

GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE URCUQUÍ



ISSUE NO. ENERO 2019

Guía práctica cocina tradicional.

POR HIDALGO HIBETH
QUINGA CRISTINA

RECETAS
PRODUCTOS
TÉCNICAS DE COCCIÓN
PREPARACIONES

*"Sabiduría tradicional, herencia de
nuestros antepasados"*

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE
FACAE

INGENIERIA EN TURISMO



6 009800 461091 >

ÍNDICE

CRÉDITOS.....	3
TURISMO GASTRONÓMICO.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	6
PLANTA HOTELERA.....	7
TRANSPORTE.....	10
MAPA GASTRONÓMIO.....	11
PARROQUIA SAN MIGUEL DE URCUQUI.....	12
Borrego asado.....	13
Cariucho.....	15
Camote con salsa de pepa de sambo.....	17
Putzucutanda.....	19
Chicha de avena.....	21
PARROQUIA DE TUMBABIRO.....	23
Champús.....	24
Empanadas de morocho.....	26
Camote con leche.....	28
Colada de zapallo.....	30
Colada de haba con churos.....	32
PARROQUIA PABLO ARENAS	34
Tamales.....	35
Carne seca con papas en salsa de pepas de sambo y aji.	37
Dulce de zapallo.....	39
PARROQUIA CAHUASQUI	41
Chuchuca	42
Dulce de leche.....	44
PARROQUIA DE SAN BLAS	46
Pan en horno de leña.....	47
Chicha de arroz.....	49
Timbushca	51
PARROQUIA DE BUENOS AIRES.....	53
Cabishca de oca.....	54

GUÍA GASTRONÓMICA TRADICIONAL DEL CANTÓN URCUQUÍ

CRÈDITOS

Dirección General

Universidad Técnica del Norte

FACAE

Ingeniería en Turismo

Edición e investigación

Quinga Cristina

Hidalgo Hibeth

Fotografías Turísticas

Hidalgo Hibeth

Quinga Cristina

Aporte Investigativo
UTN

Gracias a todos los
establecimientos que abrieron
sus puertas para el diseño de
esta guía.

Con la colaboración de:



TURISMO GASTRONÓMICO

A través de la gastronomía descubrimos nuevos mundos, sabores,
emociones y experiencias



El turismo gastronómico se ha convertido en uno de los segmentos del turismo más dinámicos y creativos y al mismo tiempo, se ha posicionado naturalmente como un elemento de diversificación del turismo con alto impacto en la promoción del desarrollo sostenible a niveles regionales o locales.

Es una forma muy particular de conocer el mundo, concentrada en las manifestaciones de la cultura culinaria tradicional de cada país.

Las actividades del turismo gastronómico no se concentran únicamente en visitar un restaurante detrás de otro más bien abarca todos los aspectos y actividades involucradas en la preparación de la comida tradicional: se visitan los mercados, las tiendas de los productos alimenticios locales, se visitan casas de lugareños, se participa de fiestas locales, se conoce sus técnicas e instrumentos, entre otros.



LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN URCUQUÍ

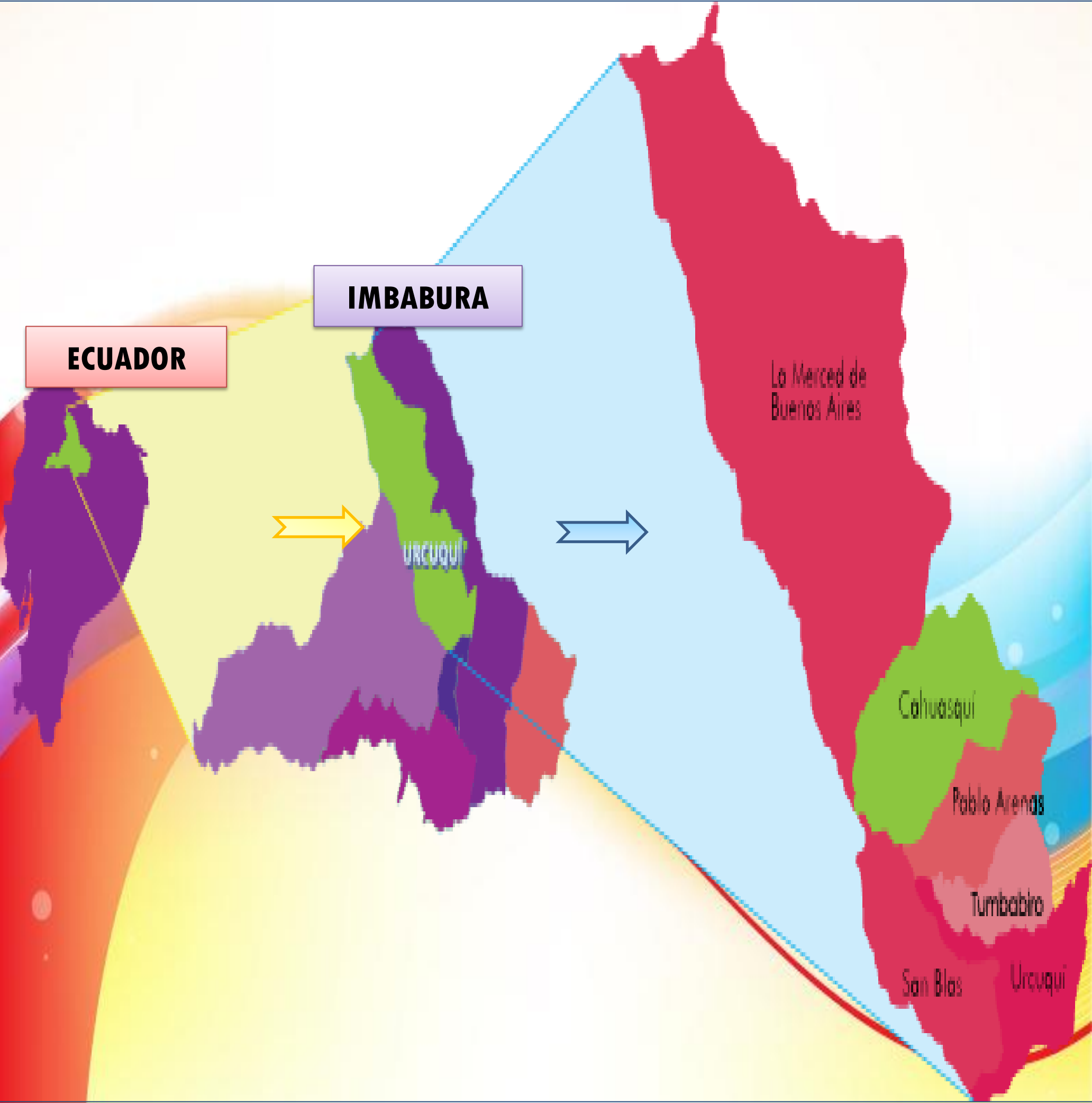
El pueblo a conservado en sus memorias el arte de preparar platillos que fueron heredados de generación en generación utilizando sus propios productos , elaborándoles ya sea para la vida diaria así como también en fechas especiales.

El nombre que lleva el cantón se origina, luego de que en estos territorios, en la antigüedad, fueron habitados por diversos Ayllus “familias indígenas”, donde por la organización muy desarrollada predominaron los Urcuquíes, quienes dieron el nombre aborigen de URCUCIQUE, que fonéticamente se compone de dos voces quichuas: URCU, que quiere decir cerro y, CIQUE, que quiere decir asiento; es decir asiento de cerro.

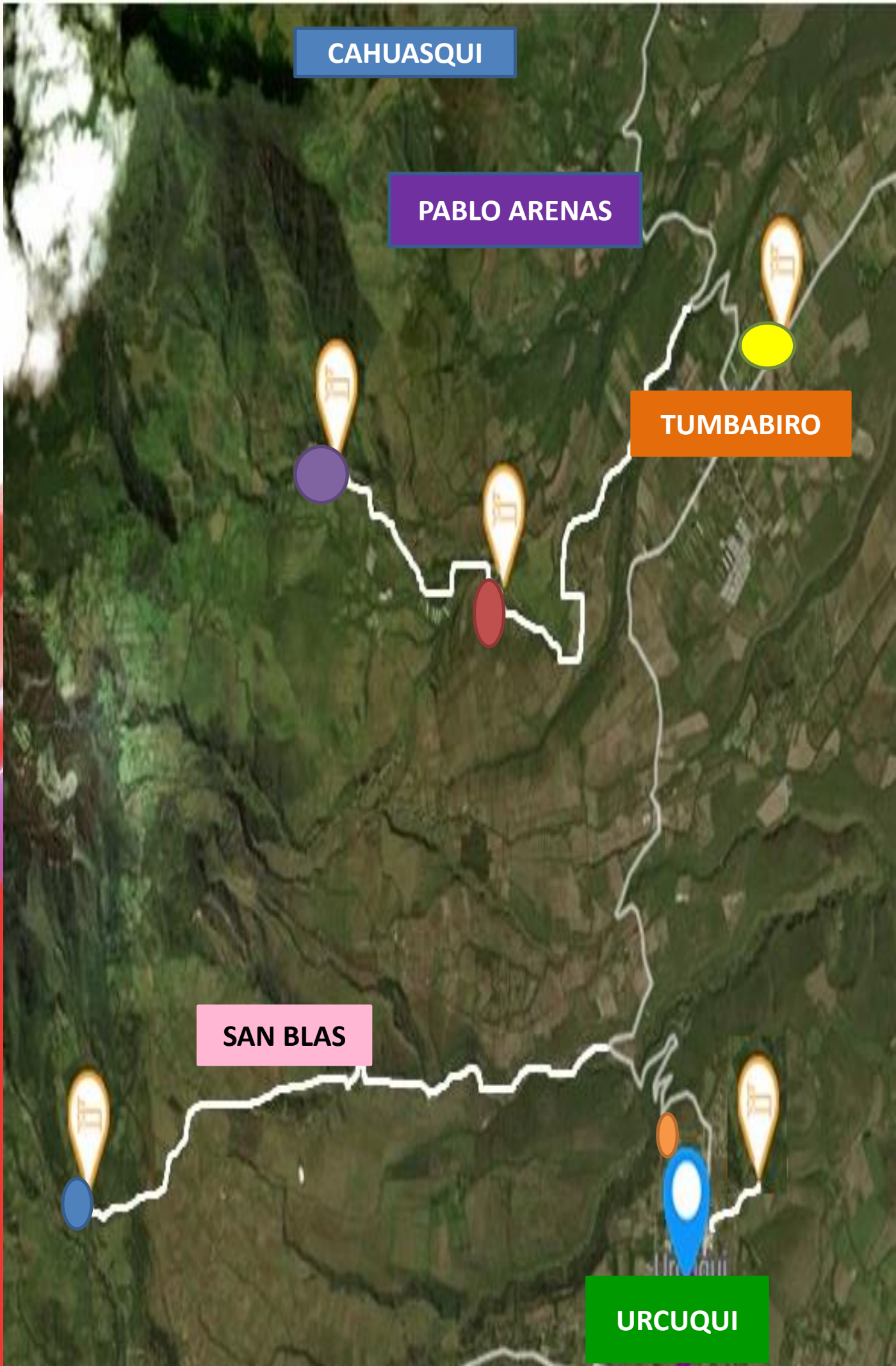
Su alimentos principales fueron sambo, zapallo, ocas y cárnicos como chanco, cuy,etc. son alimentos que aun se han conservado al igual que la preparación de sus platillos y con la llegada de los españoles surge un mestizaje en la Gastronomía.






La principal actividad era la agricultura y ganadería , los pisos climáticos van desde el clima frio hasta el subtropical cultivando así papas, maíz, ocas, mellocos, trigo, habas, cebada, banano, frejol caña de azúcar, yuca papaya, naranjilla etc. En cuanto a la ganadería crianza de ganado vacuno, porcino caballar y lanar.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



HOTELES



-  Hotel La Casa Fernando
-  Hotel termal Fuente de Vida
-  Hostería Pantavi
-  Hacienda San Francisco
-  Hospedaje Casa Sweet Home Rural



Hotel La Casa Fernando

Dirección: Vía Aguas Termales

Timbuyacu-Urcuquí

Contacto: (06) 304-8359



Hotel Termal Fuente de Vida

Dirección: Vía Principal

Chachimbiro-Urcuquí

Contacto: (06) 293-6051



Hostería y Spa Pantaví

Dirección: Km 7 en la vía Salinas –

Tumbabiro

Contacto: (02) 234-7476



Hacienda San Francisco

Dirección: 4,7 km, vía

Chachimbiro, Tumbabiro

Contacto: (06) 304-8232



Hospedaje Casa Sweet Home Rural

Dirección: Calle Guazmán,
Urcuquí

Contacto: 098 013 1967

TRANSPORTE

*El cantón Urcuquí cuenta con la Cooperativa Urcuquí y la Cooperativa Buenos Aires que sale desde el terminal terrestre de Ibarra cada 15 min

* Horarios desde 6 y 15 am hasta 8:00 pm



MAPA GASTRONÓMICO



PARROQUIA SAN MIGUEL DE URCUQUÍ

Urcuquí tierra de incomparable belleza, más conocida como “El Granero” de la provincia de Imbabura, está ubicada al noroccidente a 19 km de la capital provincial y a 152Km de Quito).

Posee innumerables zonas de atractivos turísticos en los que se destaca su variada cultura, la cordialidad de sus habitantes y la gran biodiversidad con un esplendoroso colorido y riachuelos que dan vida a esta parte de la región, y por ello ha sido un sitio para el predominio de grandes haciendas.

Los atractivos que mas predominan son lagunas como: Yanacocha, Patococha, Piñán y sus cascadas de ponderosas caídas como las de Conrrayaro y el Salto de Guagala.

Las principales actividades que se puede realizar: las caminatas en el Cerro Yanahurco hasta llegar a la Loma del Churo de Pucará, donde se puede hacer camping, excursiones, senderismo, observación de aves

En la parroquia se puede degustar de varios platos tradicionales como el borrego asado, cariucho, camote en salsa de pepa de sambo, putzucutanda (pan fermentado) con un vaso de chicha de avena



ASADO DE BORREGO



VALOR TRADICIONAL

La mezcla de sabores, contextura y color de este platillo han hecho que dicha preparación sea un emblema de Urcuquí demostrando así a un platillo que conforma parte del patrimonio cultural alimentario.

Dirección: calle González Suárez, en el mercado central

Precio: \$7 dólares el plato con un vaso de chicha de avena

INGREDIENTES

700 gr de carne de Borrego

700 gr de habas

60 gr de ají,

454 gr melloco

1 kg ½ de choclo

1 Kg papas

Aliño:

10 dientes de ajo

5 gr de comino en grano

230 gr de apio

50 gr de culantro

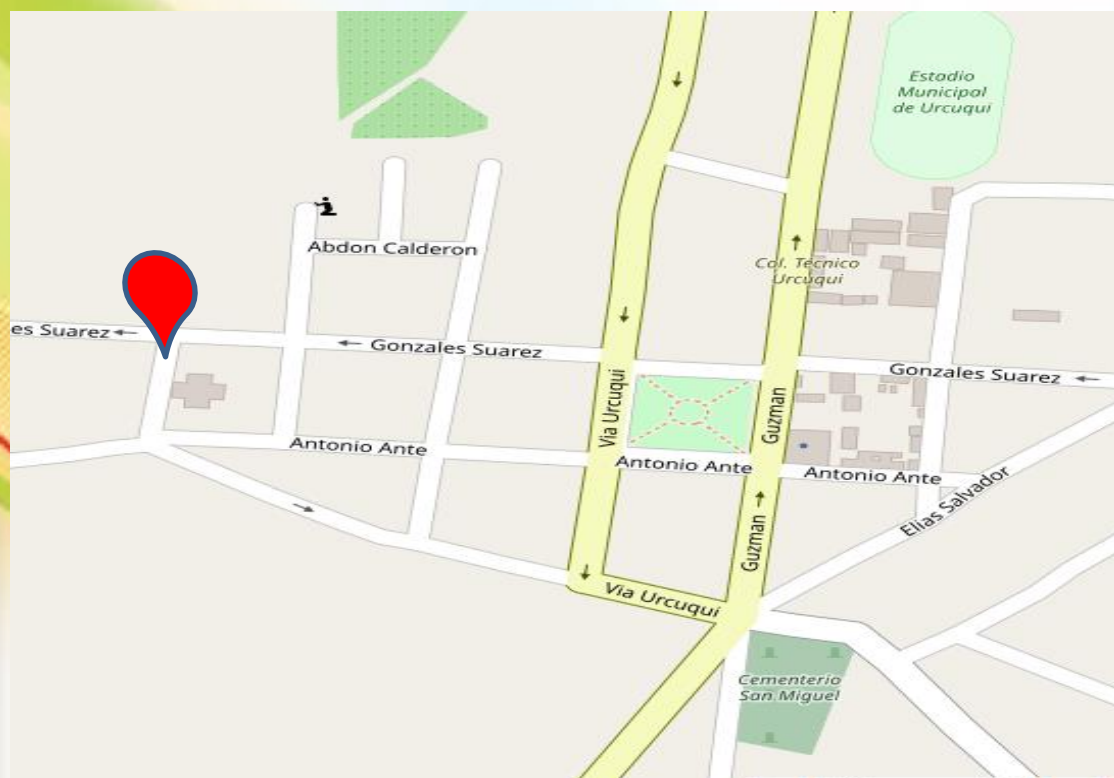
125 ml jugo de limón

1 gr de sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Ají: moler el ají colocar jugo de tomate cebolla y picar huevo duro.
2. Alinear la carne de cordero y colocar en una parrilla con carbón.
3. Cocinas habas y choclo
4. Servir con papas melloco



INSTRUMENTOS

Tullpa de leña

Cazuela de barro

CARIUCHO



VALOR TRADICIONAL

Cariucho kari uchú que en quichua significa ají macho es de origen criollo pues la presencia de estos productos es nativo del sector y muestran altos niveles de nutrientes al ser orgánicos así como también el consumo diario, en la alimentación por lo que incluye la dedicación y trabajo en sus chacras de las personas convirtiéndose así en una tradición y enriqueciendo a los saberes ancestrales de los pueblos.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares en fechas importantes

INGREDIENTES

60 gr de mantequilla de maní
2 Kg de papas
60 gr de Ají
150 gr de Aguacate
300 gr de tomates picados
en rodajas
300 gr de lechuga
60 gr de huevo de campo
30 gr de manteca de
chancho
500 ml de leche
1Kg de chuletas de res

PREPARACIÓN

1. Sazonar la carne de elección freír o osar
2. Cocinar las papas y pasar con manteca de chancho.
3. Realizar la crema de maní molida y poner al fuego con leche y sal menear hasta obtener una pasta.
4. Moler el ají y preparar con jugo de tomate cebolla, cilantro, cebolla perla.
5. Servir acompañado de lechuga, picada, aguacate ,huevo duro y la carne de elección..

INSTRUMENTOS



Tullpa
de leña

Ollas de
barro

Piedra
de moler



CAMOTE CON SALSA PIPIÁN.



VALOR TRADICIONAL

Se puede mencionar que este tipo de preparación, está combinado y vinculado hacia las costumbres y tradiciones de las culturas andinas antepasadas que se familiarizaron con el consumo de productos tradicionales como son el camote y el zambo en este particular caso al uso de las pepas o semillas para generar una salsa con sabor único

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para el menu diario

INGREDIENTES

1Kg de camotes

200 gr de pepa de sambo

1 rama de cebolla

300 gr de lechuga

5ml de Achiote

2gr Comino

1 gr sal

6 gr de Ajo

1 ml de leche de coco

al gusto

PREPARACIÓN

- 1) Pelar el camote y cocine hasta que se encuentre suave.
- 2) Tostar y moler la pepa de sambo y licuarlo con leche de coco.
- 3) Sofríe la cebolla con achote, sal, comino y ajo.
- 4) Mezcle la pepa de sambo molido con el refrito y cocine hasta que tenga consistencia.
- 5) Decorar y servir



INSTRUMENTOS

Piedra de moler

Tullpa

PUTZUCUTANDA



VALOR TRADICIONAL

Se preparaban y consumían en navidad y fin de año su nombre en Kichwa significa pan fermentado. Esta preparación es parte de la cultura y saber tradicional. Se elaboraban dos tipos una de mayor calidad para los hacendados o patronos y de menor calidad para los obreros Putzucutanda es una clara muestra del mestizaje entre dos grandes culturas española y prehispánica que han generado así la criolla pues fueron ellos los trajeron la receta, sin embargo al no existir los productos se imita usando los productos con los que se podía encontrar fácilmente en el cantón entre estos se encuentra harina de maíz, panela la cual se producía en Tumbabiro hecha por los jesuitas y lo que más llama la atención es el uso de vicundo o bromelia

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para fechas especiales

INGREDIENTES

2 kg de harina de maíz cruda

400 gr de panela

1 gr de bicarbonato

30 gr de hojas de vicundo

PREPARACIÓN

1. En agua hirviendo mezcla la harina de maíz hasta formar una masa
2. Deja madurar por 3 días.
3. Derrite la panela y adicione a la mezcla anterior
4. Coloque una cucharada y media en cada hoja de vicundo y haga en envuelto necesario.
5. Cocina a vapor por 1 hora.
6. Retire y sirva.

INSTRUMENTOS

Tullpa de leña

Angarás o mate

Batea de madera



CHICHA DE AVENA



VALOR TRADICIONAL

La chicha es procedente desde la época precolombina en la que las personas solían usar dichas preparaciones de forma primitiva usando la técnica de fermentación para alcanzar así cierto grado de alcohol, en dicha bebida.

Dirección: calle González Suárez, en el mercado central

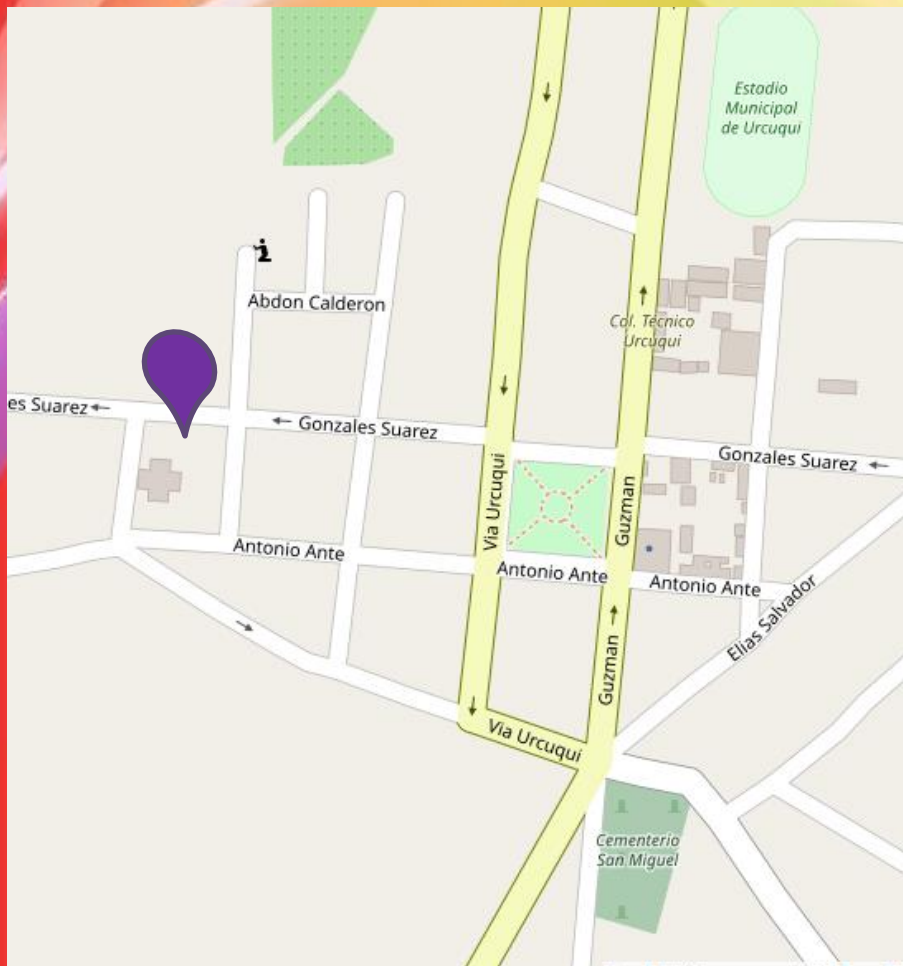
Precio: \$0,75 ctvs

INGREDIENTES

- 1 kg de avena
- 3 gr de arrayán
- 3 gr de cedrón
- 3 gr de hierba luisa
- 3 gr de canela
- 30 gr de cascara de piña , naranjilla,
- 200 gr de panela

PREPARACIÓN

1. cocción con las hierbas aromáticas y especias en agua.
2. Agregar cascara piña o naranjilla para generar un aroma especial.
3. añadir la avena y se deja espumar hasta que el líquido espese.
4. panela o jugo de caña
5. pasar por un colador y se dejar fermentar por horas o 3 días.



Tullpa

INSTRUMENTOS

Mate u
angaras

PARROQUIA TUMBABIRO



Fotografía por :
Quinga Cristina; Hidalgo Hibeth

Su fecha de parroquialización es el 30 de agosto de 1869 y está integrada por las comunidades de: La Delicia de San Francisco, Ajumbuela, Cruztola, Chiriyacu y los barrios La Cruz, San Francisco, Calle Sucre, 10 de Agosto, García Moreno y Gonzalo Suárez.

Está rodeada por el cerro Guagra, los páramos de Pucará y la Viuda. Su clima varía desde el templado y seco, en las partes bajas, a frío en las altas. Se encuentra a 1900 m.s.n.m.

Sus parajes turísticos como el balneario de Cachimbiro un complejo de aguas termales y ecoturismo constituyen el mayor atractivo para propios y extraños, sumado a ello la amabilidad de sus habitantes, que en su mayoría se dedican a la agricultura

Los principales productos son el fréjol, maíz y la caña de azúcar; las frutas que predominan son las chirimoyas, aguacates y plátanos; además la ganadería.

CHAMPÚS



VALOR TRADICIONAL

Refresco popular es tradicional del día de Corpus Christi esta hecho como una colada bastante fluida de maíz, azúcar, mezclado con granos de mote. Durante la época colonial en las clases acomodadas se acostumbraba a consumir ese mismo día manjar análogo con el nombre de rosero.

El origen de esta mazamorra se remonta al tiempo incario, aunque esta cultura puede ser una mezcla cocinada de harina de maíz aderezada con tzawar mishki con algunas frutas nativas como la naranjilla o babaco . Característicamente es una bebida en ritos funerarios, en Noviembre o en funerales de adultos pues la tradición indígena la considera como la colada predilecta de los muertos

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para el diario vivir

INGREDIENTES

720 gr de harina fresca de maíz crudo

3 kg de mote bien cocinado y cernido (sin agua)

400 gr de panela

6000 ml de agua

3 gr de canela

6 gr de naranja

1 gr de arrayán

300 gr de chigualcán maduro

3 gr de clavos de olor

PREPARACIÓN

1. Moler el maíz y poner en agua por ocho días
2. Poner a cocinar con hierbas por 3 horas
3. Colocar las frutas picadas
4. Dejar enfriar y endulzar con miel o panela



INSTRUMENTOS

Tulpa o fogón

Misha,
cuchara de
palo

Leña

Piedra de
moler a
mano

Mate o
puro

EMPANADAS DE MOROCHO



VALOR TRADICIONAL

Estas peculiares y delicadas empanadas de tradición de Urcuquí por excelencia tienen varios años desde el inicio de su elaboración aprovechando los productos de los cultivos que generosamente brinda sus generosos campos.

Dirección: Via Chachimbiro

Precio: \$ 0,50 ctvs

INGREDIENTES

2 kg de morocho
230 gr de carne
molida de cerdo
230 gr de alverjas
70 gr de
zanahorias
230 gr de arroz
3 gr de cilantro o
perejil

PREPARACIÓN

1. Remojar el morocho crudo durante cinco o seis días cambiando el agua todos los días, luego se enjuaga y cocina hasta que el morocho se suavice.
2. Escurrir y se moler sumamente fino.
3. saltear la carne molida con ajo y sal, y mezclar con zanahoria picada, alverja y arroz, todo previamente cocinado
4. Freir en aceite o manteca caliente.



INSTRUMENTOS

Cuchara
de palo



Olla de
barro

Tulpa rumi
con leña

Plato de
barro



CAMOTE CON LECHE



VALOR TRADICIONAL

Camote con leche es una preparación de carácter histórico cultural con más de 300 años su formas de preparar sigue siendo igual este es un producto muy conocido y delicioso utilizado para la preparación de varias recetas desde tiempos pasados que ha perdurado con el tiempo lo que lo convierte en una receta tradicional representativa de los pueblos.

Esta preparación muestra su peculiar característica representado a la variedad de pisos climáticos que tiene Urcuqui, pues este producto que al encontrarse en muchas variedades es preparado dentro de la gastronomía andina desde la antigüedad. Es llamado Kumara en la lengua de los aymaras o del actual quichua.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para el diario vivir

INGREDIENTES

1 kg de camote

2000 ml de leche

200 gr de panela

10 gr de miel

PREPARACIÓN

1. Lavar bien los camotes y cocine hasta que estén suaves.
2. Pasteurizar la leche
3. Agregar panela a la leche
4. Servir caliente con gotas de miel



INSTRUMENTOS

Tullpa de leña

Batea

Plato de barro



COLADA DE ZAPALLO.



VALOR TRADICIONAL

El zapallo es un importante producto que debe ser cultivado al ser parte integradora de la identidad andina, pues tiene influencias desde las culturas precolombinas hasta la actualidad mantiene ciertas predominio en la gastronomía moderna con una alta gama de derivación de platillos tanto de sal como de dulce.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para el diario vivir

INGREDIENTES

125 gr de zapallo
500 ml de agua
2000 ml de leche
1 gr de canela
200 gr de panela



PREPARACIÓN

1. Pelar el zapallo y picar en cubos pequeños
2. Cocinar con agua hasta que este suave
3. Aplastar con una cuchara de madera
4. Colocar la panela y la leche
5. Servir acompañado de empanadas de viento.



INSTRUMENTOS

Chuchara
de madera

Tullpa

Olla de
barro

COLADA DE HABAS CON CHUROS



VALOR TRADICIONAL

Con la llegada de los españoles al territorio pues traen consigo semillas de habas y se usan para la creación de platillos generados así una mezcla criolla ya que se prepara en conjunto con los churos llamando la atención de variedad gastronómica del cantón y son consumidos principalmente en épocas lluviosas.

Dirección: Via Chachimbiro
Calle García Moreno y Bolívar

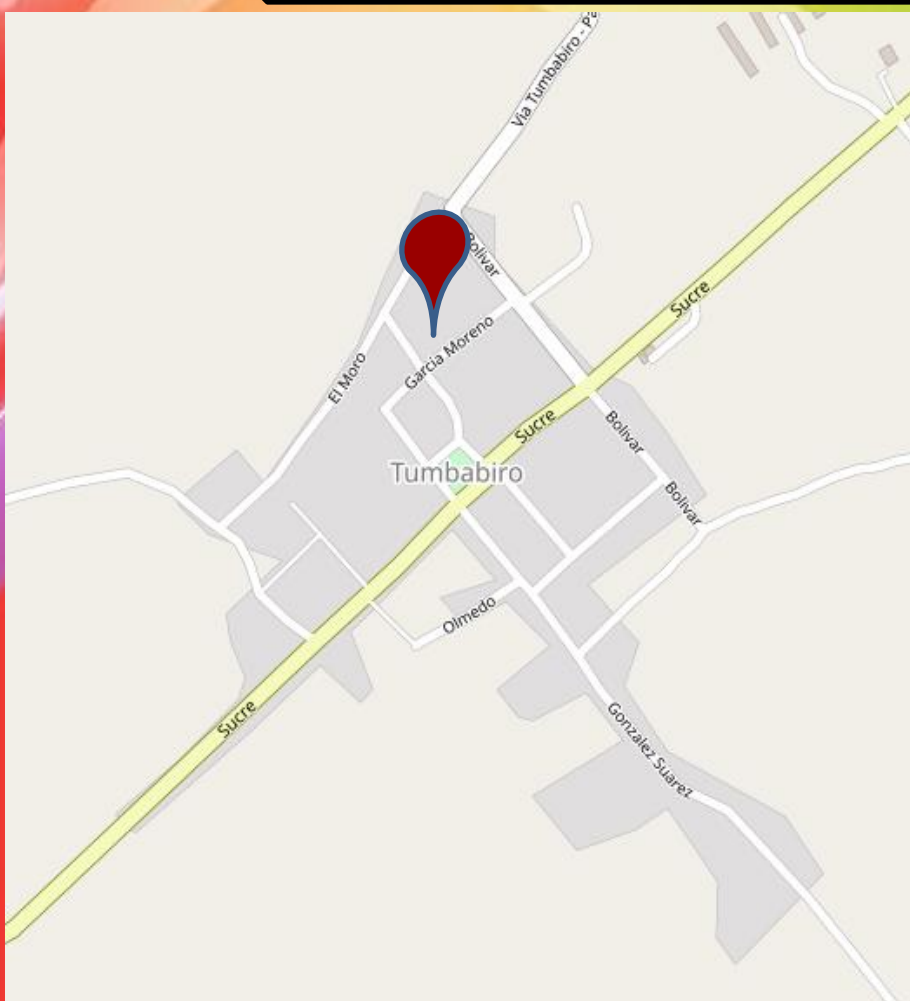
Precio: \$ 2,00

INGREDIENTES

1 kg de churos
454 hg de harina de haba
10 mil limones
5 gr de sal
4 gr de cilantro
400 gr de cebollas largas.

PREPARACIÓN

1. Remojar los churos
2. Cocinar por un solo lado los churos
3. Están listos al primer hervor
4. Agregar los churos es un cazuela añadir jugo de limón, sal y picadillo de perejil culantro y cebolla de rama picada.
5. Cocinar la harina de haba con agua agregar leche, cebolla, ajo y sal al gusto
6. Servir



INSTRUMENTOS

Tullpa

Olla de barro

Cuchara de madera

PARROQUIA PABLO ARENAS



Antiguamente, la parroquia Pablo Arenas era conocida como Cruzcacho, nombre designado por los habitantes que encontraron un día, clavada, una cornamenta de buey en la cruz de su mirador. Cruzcacho era entonces una aldea de veinte casas de barro y bahareque construida en una sucesión de colinas, que mostraban un paisaje para perder el aliento frente a montañas azules y abajo, más abajo, los extensos cañaverales y algodonerías que databan de los tiempos coloniales en que los curas jesuitas traficaban esclavos negros y trago.

Al estar ubicado estratégicamente cuenta con varios paisajes naturales, rodeada del cerro La Viuda mismo que permite realizar excursiones, caminatas, deportes de aventura.

Fotografía por :
GAD de Pablo Arenas

TAMALES



VALOR TRADICIONAL

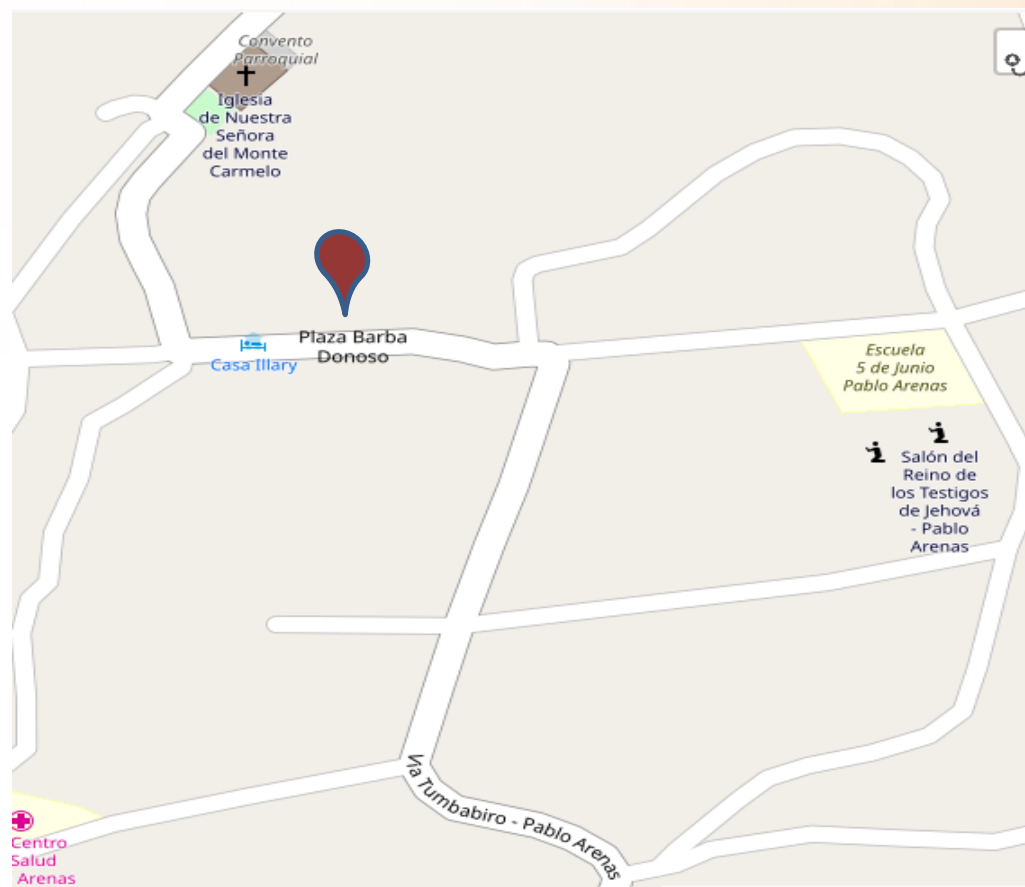
La preparación del tamal es una costumbre que tiene varios orígenes. Llegó de España y se extendió por América. La palabra tamal proviene del Kichwa mexicano "Tamatl" y consistía en un cocido de maíz en forma de masa que se envolvía en hojas de su propia mazorca. En Ecuador se la envuelve en hojas de Achira. A los conquistadores españoles les parecía simple su sabor por ello lo preparaban con una adición de carne de chancho lo que le dio un sabor más exquisito.

Dirección: Junto a La Plaza Barba Donoso

Precio: \$ 1,50

INGREDIENTES

1 kg de harina de maíz,
230 gr carne de
chancho o pollo,
10 gr de hojas de achira,
400 gr de tomate picado
200 gr de pimiento
verde
600 gr de cebolla picada
140 gr de zanahoria,
230 gr rveja
180 gr de huevos



PREPARACIÓN

1. Preparación con harina de maíz morocho y se rellenan con carne de chancho o pollo.
2. Se envuelven en hoja de achira, y se cocinan al vapor. En reemplazo de la harina de maíz, también se preparan con arroz, papa, yuca, mote, plátano verde, quinua, sambo, palmito, o zanahoria



INSTRUMENTOS

Olla de barro

Cuchara de palo

Tulpa rumi con leña

CARNE SECA CON PAPAS Y AJÍ DE PEPA



VALOR TRADICIONAL

La técnica del secado y asado especialmente de la carne es utilizado desde los inicios de la primeras culturas del Ecuador como formas de conservar los alimentos por más tiempo siendo para el consumo dentro de las familias dando así estas técnicas un sabor especial. \$ 5

Dirección: Frente al estadio Garzón Fonseca, solo por pedidos

Precio: \$ 5,00

INGREDIENTES

1 kg carne seca
454 gr de pepa de sambo
90 gr ají
1kg ½ de papas
440 gr de cebolla blanca
15 gr de cilantro
6 gr de achiote en pepa
8 gr de ajo
3 gr de sal

INSTRUMENTOS

Tullpa

Piedra de Moler

PREPARACIÓN

1. Tostar la pepa de sambo así como también el ají y se muele junto con la pepa de sambo y sal.
2. Añadir delicadamente a una cacerola agregando cebolla y cilantro picados finamente.
3. Moler en piedra el achiote y el ajo.
4. Condimentar la carne y secar al sol dos días.
5. Azar la carne al carbón.
6. Servir con papas con cascara ají y tostado



DULCE DE ZAPALLO



VALOR TRADICIONAL

El dulce de zapallo es un postre, plato que se ha venido preparando desde la antigüedad con el zapallo como su ingrediente principal. Es un alimento sembrado y cosechado cuidadosamente por los ancestros ya que este les servía para alimentar a todo el pueblo cuando habían las fiestas de la pacha mama, se escogía al zapallo más grande y se lo cortaba en proporciones para hacer el misque yanu, dulce de zapallo

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares, especialmente los domingos que se reúnen toda la familia

INGREDIENTES

125 gr de zapallo
400 gr de panela
3 gr de canela
2000 ml de leche
1 gr de clavo de
olor
1 gr de pimienta
dulce
2000 ml de agua



INSTRUMENTOS

Olla de
barro

Cuchara
de palo

Tulpa
rumi con
leña

PREPARACIÓN

1. Lave bien al zapallo, quítele las semillas y córtelo en pedazos pequeños.
2. Ponga a hervir los pedazos de zapallo con la leche, la panela, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce.
3. Mueva constantemente para que no se pegue, aproximadamente por una hora.
4. Acompañar este postre con pedazos de queso fresco.



PARROQUIA CAHUASQUI

RESEÑA HISTÒRICA

La parroquia Cahuasqui se encuentra en el cantón Urcuquí-Imbabura-Ecuador, cuenta con paisajes magníficos: montañas y lagos que muestran una policromía fantástica, por lo que es un valle de importante belleza que posee un paraje encantador, su actividad principal es la agricultura, tiene un clima exquisito propio de una zona baja y cuenta con gente humilde y hospitalaria de gran corazón que ante todo refleja sus inmensas ganas de salir adelante.



Fotografía por :
GAD de Cahuasquí

CHUCHUCA



VALOR TRADICIONAL

Es un plato tradicional en las fiestas familiares como en bautizos, matrimonios y mingas . En esta receta se emplea un tipo de fogón al que se llama Tulpa Rumi en Kichwa que era contruidos con tres piedras grandes que sirven para sostener las ollas de barro.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares, para el menú del día.

INGREDIENTES

200 gr de chuchuca,
1 kg de patas de
chancho
300 gr de col
454 gr frijol
1 kg de papas
2 gr de ajo
150 gr cebolla
1 gr de sal al gusto



INSTRUMENTOS

Olla de
barro

Cuchara de
palo

Tulpa rumi
con leña

Plato de
barro

PREPARACIÓN

1. Sancochar el choclo y poner a secar
2. Moler , limpiar y lavar
3. Poner a cocinar junto con las patas de chancho
4. Realizar un refrito con el ajo, cebolla y añadir a la mezcla.
5. Añadir el fréjol, la col, las papas y dejar cocinar hasta que esten suaves.



DULCE DE LECHE



VALOR TRADICIONAL

El dulce de leche o manjar se lo realiza de forma casera cuyos ingredientes principales es la leche, azúcar y canela. Desde que llega la ganadería a América se adopta modelos gastronómicos para realizar derivados de la leche, en épocas preincaicas solo se conocía la llama como animal usado para transporte y consumo de carne en la región andina. \$ 1

Se lo realiza solo para participación en ferias gastronómicas, y fechas especiales.

Precio: \$ 1,00

INGREDIENTES

3000 ml de leche
454 gr de azúcar
3 gr canela,
30 gr de esencia de
vainilla
3 gr de bicarbonato



PREPARACIÓN

1. Colocar en una olla la leche con azúcar y canela
2. Menear a fuego lento hasta que este espeso.
3. Realizar caramelo azúcar derretida y colocar a la preparación 2.
4. Agregar esencia de vainilla y bicarbonato si es necesario
5. Dejar enfriar y servir

INSTRUMENTOS

⇓
Cuchara de
madera

⇓
Cazuela de
barro



PARROQUIA SAN BLAS



Fue designada como parroquia el 1 de septiembre de 1946. Posee dos clases de climas: frío en las partes altas y templado en las bajas, su producción agrícola es diversa provee maíz, fréjol, papas trigo, cebada, lenteja, habas, hortalizas, alfalfa, arvejas, mellocos, árboles frutales de aguacates, manzanas, chirimoyas, guabas, tomate de árbol y riñón.

En turismo cuenta con un balneario Tim-buyacu propiedad de la comunidad de Iru-guincho, la cascada de Conrayaro y las ruinas ancestrales conocidas como “Pucaraes”, forma parte de la Reserva Ecológica Cotacachi-Cayapas, en la que hay lagunas de formación glacial; el cerro Yanaurco o Cerro Negro con una altura de (4.560msnm)

PAN DE HORNO DE LEÑA



VALOR TRADICIONAL

El horno de leña ha servido como instrumento de cocina desde hace varios años, el mismo que se ha ido rescatando ya que por medio de la tecnología han implementado nuevas cosas las cuales dañan los nutrientes de cada alimento. Es por ello que el pan de horno de leña es un alimento que consumen varios hogares ya que su consistencia tiene menos grasa y es más saludable y a la vez no pierde su sabor original ya sea de trigo o maíz. \$ 0,20

Dirección: A una cuadra del barrio El Molino, en la vía principal

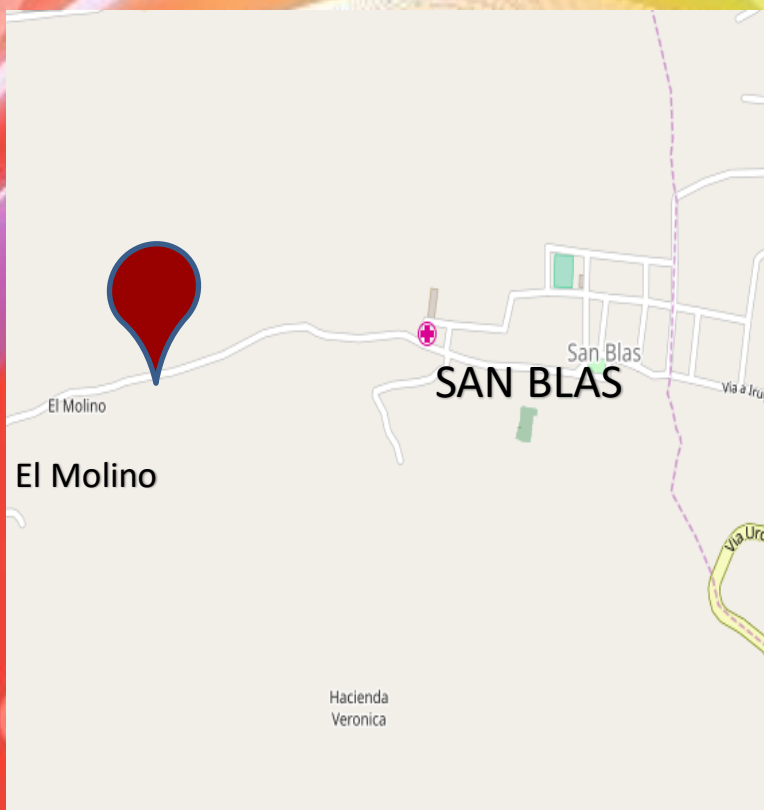
Precio: \$ 0.20 ctvs

INGREDIENTES

1 kg ½ de harina de trigo
1 kg ½ de harina de maiz
500 ml de agua,
10 gr de levadura,
230 gr de manteca de chancho
3 gr de sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Utilizar levadura fresca, diluirla en un poco de agua por 10 minutos.
2. Mezclar los dos tipos de harina, y la sal; agregar la levadura.
3. Agregar agua según lo necesite y mezclar
4. Colocar la harina y mezclar por unos 10 minutos. Hacer una bola, cubrir con un paño y deja que fermente en un sitio templado por una hora.
5. Mantener el horno caliente, colocar el pan por media hora



INSTRUMENTOS

Horno de leña

Plato de barro

CHICHA DE ARROZ CON AROMA DE FLORES Y FRUTOS.



VALOR TRADICIONAL

La chicha es el nombre que reciben diversas variedades de bebidas alcohólicas derivadas principalmente de la fermentación no destilada de algunos cereales. Por lo general es una bebida suave de no muchos grados alcohólicos y elaborada por medios artesanales.

Y fermentados a temperatura ambiente en pilches que tengan formas de keros de origen prehispánico la chicha ecuatoriana se lo hace a partir del arroz y va acompañada de panela o azúcar común frutas y flores de cada región.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares, para fiestas familiares.

INGREDIENTES

454 gr de arroz
4000 ml de agua
3 gr de cedrón
3 gr de limoncillo
2 gr de hoja de naranja
3 gr de canela,
2 gr de ishpingo
2 gr de pimienta dulce.
400 gr de guanábana
400 gr de guayaba
700 gr de piña
400 gr naranjilla
2 gr de flores de
naranja,
400 gr de panela.

PREPARACIÓN

1. Agua aromática
Ponga a cocinar en el agua las hierbas, retire del fuego y deje enfriar.
La chicha
2. Moler el arroz, cernir y colocar la arena
3. En el agua de olores ponga las especias y los frutos junto con las flores. Deje madurar por 24 horas.



INSTRUMENTOS

Olla de barro

Tullpa

TIMBUSHCA



VALOR TRADICIONAL

La timbushca, es un tipo de locro “ligero” que se prepara con mote, maní, leche, achiote, col, papas, pecho de res con hueso, tiene una mezcla de ingredientes cristianos e indígenas lo cual hace de este un plato tradicional teniendo como alimento principal al mote (maíz cocinado y pelado), alimento que contiene varios nutrientes mismo que permitían que los pobladores de las culturas tengan energía para los trabajos pesados diarios.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares para el menú del día.

INGREDIENTES

681 gr de carne de res

1 kg de papa

5 gr de col

240 gr de mote

500 ml de leche

240 gr de maní

150 gr de cebolla larga
picada

6 gr de achiote en
grano

8 gr de ajo

2 gr de sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Hacer un caldo con la carne que se prefiera. Agregar un refrito de cebolla, achiote, ajo y sal.
2. Añadir las papas peladas en trozos, los mellocos y la hoja de col picada. Cuando las papas y la col estén suaves, y la sopa esté espesando, se añade el mote. Según la preferencia, también puede agregarse maní molido en leche y queso.



INSTRUMENTOS

Cuchara de
palo

Olla de
barro

Plato de
barro

Tulpa rumi
con leña

PARROQUIA LA MERCED DE BUENOS AIRES

La Merced de Buenos Aires fue reconocida como parroquia de Urcuquí, el 26 de abril de. Está ubicada al noroccidente de Imbabura, a 2.270 msnm. Es la parroquia más grande del cantón, Sus climas varían desde frío, templado, hasta subtropical, de ahí la variedad de producción agrícola.

Las principales actividades productivas son la agricultura, se cultiva papa, maíz, ocas, mellocos, morochillo, trigo, habas, cebada, banano, frejol, caña de azúcar, yuca, papaya, naranjilla y tomate de árbol. También está en pleno desarrollo la artesanía de cabuya y bordados a mano. En cuanto a la ganadería, existe la crianza de ganado vacuno, ovino, porcino y caballar. En las últimas décadas han sobresalido las microempresas de procesamiento de productos lácteos.

Sus parajes naturales de incomparable belleza, posibilitan las excursiones que son las principales fuentes de turismo

CABISHCA DE OCAS



VALOR TRADICIONAL

Las coladas sin lugar a duda son de consumo muy tradicional para los pueblos Andinos del Ecuador este es uno de los productos nativos que se ha identificado la oca es tubérculo que se lleva el mérito al dar el resultado del exquisito sabor a dicha colada cabe mencionar que la oca con más de 8.000 años de antigüedad fue usado como un suplemento de la papa y luego de ser cosechada es puesta al sol, logrando así un sabor más dulce, en aquellos tiempos brindó energía a las personas que lo consumían logrando realizar las actividades cotidianas las cuales exigían demanda física como es la agricultura ,caza y mercaderes que se trasladaban de un lugar a otro realizando el trueque.

Es un plato no comercial, solo lo preparan en los hogares, lo consumen en la tarde.

INGREDIENTES

2 kg de ocas peladas
2000 ml de leche
vegetal
400 gr de panela
3 gr de canela al gusto

PREPARACIÓN

1. Lave bien las ocas y cocine hasta que estén suaves.
2. Incorpore la leche vegetal y la panela.
3. Aplaste las ocas hasta que se disuelvan bien y forme una colada espesa.
4. Coloque la ramita de canela y los clavos de olor.
5. Sirva caliente con pan.



INSTRUMENTOS

Cazuela de barro

Tullpa

Cuchara de palo