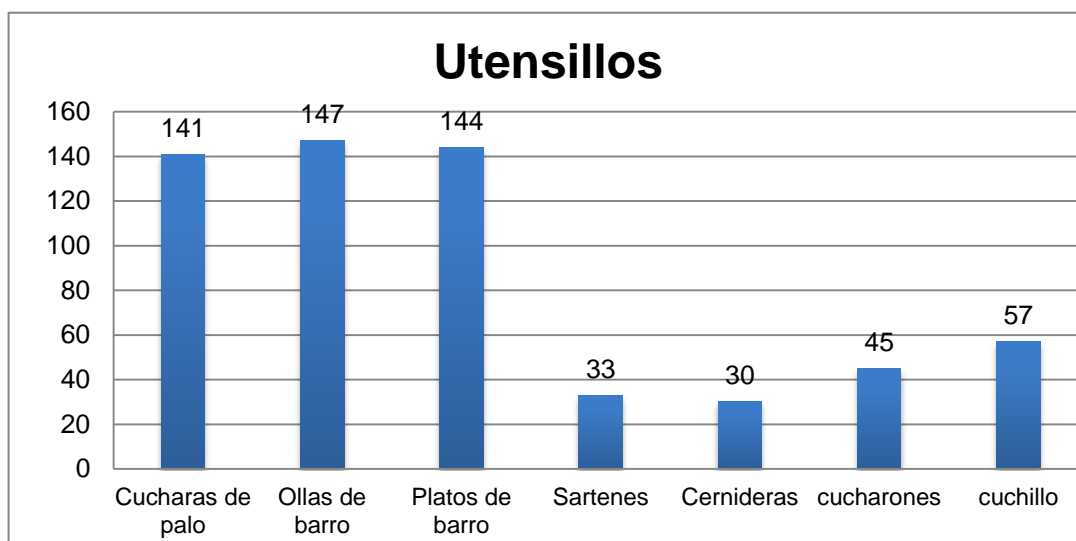
Se comprobó que la bebida de mayor consumo en las festividades son los hervidos por ser una bebida caliente que ayuda a los moradores a soportar el frío a su vez la bebida de consumo diario es el agua de manzanillas por ser una planta silvestre que crece en todo lugar y se la puede encontrar con mayor facilidad.

7. Señale cuales son los utensilios que se utilizan en la preparación de alimentos

TABLA N° 8

	Utensilios
Cucharas de palo	141
Ollas de barro	147
Platos de barro	144
Sartenes	33
Cernideros	30
Cucharones	45
Cuchillo	57

GRÁFICO N° 7



Fuente: Parroquia de San Isidro

Elaborado por: Evelin Manosalvas

Los utensilios más utilizados en la preparación de alimentos según la investigación realizada es la olla de barro seguido de las cucharas de palo y los platos de barro por ser de fácil acceso para todas las familias y a su vez por ser económicos.

4.1.5. Análisis de datos de la encuesta

Estos datos son importantes, porque indican que la gran parte de la cultura gastronómica y socio cultural de la parroquia de San Isidro aún se mantiene en vigencia y a su vez se ha ido transmitiendo de generación en generación manteniendo el legado de sus familiares.

Es por ello que tanto su gastronomía ancestral que es el eje de nuestra identidad que nos ha ido dotando de orgullos y mostrando la grandeza de San Isidro , su gastronomía típica no es más que lo propio, característico y representativo de este lugar y su gastronomía tradicional aquella que hace identificar de un pueblo al otro, el cual nace en los hogares y son transmitidos a generaciones futuras, sin embargo estas costumbres aún perdura en cada uno de sus festividades y como no en cada uno de sus hogares llamando la atención de sus visitantes de deleitar el sin número de platos y postres que lo caracterizan a este lugar, elaborados a base de gran andinos y productos propios de la zona.

Sus bebidas tradicionales son a base de plantas silvestres y jugo de fruta natural las cuales se las puede encontrar en el cerro Igual siendo estas de fácil acceso para los moradores.

A su vez su cultura patrimonial, sus eventos y sus festividades y cada uno de sus programas hacen que este pueblo llame la atención de quien lo visita.

Es de suma importancias fomentar el turismo y dar a conocer su gastronomía , ya de que de esta manera se podrá incentivar tanto a los pobladores, para que ellos sean el pilar fundamental para el desarrollo de la parroquia y a su vez a los turistas para visitar el lugar y a su vez difundir lo tradicional de este pueblo.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1. Propuesta

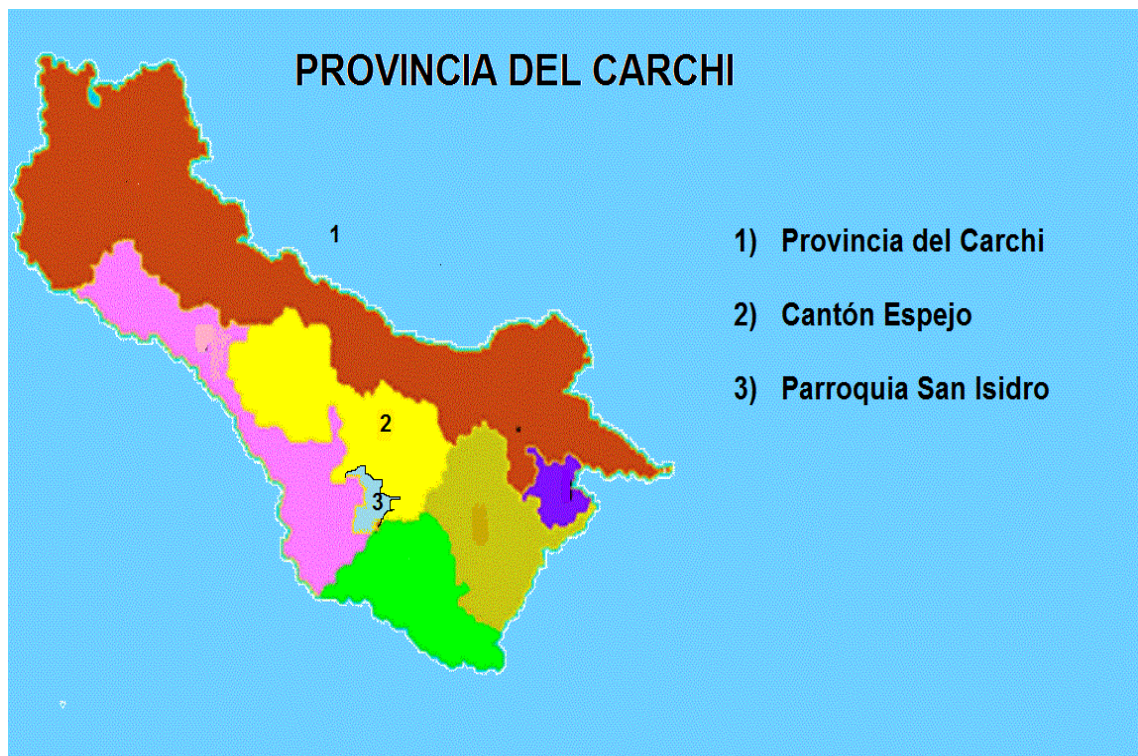
Para fomentar el turismo y dar a conocer la gastronomía ancestral, tradicional y típica del pueblo de San Isidro se ha diseñado una guía gastronomía y cultural en la cual se encuentra detallado los lugares más relevantes del pueblo a su vez este nos permitirá la movilización más rápida para conocer sus atractivos y degustar de su exquisita comida.

De la misma manera se ha diseñado una publicidad en folleto en donde se redacta brevemente su gastronomía y cultura de la parroquia. Estos dos medios de publicidad son de suma importancia para incentivar a los visitantes y moradores a disfrutar de las riquezas que posee nuestro país.

5.2. Área de interacción

5.2.1. Macro, Meso y Micro localización

GRÁFICO N° 8



ELABORADO POR: Evelin Manosalvas

La provincialización de Carchi fue fundada el 19 de abril de 1880, estableciendo como capital a la ciudad de Tulcán. La provincia cuenta con una superficie de 3.699 km², y su población es de 167.175 habitantes.

Posee una accidentada geografía, a pesar de ello ha desarrollado la agricultura y la ganadería, debido a la fertilidad de sus suelos. Sus principales productos agrícolas son: papa, maíz suave, trigo, fréjol, cebada y habas. En la zona subtropical se cultivan: aguacates, caña de azúcar, plátano, ají y frutas. La ganadería es parte importante de la actividad

económica, principalmente el ganado vacuno, porcino, ovino y caballar está ubicada al extremo norte del país, en las Hoyas del Carchi y del Chota. Limita al norte con la república de Colombia, al sur con Imbabura, al este con la provincia de Sucumbíos y al oeste con las provincias de Esmeraldas e Imbabura.

La provincia del Carchi está integrada por seis cantones, que son: Tulcán, Espejo, Montufar, Mira, Bolívar y Huaca.

Espejo es un cantón de la provincia de Carchi con 13.364 habitantes, cuya cabecera es la población El Ángel, zona privilegiada por su contraste geográfico de parajes hermosos que dan un toque de misterio al turista que busca aventura, Espejo herencia cultural, tesoro escondido de la Provincia.

La mayoría de la población está asentada en el sector rural, su cultura es el resultado de la mezcla de pastos y españoles, conocida por su riqueza agrícola de la región y una reserva ecológica única en su género en el mundo

El cual se encuentra dividido en 5 parroquias: el Goaltal, La Libertas, 27 de Septiembre, San Isidro, el Ángel

La parroquia de San Isidro se ubica en las faldas del cerro Iguán al norte de la Cuenca del río Chota en zona fría de 2.900 a 3.200 m.s.n.m con una temperatura promedio de 13 Grados centígrados.

Límites.- Sus límites son:

Norte: Con el Río El Ángel (Tuscuasa) siguiendo la quebradilla Potrero de Bueyes hasta la Mina de Cascote, la Zanja madre y los manantiales

SUR: Con el Río El Ángel, quebrada el Volcán, quebrada el Derrumbo y la quebrada Longaniza

Este: Con el río El Ángel (Tuscuasa)

Oeste: Con la quebrada los Corazones, la quebrada los Buitrones hasta la cima del Iguán y el río Pandalita

Superficie: 544.2Km²

Clima: Con una temperatura promedio de 13 Grados centígrados

División política:

Barrios: Norte, Centro, Sur y Santa Rosa

Latitud: 0.616667 **Longitud:** -77.9833

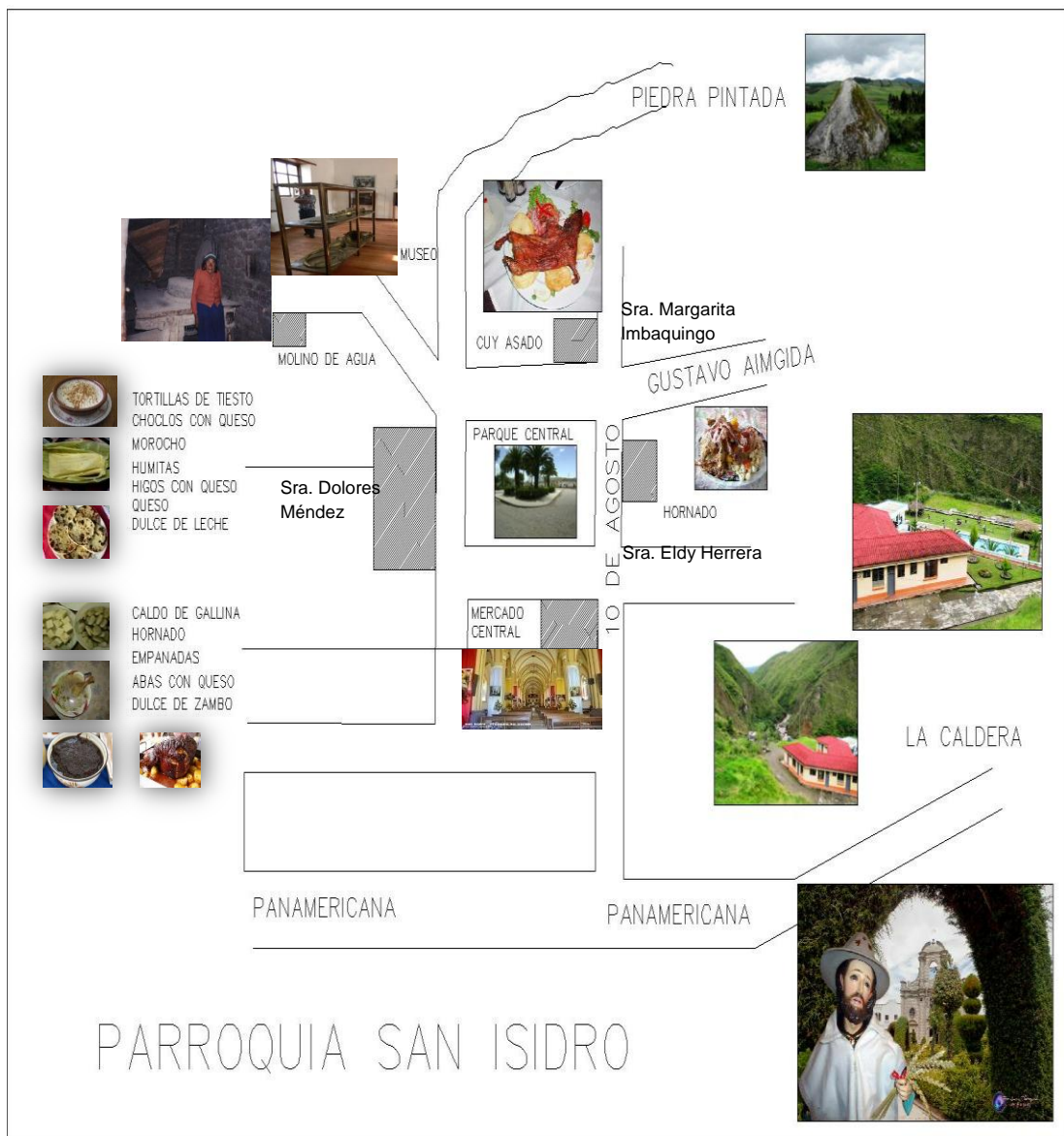
TABLA N° 9
Beneficiarios

ACTORES	BENEFICIARIOS DIRECTOS	BENEFICIARIOS INDIRECTOS
<ul style="list-style-type: none">• Evelin Manosalvas• Junta Parroquial San Isidro	<ul style="list-style-type: none">• Población de la Parroquia San Isidro.• 2721 habitantes	<ul style="list-style-type: none">• Provincia del Carchi• Cantón Espejo• Ministerio de turismo y cultura• Instituciones educativas

Con el desarrollo de este proyecto encontraremos dos beneficiarios: directos como el Pueblo de San Isidro ayudando a difundir su gastronomía y su cultura y los indirectos como la provincia, el cantón y sus distintas entidades como el ministerio de Turismo y los entes educativos que servirá como una medio de apoyo para todas aquellas personas que necesiten una fuente de información.

5.3. Ingeniería del proyecto

5.3.1. Diseño de una guía gastronómica de San Isidro



5.3.2. Publicidad en Folleto

PARROQUIA SAN ISIDRO

VEN Y DISFRUTA DE NUESTRA MAPAVILLOSA GASTRONOMIA Y CULTURA

PARROQUIA SAN ISIDRO

Contribución estudiantil Universidad Técnica del Norte

Parroquia SAN ISIDRO

"El lugar más cerca para llegar al cielo"

GASTRONOMÍA

La parroquia de San Isidro lugar lleno de gente amable y trabajadora símbolo de riqueza gastronómica y cultural.

Sopa de gallina criolla

Plato que se sirve en el norte del país principalmente en la sierra, el cual posee grandes propiedades

Habas oon

Cuy con papas

Uno de los platos típicos del Ecuador, principalmente consumado en zonas andinas del país

Hornado

El hornado pastuso plato preferido de los ecuatorianos, hecha a base de condimentación natural

Dulce de leche

Conocido como manjar, manjar blanco, es un dulce tradicional que corresponde a una variante caramelizada de la leche.

Queeso con miel

Receta de alto valor nutritivo rica en calcio y azúcares ideal para aumentar el consumo de energías

Chocoltanda

Receta rica en numerosos minerales, tales como el hierro, fósforo, potasio y magnesio ideal para el consumo de los niños.

Machica

Harina hecha a base de cacha de maíz que se le utiliza para la preparación de los morochos

Morochito

Es una especie de mote partido o trillado que se le utiliza para la preparación del morochito

Dulce de zambó

Alimento sano, es fuente de energía, es sabrosa, muy nutritiva, porque tienen calcio y fibra y no engordan.

Postre elaborado a base de zambó y dulce el cual es rico en vitaminas y a su vez contienen propiedades curativas

Tijiga con queso

Delicioso postre elaborado con un producto natural y propio de la zona.

Cultura y Tradición del pueblo de San Isidro"

Pueblo andino lleno de creencias, mitos, costumbres y tradiciones que se han perdurado con el pasar del tiempo.

La casería de zorro evento relevante de las fiestas en donde el jinete y su caballo dan a conocer sus habilidades ecuestres.

La carreras de caballos acontecimiento en donde se destaca la rapidez y habilidad de montar del jinete

Danzas y folclor acompañado de música tradición y andina de la provincia del Carchi.

Paseo del chagra programa en donde se demuestran las habilidades del caballo.

Quema de castillo medio de atracción de las festividades en donde se observa los juegos pirotécnicos y la imagen relevante de las festividades

Elección de la conejita evento cultural realizado por los jóvenes Sanisidrenses en donde se da a conocer todo las eventualidades del año

El monigote festividad que se realiza en el mes de Diciembre en donde imitan a personas del pueblo.

La quema de la chamiza, es una tradición de las Fiestas en honor al patrono, la cual se realiza en la noche como actos centrales de esta conmemoración.

5.4. Aporte crítico del estudiante

Al norte del Ecuador, cerca de la frontera con Colombia, se encuentra la pequeña, pero hospitalaria provincia del Carchi, muchas veces olvidada, a pesar del gran papel que desempeña, en la economía del país.

Una provincia que lucha por salir adelante, mostrando sus bellezas naturales, culturales y sus tradiciones gastronómicas, que se pueden encontrar en cada uno de sus cantones y parroquias. Una de ellas es la parroquia de San Isidro, cantón Espejo.

Lugar de amplia gastronomía y cultura que se ha ido conservado en el paso de los años, y a su vez se ha transmitido de generación en generación

y que en la actualidad se sigue manteniendo con el propósito de enriquecer la cultura en la parroquia.

De la misma manera su cultura gastronómica se basa en granos andinos cultivados en tierras fértiles, los cuales tiene gran importancia en cada una de las familias representando la unión, el respeto, el cariño de cada uno de los hogares.

Sus platos típicos como son: cuy con papas, habas con queso, arroz de cebada, higos con queso entre otros han sido fuente de alimento para esta parroquia y a su vez representa su identidad gastronómica. **(Ver anexos Recetarios).**

Por medio del presente trabajo se pretende rescatar la identidad cultural y gastronómica típica de la parroquia de San Isidro y a su vez proponer una guía y un recetario de los platos más representativos, que sirvan en el futuro aporte productivo para la parroquia.

5.5. Análisis de impactos

Para el desarrollo se ha decidido realizar un análisis de impactos prospectivo, es decir reflexionar los aspectos del proyecto que genere en ciertos ámbitos o áreas.

El análisis de impactos son las señales de aspectos positivos o negativos que la ejecución del proyecto provocará en un ámbito o área determinado.

Se plantea parámetros cuantitativos de los niveles de impacto sobre la base de los siguientes valores:

- 3 Impacto alto negativo
- 2 Impacto medio negativo
- 1 Impacto bajo negativo
- 0 No hay impacto
- 1 Impacto bajo positivo
- 2 Impacto medio positivo
- 3 Impacto alto positivo

Esta tabla y sus respectivos parámetros puede variar, pero la propuesta tiene las siguientes características:

Para cada ámbito o área determinados, se determina los indicadores de impacto en la respectiva matriz.

Indicaciones generales

Es necesario realizar una sumatoria de los niveles de impacto en cada matriz y dividir éste valor para el número de indicadores, obteniéndose de este modo el impacto promedio por área.

Bajo cada matriz se incluye el análisis y argumentación de las razones y las circunstancias por la que asignó el valor correspondiente a cada indicador.

De ésta manera se presenta las matrices para el análisis de impactos del proyecto denominado “Gastronomía y tradiciones Socio Culturales de la parroquia San Isidro del Cantón Espejo, provincia del Carchi”

a. Impacto Turístico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Afluencia de turismo nacional y receptivo						x		
- Diversificación de destinos turísticos					x			
- Incremento de la actividad turística						x		
- Difusión y promoción del sector						x		
TOTAL					1	6		7
<p>$\Sigma = 7$ Nivel de Impacto Turístico = $7 / 4 = \underline{\Sigma 1.75} = 2$ Impacto medio positivo Número de indicadores 4</p>								

Indicador	Análisis
- Afluencia de turismo nacional y receptivo	La influencia turística es muy importante por permitir a los pobladores dar a conocer sus tradiciones y costumbres, atrayendo así a mucha gente aledaña y ajena a la población la cual produce y ofrece una variedad de productos.
- Diversificación de destinos turísticos	El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionado al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que ésta actividad sea un eje primordial

	en la economía del país.
- Propuestas complementarias e innovadoras	Con lo propuesto se pretende aumentar el turismo gastronómico en la población y de esta manera dar a conocer sus riquezas gastronómicas y culturales de la población.
- Difusión y promoción del sector	Al crear un diseño de ruta gastronómica y cultural se da a conocer todo lo que la parroquia de San Isidro ofrece, recorriendo cada uno de sus más profundos rincones donde se puede encontrar riqueza en diversos recursos.

b. Impacto socio cultural

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Identidad cultural.							X	
- Costumbres							X	
- Familia						x		
- Nutrición					x			
- Participación comunitaria					x			
TOTAL					2	4	6	12
$\Sigma = 12$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $12 / 5 = \underline{\Sigma 2.4} = 2$ Impacto medio positivo Número de indicadores 5								

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Uno de los puntos más significativos a proporcionar y recatar, de modo que con este debemos empezar a analizar quienes somos y a donde vamos siempre con la permanencia y la invariabilidad de nuestros propios recursos y productos para lograr todo lo que nos hemos propuesto.
- Costumbres	Se le asigna un valor alto por sus doctrinas, ritos que se van transmitiendo de generación en generación por lo tanto debe ser tomado en cuenta.
- Familia	Se le asigna un valor medio alto el cual se considera que la alimentación y la familia deben estar

	relacionadas directamente en el desarrollo y convivencia de sus miembros.
- Nutrición	Lo que el proyecto de investigación supo demostrar es la alimentación a base de granos andinos de los habitantes de la parroquia, los mismos que poseen alto valor proteico y nutricional.
- Participación comunitaria	Se evidencia la participación comunitaria del Pueblo de San Isidro ya que se mencionan en la guía gastronómica habitantes de la parroquia, lugares y tradiciones.

c. Impacto económico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Generación de micro empresa						x		
TOTAL						2		2
$\Sigma = 2$ Nivel de Impacto Económico = $2 / 1 = \underline{\Sigma 2}$ Impacto promedio positivo Número de indicadores 1								

Indicador	Análisis
- Generación de micro empresa	Con este proyecto se pretende impulsar a la población y sobre todo las autoridades pertinentes para la creación de micro empresas que ayuden a fortalecer la cultura, tradición y gastronomía del pueblo.

d. Impacto educativo

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	
INDICADOR								
- Mayores conocimientos						x		
- Investigación						x		
TOTAL						4		4
$\Sigma = 4$ Nivel de Impacto Educativo $4 / 2 = \underline{\Sigma 2}$ Impacto medio positivo Número de indicadores 2								

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Se considera importante porque permitirá el enriquecimiento cultural tanto familiar como poblacional, con el cual se brindará mayor información sobre las riquezas gastronómicas y culturales de la población.
- Investigación	Al momento de culminar lo propuesto con esta idea, esto servirá como fuente de consulta e indagación para las generaciones futuras.

5.5.1. Conclusiones de impactos

Es de suma importancia dar a conocer lo cuan importantes son los impactos en la parroquia de San Isidro, el cual contempla costumbres de poblaciones milenarias, grupos étnicos que sintetizan la esencia del pueblo carchense el beneficio que estos traen para el incremento de sus

actividades tanto turísticas como gastronómicas aumentando así su nivel de vida. La arquitectura juega un papel fundamental en el patrimonio, conjugado en iglesias, casas, y parques, en el área turística se obtendrá un impacto positivo el cual ayudara a difundir y promocionar los diferentes destinos turísticos mediante el diseño de una ruta gastronómica y cultural dando a conocer todas las riquezas que la parroquia ofrece y de esta manera se incrementará la afluencia de turista, de la misma manera será de suma importancia el aspecto socio cultura esta matizada de costumbres y tradiciones, ricas en cultura y folclor el cual permitirá dar a conocer lo propio, típico y característico que el pueblo posee el mismo que lo hace diferenciar de otros y que a su vez son transmitidos de generación en generación . En el aspecto económico será beneficioso porque permitirá el incremento de los recursos monetarios en la población mediante el turismo y su gastronomía incentivando así a los moradores a compartir sus riquezas gastronómicas con las personas que visitan este llamativo pueblo. Y por último en el área educativa permitirá enriquecer la cultura tanto familiar como poblacional la misma que beneficiaran enriqueciendo el conocimiento para que de esta manera tanto adultos, mayores y niños conozcas su identidad cultural, incentivando así a generaciones futuras a conservar su raíces culturales

CONCLUSIONES

- La gastronomía es el resultado de la historia de un pueblo, por lo tanto se debe concluir que esta juega un papel muy importante dentro del turismo.
- Existe una escasa promoción y difusión de los atractivos turísticos, naturales, culturales y gastronómicos de la Parroquia de San Isidro.
- La Parroquia de San Isidro es una zona que tiene varios recursos naturales entre el más importante la gastronomía la misma que no es aprovechada por la población.
- En la Parroquia de San Isidro es una zona netamente agrícola y productiva ya que cuenta con un suelo fértil.
- Las mujeres Sanisidrenses cuentan con una habilidad característica de ellas para la elaboración de diferentes artesanías.

DISCUSIONES

- La gastronomía es uno de los aspectos importantes y relevantes que forman parte de la identidad de un pueblo, por lo tanto no hay que permitir que nuevas generaciones traten de opacar sus raíces y tradiciones con la introducción de nuevas actividades.
- El Municipio del Cantón espejo y el departamento de Turismo y Cultura debería proponer caminatas, ciclo paseos o actividades, para dar a conocer los atractivos turísticos y culturales fomentando así la cultura en la parroquia y a la vez de la provincia.
- Es de suma importancia que el Gobierno y la Junta Parroquial realice campañas exhaustivas de promoción y publicidad para dar a conocer los atractivos culturales y gastronómicos que tiene la parroquia mediante guías turísticas y folletos.
- Capacitar a los agricultores con el fin de obtener un aprovechamiento sustentable del suelo y por ende un excelente producto mediante programas de capacitación.
- En el caso de las autoridades, ellas deberían incentivar a las mujeres Sanisidrenses para fomentar sus conocimientos mediante cursos, talleres u ordenanzas las cuales les permitirán dar a conocer sus destrezas en ferias artesanales.

Bibliografía

- 1) Autores varios. (2006). *Somos patrimonio*. (Vol. Vol.5). VARIOS, Autores: Convenio Andres Bello.
- 2) Armendaris, M. (2002). *Guía Gastronómica del Ecuador*. Recuperado el Martes de Abril de 2014, de Presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador:
<http://www.guiagastronomicaecuador.com/index.php/cocina-y-personajes-4/19-chefs/66-chef-mauricio-armendaris.html>
- 3) Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- 4) Bellos, J. M. (1998). *Fe y cultura en nuestro tiempo*. Barcelona: Grago S.A.
- 5) Berchoux, J. (2010). *La Gastronomía O Los Placeres de la Mesa*. Valencia: Maxtor.
- 6) Cantón Espejo. (Enero de 2006). *Viajando por Euador*. Recuperado el martes de Abril de 2014, de Viajando por Euador:
<http://www.viajandox.com/carchi/el-angel-espejo-canton.htm>
- 7) Cuetos, P. G. (2011). *El patrimonio cultural. Conceptos básicos*. España: Publicaciones UNE.
- 8) Echeverría, O., & Funey, G. (1985). *Atlas mundial de cocina y gastronomía*. México: S.A.

- 9) Gobierno Parroquial San Isidro. (Febrero de 2008). *Gobierno Parroquial de San Isidro Canton Espejo*. Recuperado el Abril de 2014, de <http://sites.amarillasinternet.com/gobiernoparroquialsanisidro/turismo.html>
- 10) Guasch, M. V. (2003). *Gestión del patrimonio cultural: realidades y retos*. (B. U. Puebla, Ed.) Mexico: Talleres de formacion grafica S.A de C.V.
- 11) Historia, M. d. (2007). *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Bogotá, Colombia.
- 12) Jaramillo, L. R. (2011). Sociedad Obrera Mariscal Sucre. *Bodas de Diamante- San Isidro*, 81.
- 13) Jiménez, L. M. (2013). *DEL SABER Y EL SABOR. UN EJERCICIO ANTROPOFILOSÓFICO* (Vol. Vol.21). Medellin, Colombia.
- 14) Jordá, J. M. (2011). *Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- 15) Manosalvas, F. (Sabado de Abril de 2014). Guagua Auca. (E. Manosalvas, Entrevistador)
- 16) Monroy, P. (2000). *Introduccion a la Gastronomía*. Limusa S.A. De C.V.
- 17) Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.

- 18)Norrild, J. A. (2003). *Gastronomía y turismo: cultura al plato*. Texas: Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos.
- 19)Oliveira, S. (20 de Febrero de 2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Obtenido de EBSCO: <http://support.epnet.com/contact/askus.php>
- 20)Posso, Y. M. (2013). *Proyectos, tesis, y marco lógico*. Quito Ecuador: Noción Imprenta.
- 21)Pozo, S. J. (Sabado de Abril de 2014). Duende. (E. Manosalvas, Entrevistador)
- 22)Promoción, E. D. (1979). *Monografía de la provincia del Carchi*. Quito. Ecuador: Departamento de Promoción-DITURIS.
- 23)Rodrigo, V. D. (1988). *Monografía de Ibarra*. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Ediciones Culturales Imbabura.
- 24)Serna, J., & Pons, A. (2005). *La historia cultural*. Madrid-España: Akal S.A.
- 25)Tamayo, A. T. (2002). *Lenguaje Popular Carchense*. Quito- Ecuador: MC.Producciones Graficas S.A.
- 26)Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- 27)Turismo, M. d. (2009). *Plandetur 2020*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.

- 28) UNESCO. (2006). *Organizacion de las Naciones Unidas para la Educacion la Ciencia y la Cultura*. Recuperado el Martes de Mayo de 2014, de <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>
- 29) Varios autores. (2008). *El Patrimonio Cultural Inmaterial*. Texas: coleccion cuadernos IAPH.
- 30) Villacres, Á. N. (Marzo de 2009). Investigación y propuesta gastronomica de la Cocina Tradicional de la Ciudad de Tulcán. Quito, Pichincha, Ecuador.
- 31) Vivancos, G. (2003). *Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana*. California: Everest.

ANEXOS

RECETARIO

El recetario que a continuación se presenta es una recopilación histórica de personas interesadas en el rescate de esta identidad culinaria, que hace muchos años se ha estado conservando, y que poco a poco ha ido perdiendo interés por parte de las nuevas generaciones, por lo cual se ha hecho un estudio, con personas reales para encontrar la receta exacta, este estudio se realizó mediante entrevistas con personas adultas mayores y personas que conocen de la historia Sanisidrense.

El contenido de cada receta como se puede observar en la Fuente son de mujeres amas de casa nativas de la parroquia de San Isidro las cuales aún conservan sus tradiciones gastronómicas.

DULCE DE LECHE

Conocido como manjar, manjar blanco, es un dulce tradicional que corresponde a una variante caramelizada de la leche.

DULCE DE LECHE				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1 hora		No. OO1
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Leche	Lt	l	4	
Azúcar	kg	kg	1	
Bicarbonato	Cda	g	1	
Vainilla	Al gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar todos los ingredientes en un recipiente grande, preferentemente de cobre o aluminio, a fuego fuerte. • Tener especial cuidado al romper el primer hervor, revolver y evitar que se derrame. • Dejar hervir durante unas horas, hasta que tome color y comience a espesar, bajar el fuego al mínimo revolviendo cada tanto con una cuchara de madera. • Cuando al sacar un poquito en un plato, y dividirlo por la mitad con una cuchara, no se unen las partes, está hecho. • Al sacarlo del fuego, continuar revolviendo durante un momento hasta que pierda un poco de temperatura pues de lo contrario, se puede cortar. Al retirarlo del fuego, y mientras se revuelve, se puede apoyar el recipiente sobre agua fría para ayudar a entibiar más rápido. 				


CUY CON PAPAS

Uno de los platillos típicos del Ecuador, principalmente consumado en zonas andinas del país y su vez consumido en la sierra, no hay fiestas tradicionales que no van acompañado de este exquisito plato.

CUY CON PAPAS				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Juana Pozo		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		2 horas		No. 002
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Cuy	und	u	1	Lavado y limpio
Cebolla larga	und	u	1	Corte batalla
Cebolla perla	unid	u	1	Corte batalla
Pimiento verde	unid	u	1	Corte batalla
Aceite	Lo necesario			
Cilantro	ramas	u	2	
Sal/ pimienta	Al gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y limpiar el cuy. • En una licuadora colocar todos los ingredientes y proceder hacer un aliño. • Aliñar el cuy y dejarlo reposar por una noche. • Colocar al cuy en una vara y llevar al carbón previamente caliente. • Se puede acompañar con papas, ají, lechuga. 				

HIGOS CON QUESO

Delicioso postre de uso terapéutico para combatir el estreñimiento y alto contenido en fibra mejorando el tránsito intestinal por ello también es utilizado como laxante.

HIGOS CON QUESO				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación			1 hora	No. 003
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Higos tiernos	Unid	u	20	lavados y cortados
Bicarbonato de sodio	Pizca		1	
Panela	Gr	g	500	Miel
Queso tierno	Al gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Un día anterior a la preparación hacer cortes en los higos, en forma de cruz (sin llegar a partirlos completamente). • Cocinar la fruta junto con el bicarbonato en dos tazas de agua por una hora. • Escurrir y remojar en otra agua. • Al día siguiente escurrir los higos con cuidado y preparar una miel con la panela en esta agua. • Añadir los higos y cocinar por una hora. • Al tercer día, cocinar los higos con la miel por treinta minutos mas. • Acompañar con una tajada de queso tierno 				


HORNADO

El hornado pastuso plato preferido de los ecuatorianos, el cual posee un valor nutritivo de la carne de cerdo la señala como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre, y su consumo podría contribuir en gran medida a mejorar la calidad de vida humana desde el punto de vista de los rendimientos físicos e intelectuales.

HORNADO				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Rosa Enriquez		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		2 Dias		No. 004
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Cancho	unid	u	1	lavado y limpio
Ajo	cabeza		1	picado
Cebolla larga	unid	u	10	corte Brunoise
Perejil	Al gusto			
Apio	Al gusto			
Pimiento verde	unid	u	3	Corte Batalla
Cilantro	Al gusto			
Cebolla paiteña	unid	u	6	Corte batalla
Limón	unid	u	20	
Vinagre	ml	ml	250	
Comino, sal	gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar el chancho, dejarlo escurrir una noche. • Licuar todos los ingredientes y aliñar a esto agregar jugo de limón y vinagre. • Azar en un horno de leña. 				

SOPA DE GALLINA CRIOLLA

El caldo de gallina es un típico plato que pertenece a la amplia y deliciosa gastronomía, está rodeado de una serie de creencias, muchas de ellas ridículas y se le adjudican propiedades casi mágicas, fantásticas y hasta curativas.

SOPA DE GALLINA CRIOLLA				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Zoila Narváez		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1H30 min		No. OO5
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Piernas de pollo	u	u	4	Corte brunoise
Cebolla paitaña	gr	g	50	Corte brunoise
Cebolla blanca	gr	g	50	Corte brunoise
Apio	gr	g	25	Corte brunoise
Zanahoria	gr	g	50	Corte brunoise
Ajo	gr	g	20	
Arroz partido	gr	g	100	lavado
Aji	u	u	1	
Culantro	gr	g	20	
Arvejas cocidas	gr	g	100	
Sal/comino	al gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • En una olla grande ponga la gallina, agua suficiente (4 litros aproximadamente) y sal, y llevarlo al fuego • Antes de hervir saque la espuma. Agregue todos los ingredientes, con excepción de las papas cocidas, cebolla y el perejil picado. • Cocine hasta que esté suave la gallina. Retire la gallina y despréela; saque también la cebolla, hierbas y el tomate. • Para servir ponga en el plato las papas, perejil, cebollas picadas, y el caldo. 				

ARROZ CON LECHE

Postre típico que se prepara en distintos países cocinando el arroz en leche, para luego comerlo frío o caliente, considerados como la comida más importante de un corredor, a su vez serán claves para acelerar tu recuperación, proveer al cuerpo de los fluidos y demás nutrientes que necesita luego del entrenamiento.

ARROZ CON LECHE				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Piedad Puentestar		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1 hora		No. 006
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Arroz	lb	lb	½	lavar
Leche entera	lt	l	1	
Rama de canela	unid	u	1	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • En una olla cocinar el arroz por 20 min. • Una vez listo el arroz, desechar el agua restante y agregar la leche entera y dejar hervir. • Por ultimo agregar la canela, dejar reducir hasta que tome consistencia. 				

DULCE DE ZAMBO

Postre elaborado a base de zambo y dulce el cual es rico en vitaminas y a su vez contienen propiedades curativas como ayuda a eliminar grasas, agua del organismo y las inflamaciones, ideal para los niños.

DULCE DE ZAMBO				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra Dolores Mercedes		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación			1 hora	No. 007
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Zambo	unid	u	1	pelado. Coninado
Panela	unid	u	4	
Canela	Al gusto			
Hojas de naranja	Al gusto			
Clavo de olor	Al gusto			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar el zambo y cocinar. • Escurrir cuando este bien cocinado. • Aparte hacer la miel con hojas de naranja, canela, clavo de olor. • A esta miel agregar el zambo y revolver hasta que esté en punto. 				


MOROCHO

Es una especie de maíz mote partido o trillado que se le utiliza para la preparación del morocho que es una bebida espesa que se prepara con maíz morocho partido, leche, canela, azúcar o panela, y pasas.

MOROCHO				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Dolores Mercedes		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1 hora		No. 008
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Morocho	Lb	lb	1	remojado
Leche	Lt	l	1	
Cebolla larga	Unid	u	1	
panela	Unid	u	¼	
Sal	Pizca			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Dejar remojar el morocho. • Moler en molino de mano. • Cernir y sacar el afrecho. • Llevar a cocción, y cocinar con una rama de cebolla, con panela, sal. • Cuando esté cocido agregar la leche. 				

TORTILLAS DE TIESTO

Es bueno comer tortillas pues la tortilla es un alimento sano, es fuente de energía, es sabrosa, muy nutritiva, porque tienen calcio y fibra y no engordan.

TORTILLAS DE TIESTO				
Fecha		Sra. Dolores Mercedes		
Fuente		27/04/2014		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		45 minutos		No. 009
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Agua	taza	g	200	tibia
Manteca de chancho	chuchara	g	2	
Harina de trigo	lb	g	250	tamizada
Harina flor	lb	g	250	tamizada
royal	pizca			
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una masa con agua tibia, manteca de chancho, harina de trigo y flor, royal. • Moldear. • Llevar al tiesto. 				

ARROZ DE CEBADA CON LECHE

Es una bebida muy popular proveniente de la malta, un cereal que abunda bastante y que tiene grandes valores nutritivos de uso terapéutico y nutricional

ARROZ DE CEBADA				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Piedad Puentestar		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación			1 hora	No. 010
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Cebada	lb	lb	2	Tostada
Leche	lt	l	1	
Panela	unid	u	1	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Tostar la cebada y hacer el arroz. • Ponerlo a cocinar. • Cuando esté listo agregar la leche y panela. • También puede servirse sin leche. 				

HABAS CON QUESO

Plato que se sirve en el norte del país principalmente en la sierra, el cual posee grandes propiedades para el colesterol, absorbiendo las grasas depositada en las venas y arterias también funciones diurética, depurativa y antiirreumática

HABAS CON QUESO				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		45 minutos		No. 011
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Habas tiernas	lb	lb	2	
Queso con sal	unid	u	½	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cocción las habas. • Una vez listas servir con una rodaja de queso. 				

CHOCLOTANDAS

Receta rica en numerosos minerales, tales como el hierro, fósforo, potasio y magnesio ideal para el consumo de los niños.

CHOCLOTANDAS				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra Rosa Enriquez		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1 hora		No. O12
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Choclo maduro	unid	u	9	
Queso maduro	unid	u	½	
Panela	unid	u	½	
manteca	gr	g	20	
Mantequilla	gr	g	20	
Polvo de hornear	cda	cda	1	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Desgranar el choclo maduro, molerlo y cernir. • Rallar un queso maduro. • Hacer una miel. • Hacer una masa con mantequilla, manteca, polvo de hornear. • Agregar la miel. • Colocar esta masa en las hojas del choclo y cocer en la tamalera. 				

SANGO MISQUE (QUESO CON MIEL)

Receta de alto valor nutritivo rica en calcio y azúcares ideal para aumentar el consumo de energías ya su vez beneficioso para mantener una dieta equilibrada.

SANGO MISQUE (QUESO CON MIEL)				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación			20 minutos	No. 013
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
panela	unid	u	1	Miel
Queso sin sal	unid	u	1	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • En una olla agregar la panela y agua y llevar a cocción hasta formar una miel. • Servir la miel con una rodaja de queso o cuajada. 				

MACHICA


Harina hecho a base de cebada posee efecto protector de las células de órganos internos y de la piel, lo que previene el envejecimiento celular, básicamente por su contenido en enzimas, vitaminas, minerales y proteínas.

MACHICA				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Juana Pozo		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación			20 minutos	No. O14
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Cebada	lb	lb	2	Tostada y molida
Canela	unid	u	1	
Morocho	gr	g	20	
habas	gr	g	10	
panela	unid	u	1	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Tostar la cebada con canela, morocho, habas. • Llevar al molino y agregar dulce al gusto. 				

ARROZ DE CEBADA

El arroz de cebada al igual que otros cereales, es una excelente fuente de energía, principalmente por su riqueza en hidratos de carbono. La cebada es conocida como un alimento fortalecedor.

Adicional es un alimento rico en fibra ayudando a una mejor digestión y lleno de minerales como calcio, potasio, magnesio, fósforo, cobre y hierro.

ARROZ DE CEBADA				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		1 hora		No. O15
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Arroz de sebada	gr	g	200	
Costillas de cerdo	gr	g	455	
sal	gr	g	10	
comino	gr	g	5	
cebolla larga	gr	g	70	
papas	Kg	Kg	1	
Procedimiento:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la cebada, juntamente con la costilla, choclo desgranado. 2. Cuando esté suave la cebada agregarle la papa y dejar cocinar. 3. Agregar la sal, el comino y la cebolla larga al gusto. 4. Servir bien caliente. 				

SOPA DE ARRANCADOS

Las sopas son las preparaciones líquidas que generalmente se sirven al inicio de las comidas. Desde el punto de vista fisiológico tienen una gran importancia, ya que contienen sustancias que estimulan el apetito; además, al aumentar la secreción de jugo gástrico posibilitan la absorción de las comidas principales. Su valor nutricional y alimentario resulta considerable por la presencia de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales, junto a la presencia de fibra vegetal y agua.

SOPA DE ARRANCADOS				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		30 minutos		No. O16
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
SOPA				
papas	unid	u	6	peladas
aguas	tazas	tz	8	
cebolla larga	gr	g	3	picada
cilantro	gr	g	1	
perejil	gr	g	1	
sal				al gusto
huesos de res	lb	lb	1	
MASA				
harina de trigo	gr	g	50	
leche	cda	cda	3	
huevo	unid	u	1	
aguas	tazas	tz		tibia
sal				al gusto
mateca				al gusto
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Se prepara la base o caldo con los ingredientes indicados hasta que las papas estén blandas. • . A parte se prepara una masa de harina con el agua tibia, leche, el huevo batido y la sal al gusto, se amasa bien y se estira. • . Se puede cortar la masa en cuadritos o arrancar pedazos que luego se debe agregar al caldo. en 10 o 15 minutos aproximadamente la sopa estara lista. 				

PAN DE CASA

Es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional, su elaboración fundamental es a base de harina, el pan ha sido tan importante en la alimentación humana, que se considera como sinónimo de alimentos en muchas culturas.

PAN DE CASA				
Fecha		27/04/2014		
Fuente		Sra. Blanca Noguera		
Elaborado por		Evelin Manosalvas		
Tiempo de Preparación		30 minutos		No. O17
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en Place
Harina de trigo	lb	lb	5	tamizada
Harina flor	lb	lb	5	tamizada
Manteca	gr	g	30	
Mantequilla	gr	g	30	
Levadura	onz	oz	2	
Huevos	unid	u	5	
sal	onz	oz	2	
azucar	gr	g	40	
Leche	lt	l	3	
Procedimiento:				
<ul style="list-style-type: none"> • Tamizal la harina de tigo y harina flor. En un recipiente colocar la azucar, la sal, los huevos, manteca y manquilla y mezclar. • . Aparte disolver la levadura en un poco de agua y agregar a la mezcla. • . Agregar la leche y poco a poco la Harina. Amasar hasta q se fome una masa blanda. Dejar reposar a la masa por unos insatntes. hacer las figuras y luego llevar al horno previamente caliente. 				

GLOSARIO

Anécdota: Relato breve de un suceso curioso o divertido, es una narración personal de alguna experiencia de aventura o miedo que finalmente termina en algo chistoso.

Bateas: tipo de recipiente de tipo de artesanal hecha de madera, de forma circular, que sirve para amasar y mezclar harinas.

Carrizo: *Planta* parecida a la caña, pero con el tallo más delgado y no tan alto, que se cría cerca de arroyos y charcas.

Castigar: Ejecutar un castigo contra quien ha cometido una falta, Corregir duramente, escarmentar mediante una sanción

Colca: recipientes de forma cilíndrica hecho de carrizo y cuero de vaca para conservar los alimentos como los granos.

Cuchara de palo: Utensilio compuesto de una pieza cóncava y un mango de madera, que se emplea generalmente para dar movimiento a las preparaciones hecha de forma artesanal.

Frailejón: Planta que crece en los páramos andinos, de hojas lanudas y resinosas y flores de color amarillo oro parecidas a las del girasol su forma es ovalada en forma de orejas de conejo.

Hervido: Bebida caliente hecha a base de plantas silvestres y licor de caña de azúcar.

Leña: Conjunto de troncos, ramas y trozos de madera seca que se emplea para hacer fuego

Leyendas: sucesos imaginarios o maravillosos, Relato fantástico o parcialmente histórico que la tradición ha ido elaborando.

Mitos: Historia o relato que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad, Persona, cosa o hecho muy importante que entra a formar parte de la historia o se convierte en modelo a imitar.

Olla de barro: recipiente hecho a base de una especie de lodo, de forma consistente que sirva para cocinar los alimentos, resistente al fuego.

Páramo: territorio de altitud elevada y de suelo rocoso y pobre en vegetación, clima frío y con un poco de llovizna.

Piedra de moler: utensilio que sirve para moler los alimentos, compuesto de una piedra de forma ovalada y una piedra en forma cóncava.

Prioste: persona de mayor relevancia en las festividades la cual se encarga de la realización de todos los eventos programados.

Puntas: es una bebida alcohólica destilada proveniente de un fermentado alcohólico como la caña de azúcar.

Soberado: espacio físico que se encuentra en el techo de las casas y que sirve para guardar los alimentos.

Tiesto: Recipiente de barro de forma plana que se usa para hacer tortillas, resistente al fuego.

Vasija: Recipiente de diversos tamaños y materiales destinado a contener líquidos o alimentos.

FOTOS

MUSEO SAN ISIDRO



CONEJITA





AÑO VIEJO



IGLESIA SAN ISIDRO



CASTILLO



RODEO CRIOLLO



PREGON DE FIESTAS



PASEO DEL CHAGRA

