

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

**ESTUDIO DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE SAN
GABRIEL PARA PROMOVER EL TURISMO GASTRONÓMICO
COMUNITARIO**

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magister en Gastronomía

AUTOR: Lcdo. León Portilla Dennis David

DIRECTOR: Msc. Santiago Israel Falcón Gordillo

IBARRA- ECUADOR

2021



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401659230		
APELLIDOS Y NOMBRES:	LEÓN PORTILLA DENNIS DAVID		
DIRECCIÓN:	JUAN DE SALINAS Y FEDERICO GONZÁLES SUÁREZ		
EMAIL:	ddleonp@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	-	TELÉFONO MÓVIL:	0994726225

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE SAN GABRIEL PARA PROMOVER EL TURISMO GASTRONÓMICO COMUNITARIO”
AUTOR (ES):	DENNIS DAVID LEÓN PORTILLA
FECHA: DD/MM/AAAA	17-08-2021
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	MAGISTER EN GASTRONOMÍA
ASESOR /DIRECTOR:	SANTIAGO FALCÓN

2. 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 14 días del mes de Septiembre de 2021

EL AUTOR:

Dennis David León Portilla

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación con el tema, “ESTUDIO DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE SAN GABRIEL PARA PROMOVER EL TURISMO GASTRONÓMICO COMUNITARIO” de autoría de Dennis David León Portilla, para obtener el Título de Magíster en Gastronomía, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación.

En la ciudad de Ibarra, a los 14 días del mes de septiembre de 2021.

Lo certifico:



firmado electrónicamente por:
ANTIAGO ISRAEL FALCON GORDILLO

Msc. Santiago Israel Falcón Gordillo

TUTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación representa todo el esfuerzo, dedicación y responsabilidad en cada uno de los momentos transcurridos para lograr conseguirlos. Quiero dedicar esta investigación a Dios por bendecirme, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el soporte y fortaleza en todos los momentos de dificultad y de debilidad. Gracias a mis padres Rodrigo y Rita, por ser mi principal apoyo de mis sueños, de quienes he aprendido a luchar incansablemente hasta conquistar los objetivos propuestos.

A mi hermana Vianney por su cariño y apoyo incondicional, durante este proceso, a mi novia Jacqueline por su compromiso, paciencia y cariño gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y frases de superación, hicieron de mí una mejor persona, de una u otra forma me acompañan en todos mis anhelos.

Gracias a mis maestros y compañeros que han sido la guía y soporte a lo largo de la carrera y principalmente al realizar la investigación.

Dennis David León Portilla

AGRADECIMIENTO

Al haber culminado esta investigación, deseo expresar mi profundo y sincero agradecimiento a quienes hicieron posible concretar este sueño de fin de master.

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, representada por sus autoridades y todos quienes forman parte de la misma, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y poder contribuir proactivamente a la sociedad.

A la Maestría de Gastronomía, a sus directivos, expertos capacitadores y apreciados compañeros y compañeras, por todo el apoyo y orientación permanente para culminar este trabajo de titulación.

Deseo expresar especial gratitud a mi director MSc. Santiago Falcon por su guía, paciencia y predisposición personal y profesional en cada una de las etapas del presente estudio. Así mismo, a mi Asesora Msc. Lorena Arellano por sus apreciadas recomendaciones y apoyo continuo para lograr culminar con éxito esta meta. Finalmente, a toda familia por su apoyo incondicional y motivación permanente para concluir esta investigación.

Dennis David León Portilla

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
CAPÍTULO I	10
EL PROBLEMA.....	10
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Antecedentes	12
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	14
1.4. Justificación.....	14
CAPITULO II.....	17
MARCO TEÓRICO	17
PATRIMONIO CULTURAL.....	17
2.1. Patrimonio Cultural.....	17
2.2. Tipos de cocina.....	21
2.2.1. Cocina tradicional	21
2.3. Utensilios tradicionales	22
2.4. Turismo gastronómico.....	25
2.5. Turismo Comunitario	26
2.5.1. Turismo comunitario en el cantón Montúfar.....	28
2.6. Recetario.....	29
2.7. Marco legal.....	29
2.7.1. Constitución de la República del Ecuador	29
2.7.2. Ley Orgánica de Cultura	31
2.7.3. Ley de Turismo	32
2.7.4. Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida.....	33
CAPÍTULO III	35
MARCO METODOLÓGICO	35
3.1. Descripción del área de estudio.....	35
3.2. Enfoque y tipo investigación.....	35
3.3. Procedimiento de investigación.....	36
3.4. Población.....	38
3.5. Muestra.....	38
CAPÍTULO IV	39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	39
4.1. Resultados	39
4.1.1. Diagnóstico de la situación de la cocina tradicional	39
4.1.2. Determinación del perfil del turista.....	48
4.1.1.1 Análisis general del perfil del turista.....	65
4.1.3. Identificación de la cocina tradicional.....	66
4.1.3.1. Historia de Vida	66

4.1.3.2.	Tabulación platos tradicionales	67
4.1.4.	Identificación de los platos tradicionales	74
4.5.1.1.	Análisis general de los resultados de las entrevistas a los conocedores de la cocina tradicional	107
4.2.	Discusión	108
CAPÍTULO V		111
PROPUESTA		111
5.1.	Propuesta	111
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		130
5.2.	Conclusiones	130
5.3.	Recomendaciones.....	132
Referencias		133
Anexos		136
Anexo A Cuestionario entrevista.....		136
Anexo B Cuestionario encuesta.....		138
Anexo C Ficha de observación.....		141
Anexo D Historias de vida Luz Angélica Fuentes Tapia		142
Anexo E Historias de vida Gloria Esperanza Rueda González		144
Anexo F Fotografías trabajo de campo.....		146
Anexo G Reporte Urkund.....		147

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos entrevista	39
Tabla 2 Datos entrevista	41
Tabla 3 Datos entrevista	44
Tabla 4 Datos entrevista	46
Tabla 5 Locro de calabazo.....	74
Tabla 6 Locro pastuso.....	76
Tabla 7 Arroz de cebada.....	77
Tabla 8 Sopa de quinua.....	78
Tabla 9 Sopa de arrancadas	79
Tabla 10 Caldo de gallina runa.....	80
Tabla 11 Sopa de morocho	81
Tabla 12 Sopa chorreada	82
Tabla 13 Locro de Papa	83
Tabla 14 Sancocho Serrano	84
Tabla 15 Fanesca	85
Tabla 16 Cuy Asado	87
Tabla 17 Hornado	88
Tabla 18 Cosecha.....	89
Tabla 19 Cariucho de haba	90
Tabla 20 Jaucha de Nabos	91
Tabla 21 Tortillas con fritada.....	92
Tabla 22 Molo de papa	93
Tabla 23 Carne Compuesta.....	94
Tabla 24 Champús	95
Tabla 25 Colada Morada	96
Tabla 26 Morocho de leche	97
Tabla 27 Arroz de cebada de moras.....	98
Tabla 28 Sango Miski	99
Tabla 29 Chicha de Arroz.....	100
Tabla 30 Dulce de calabazo.....	101
Tabla 31 Choclotanda.....	102
Tabla 32 Vicundos	103
Tabla 33 Pan de leche.....	104
Tabla 34 Tostado confitado	105
Tabla 35 Hervidos.....	106

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Género.....	48
Figura 2 Procedencia	49
Figura 3 Edad	50
Figura 4 Nivel de instrucción	51
Figura 5 Ocupación	52
Figura 6 Número de visitas.....	53
Figura 7 Motivo de visita	54
Figura 8 Preferencia de visita.....	55
Figura 9 Nivel de preferencia.....	56
Figura 10 Dinero dispuesto a pagar.....	57
Figura 11 Frecuencia de visita.....	58
Figura 12 Motivación para viaje con fines culinarios	59
Figura 13 Elección de un servicio culinario	60
Figura 14 Platillo tradicional preferido	61
Figura 15 Interés en el proceso de preparación.....	62
Figura 16 Elaboración de un recetario gastronómico.....	63
Figura 17 Recomendación del cantón Montúfar	64
Figura 18 Señora Fanny Morillo	66
Figura 19 Sopas tradicionales.....	68
Figura 20 Identificación de los platos fuertes tradicionales	69
Figura 21 Identificación de los postres tradicionales	70
Figura 22 Identificación bebidas tradicionales.....	71
Figura 23 Identificación de bebidas alcohólicas tradicionales	72
Figura 24 Identificación dulces tradicionales.....	73
Figura 25 Portada	112
Figura 26 Índice.....	112
Figura 27 Presentación, Ubicación.....	113
Figura 28 Historia.....	113
Figura 29 Productos Principales.....	114
Figura 30 Utensilios Tradicionales.....	114
Figura 31 Portada Sopas.....	115
Figura 32 Historia de Vida Sra. Luz Fuentes	115
Figura 33 Fanesca.....	116
Figura 34 Locro de Calabazo y Locro Patuso	116
Figura 35 Sopa de Arroz de cebada y Sopa de Quinoa	117
Figura 36 Sopa de Arrancadas y Caldo de Gallina Runa	117
Figura 37 Sopa de Morocho y Sopa Chorreada.....	118
Figura 38 Locro de Papas y Sancocho Serrano.....	118
Figura 39 Portada Platos fuertes.....	119
Figura 40 Historia de Vida Sra. Fanny Rosero.....	119
Figura 41 Cuy Asado y Hornado.....	120
Figura 42 Cosecha y Cariucho de Haba	120
Figura 43 Juacha de Nabos y Tortillas con Fritada	121

Figura 44	Molo de Papa y Carne Compuesta.....	121
Figura 45	Portada Bebidas No Alcohólicas.....	122
Figura 46	Champús y Colada Morada.....	122
Figura 47	Morocho de leche y Arroz de cebada de moras	123
Figura 48	Sango misky y Chicha de arroz.....	123
Figura 49	Portada Postres Tradicionales	124
Figura 50	Dulce de Calabazo y Choclotanda	124
Figura 51	Pan de Leche.....	125
Figura 52	Vicundos	125
Figure 53	Portada Dulces Tradicionales.....	126
Figura 54	Historia de Vida de la Sra. Esperanza Rueda.....	126
Figura 55	Dulces Tradicionales.....	127
Figura 56	Portada Bebidas Alcohólicas	127
Figura 57	Hervidos.....	128
Figura 58	Glosario de Términos.....	128
Figura 59	Contra portada.....	129
Figura 60	Encuesta a turistas.....	146
Figura 61	Encuesta a turistas.....	146

ABREVIATURAS

RO	REGISTRO OFICIAL
ROS	REGISTRO OFICIAL SUPLEMENTO
CNP	CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

**ESTUDIO DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA CIUDAD DE SAN GABRIEL
PARA PROMOVER EL TURISMO GASTRONÓMICO COMUNITARIO**

Autor: Lcdo. Dennis David León Portilla

Director: Msc. Santiago Falcón

Año: 2021

RESUMEN

La cocina tradicional son los conocimientos adquiridos a través de experiencias, que son transmitidos entre generaciones. Esta investigación abordó el tema del estudio de la cocina tradicional en la ciudad de San Gabriel que posee los saberes culinarios que han sido desaprovechados debido al desconocimiento de su potencial, el reemplazo por preparaciones rápidas, limitada difusión y escaso material bibliográfico del corpus culinario de esta ciudad. El objetivo principal de la investigación fue caracterizar los platos tradicionales como aporte en la dinamización del turismo gastronómico comunitario en la ciudad de San Gabriel. Se planteó una metodología con enfoque mixto, la investigación que se empleó fue exploratoria y descriptiva, la fuente utilizada fue de campo, el desarrollo de la perspectiva teórica se basó en la revisión de documentación, los instrumentos empleados fueron las entrevistas, encuestas y ficha de observación. Como resultados se obtuvo treinta y un platos tradicionales los que se categorizó en sopas, platos fuertes, postres, dulces, bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Como propuesta se estableció el diseño de un etno recetario como medio de difusión de la cultura culinaria.

Palabras claves: San Gabriel, cocina tradicional, turismo gastronómico, patrimonio intangible.

ABSTRACT

Traditional cuisine is the knowledge acquired through experiences, which are transmitted between generations. This research approached the topic of the study of traditional cuisine in the city of San Gabriel, which possesses culinary knowledge that has been wasted due to the lack of knowledge of its potential, the replacement by quick preparations, limited diffusion and scarce bibliographic material of the culinary corpus of this city. The main objective of the research was to characterize traditional dishes as a contribution to the dynamization of community gastronomic tourism in the city of San Gabriel. A methodology with a mixed approach was proposed, the research used was exploratory and descriptive, the source used was the field, the development of the theoretical perspective was based on the review of documentation, the instruments used were interviews, surveys and an observation sheet. As results, thirty-one traditional dishes were obtained, which were categorized into soups, main dishes, desserts, candies, alcoholic and non-alcoholic beverages. As a proposal, the design of an ethno-recipe book was established as a means of disseminating the culinary culture.

Keywords: San Gabriel, traditional cuisine, gastronomic tourism, intangible heritage.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La cocina tradicional, mantiene una relación importante con el conocimiento, que tienen los hombres y mujeres, sobre la preparación de alimentos tradicionales, al ser esta una manifestación que afirma la identidad que es transmitida de generación en generación y se usa como un mecanismo de interrelación social. Los pobladores de la ciudad de San Gabriel poseen saberes de la cocina tradicional, que no han sido aprovechados debido al desconocimiento de sus habitantes del potencial turístico y gastronómico.

No existe conciencia clara del valor de contar con un corpus culinario; la cocina tradicional ha sido reemplazada por preparaciones rápidas “*fast food*”; las técnicas de preparación y cocción se han modernizado, ocasionando una violencia cultural alimentaria; intervenciones de nuevas corrientes que se hacen pasar por cocina típica y tradicional, por ejemplo en la publicación del periódico La Hora (2016) indica que la trucha deshuesada es un plato típico; igualmente en la página web Visita Ecuador (s/f) mencionan diferentes platillos como: flan de manzana, fréjol colorido, fricasé de pollo como preparaciones típicas de San Gabriel.

Las actividades económicas principales son la agricultura, ganadería y comercio, por lo tanto; el ámbito culinario se lo realiza como actividad secundaria; se evidencia la ausencia de estudios sobre cocina tradicional local, ocasionando la carencia de bibliografía específica en turismo gastronómico; finalmente no existe industria gastronómica, que fortalezca el desarrollo de esta actividad, debido a que este cantón está más relacionado con actividades primarias.

El 23% de la población del cantón Montúfar trabajan por cuenta propia y el 34,5% son jornaleros en actividades agropecuarias, ocupaciones que se ubican en el sector de la economía informal y que a menudo no cuentan con los beneficios de ley. (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Montúfar [PDOT], 2015-2031, p. 163)

Además, se suman varios factores como el desinterés de la población en la difusión de los platos tradicionales disminuyendo la demanda de turistas. En la página oficial del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Montúfar GAD (2021) se evidencia la ausencia de un registro actual de los restaurantes que oferten comida tradicional en la ciudad de San Gabriel, simplemente se promociona locales de comida rápida, pollerías, entre otros. No se considera a los establecimientos de cocina tradicional a pesar de ser esta una plataforma oficial de información para la ciudadanía. La revalorización del patrimonio alimentario se ha visto afectada debido a que su mayor interés en el ámbito turístico por parte del municipio se enfoca en el turismo natural y cultural. Esto se evidencia que no existe un profesional en el área gastronómica, siendo conocedor de la cocina tradicional quien dirija operaciones de alimentos y bebidas para el desarrollo del turismo gastronómico, esto se ratificó al momento de realizar las entrevistas al personal Municipal.

Existen 8 restaurantes que preparan platos típicos en el cantón Montúfar, bajo pedido más no existe un restaurante donde sólo ofrezca comida tradicional carchense. Además, en la ciudad de San Gabriel provincia del Carchi solo existen asaderos de cuyes quienes ofrecen este plato como tradicional de la zona, sin embargo, no preparan platos como el champús, cuajadas con dulces de la zona o conejo asado o mata burros [tamales de mote]. (Burbano, 2019, p. 72)

Por estas razones, la pregunta central que servirá como guía de la investigación es la siguiente: ¿Cómo promover el turismo gastronómico comunitario en la ciudad de San Gabriel?

1.2. Antecedentes

El presente tema de investigación, tiene como base trabajos que se relacionan con el estudio de la cocina tradicional y el turismo gastronómico, entre ellos se destacan los siguientes:

- Según Castro (2014) en su investigación sobre la cocina tradicional en la provincia del Carchi, propone identificar los platillos que ofrece esta región, realiza una recopilación de los mismos y propone una ruta gastronómica en los lugares estudiados, promoviendo a la gastronomía como aspecto de cultura en la sociedad y el turismo gastronómico en la provincia.
- Chalacama (2019) en su publicación denominada: El inventario de platos tradicionales y el desarrollo del turismo gastronómico en el Cantón San Pedro de Huaca, realiza un estudio de la cocina tradicional con la finalidad de revalorizar los platillos para el desarrollo del turismo gastronómico. Esta tesis se toma como referencia para la investigación presente debido al inventario de sus platos que tienen una similitud con la cocina del cantón Montúfar.
- La investigación denominada Recopilación de los antiguos postres típicos de los cantones Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi, para rescatar y promover la gastronomía de la zona, Carrera (2011) expresa que: por medio del estudio se pretende revalorizar los postres tradicionales de los cantones Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi que se han ido perdiendo por el desinterés de la población, destacando las costumbres y tradiciones culinarias de localidad con el fin de promover el consumo de estos platillos tradicionales y dar a conocer que en esta parte del Ecuador también existen una variedad de postres.
- Bastidas (2014) en su tesis: El emprendimiento y desarrollo turístico en la comunidad de San Francisco de la Línea Roja, Parroquia Fernández Salvador, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, describe la importancia de generar el desarrollo de la comunidad rural por medio del turismo, aprovechando los recursos naturales, culturales y

gastronómicos, a través de la oferta de servicios turísticos de la localidad como su cocina tradicional y típica, guianza al páramo y bosque primario, pesca deportiva como una opción económica diferente de la agricultura y ganadería que son las principales fuentes de empleo de la localidad.

- Armas (2015) en su investigación: Plan de marketing para la empresa de turismo de aventura “*Green Adventures*”, en el cantón Montúfar, provincia del Carchi describe el perfil del turista desde un enfoque de turismo de aventura, donde elabora e implementa un plan de marketing que permita desempeñar los objetivos de *Green Adventures*, tomando en cuenta los factores internos y externos de la compañía.
- Burbano (2019) en su estudio: Creación de un restaurante de comida tradicional carchense en la ciudad de San Gabriel cantón Montúfar provincia del Carchi, realiza un diagnóstico de la situación del entorno del área de estudio para la identificación de todas las posibles oportunidades para la ejecución del proyecto, donde determina la demanda insatisfecha en el estudio de mercado, para su emprendimiento de platos típicos y tradicionales del cantón, considerando los ámbitos sociales, culturales y económicos, resaltando la valoración de la cocina tradicional en los habitantes.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Caracterizar los platos tradicionales como aporte en la dinamización del turismo gastronómico comunitario en la ciudad de San Gabriel.

1.3.2. *Objetivos específicos*

- Diagnosticar la situación de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel mediante investigación de campo.
- Determinar los perfiles del turista local e internacional para la ciudad de San Gabriel a través de sus preferencias gastronómicas.
- Identificar la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel para generar una oferta del turismo gastronómico comunitario.

1.4. *Justificación*

Esta investigación proporcionará información sobre el perfil de turista en función de sus gustos, preferencias y demás características culinarias, en base a eso, se ajustará la oferta de platillos tradicionales en los servicios de restauración de la localidad, para lograr un servicio acorde a las expectativas y necesidades de los turistas. Además, sirve de orientación para la toma de decisiones y estrategias de acuerdo al mercado meta.

Al mismo tiempo, contribuirá a solucionar la problemática del desconocimiento del potencial culinario, aspecto que limita la puesta en valor de la cultura tradicional y de su fortaleza como un atractivo relevante dentro del turismo y no limitarlo en solo un negocio, es necesario realizar un estudio para valorar la cocina tradicional como un bien patrimonial inmaterial, siendo su importancia fortalecer la cultura cantonal, la identidad regional y valorar el paisaje cultural cantonal, a través de acciones que estimulen el desarrollo, creen empleos, aumenten los ingresos y sean fuente de iniciativas de emprendimiento económico en ámbito del turismo gastronómico comunitario.

Igualmente, se contará con información oportuna de la preparación de los platos tradicionales de la ciudad de San Gabriel, mediante revalorización de recetas tradicionales, que servirá como una fuente secundaria para preservar y difundir la cultura culinaria y transmitir los conocimientos a las nuevas generaciones en centros educativos y medios digitales de las entidades públicas del cantón Montúfar, conocerán turistas nacionales y extranjeros todo el potencial culinario de la localidad para que sea aprovechado turísticamente.

Así lo mencionan el *Basque Culinary Center* [BCC] y la Organización Mundial del Turismo [OMT], (2019) “La gastronomía debe ser incorporada como materia de estudio en los centros educativos desde la más temprana edad, y ha de ser reconocida y protegida como parte del patrimonio cultural de los pueblos” (p. 32).

La Organización de las Naciones Unidas (2018) ha definido diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) como sus puntos políticos para asegurar el desarrollo sostenible a nivel económico, social, ecológico y resolver los desafíos globales en común. El presente estudio está alineado con el objetivo número uno: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. A través del aporte de ingresos de la actividad turística y generando nuevos emprendimientos. También el segundo objetivo: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible. Promover la agricultura sostenible para incorporar a la oferta del turismo gastronómico debido a que es parte de la cadena alimentaria. Además del objetivo ocho: Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todos. El turismo es un generador de empleo y un motor para la igualdad de género que involucra a hombres, mujeres y jóvenes, este sector ofrece un amplio abanico de oportunidades de obtener ingresos. Finalmente, el objetivo doce: Garantizar modalidades de consumo y de producción sostenibles. Los restaurantes deben adoptar patrones de consumo y de producción más sostenibles como la gestión de la utilización de electricidad, agua, comida y otros procesos.

Además, en San Gabriel fomentando el turismo gastronómico en los habitantes se incentiva a la creación de nuevos proyectos de emprendimiento que generen empleos, para dinamizar la economía y mejorar la calidad de vida de los pobladores.

Según la OMT y el BCC (2019):

El turismo gastronómico puede representar un importante mecanismo de creación de empleo siempre y cuando se crean condiciones marco orientadas hacia la competitividad, y se diseñen políticas enfocadas hacia la optimización de oportunidades de empleo, lo cual incluye aspectos como la creación de un marco facilitador para las micro, pequeñas y medianas empresas (MiPyMEs) turísticas y la adecuada formación y capacitación de personas que laboran en el sector turístico. (p. 32)

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO
PATRIMONIO CULTURAL

La investigación tiene aspectos importantes a tratar tomando como base conceptos que se relacionen con el estudio de la cocina tradicional y el turismo gastronómico, entre ellos se destacan los siguientes:

2.1. Patrimonio Cultural

Es el conjunto de bienes tangibles e intangibles, que componen la representación de un grupo humano, que refuerzan simbólicamente su sentido de comunidad con una identidad propia, que son percibidos por otros como particulares. El Patrimonio Cultural es producto de la creatividad de los seres humanos, se hereda y se transmite de generación a generación.

Sobre el patrimonio cultural el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural [INPC] (2011) menciona: “es el conjunto dinámico, integrador y representativo de bienes y prácticas sociales, creadas, mantenidas, transmitidas y reconocidas por las personas, comunidades, comunas, pueblos y nacionalidades, colectivos y organizaciones culturales” (p. 2).

La cocina es un medio de expresión, identidad, placer, relación social que se diferencia de cada cultura por factores como el suelo, clima, productos agrícolas entre otros. Por lo tanto, por este medio se puede distinguir o diferenciar una cultura de otra, debido a que el ser humano cocina con lo que dispone de la naturaleza, de acuerdo a su ubicación geográfica.

El patrimonio cultural es considerado como un recurso para el desarrollo turístico debido a que son altamente compatibles entre sí, tienen objetivos culturales, sociales y económicos que puede ser potencializado como un producto turístico que incentiva a

salvaguardar la memoria compartida de un grupo de personas que pertenece a la comunidad y su contexto histórico.

En el caso particular de San Gabriel destaca su arquitectura colonial en el Centro Histórico que fue declarado el 11 de noviembre de 1992 como patrimonio cultural del Estado. A esto se suma el significativo legado cultural de tradiciones, fiestas, leyendas, conocimientos ancestrales y practicas culinarias de la zona.

2.1.1. Patrimonio cultural inmaterial

El termino inmaterial se refiere a los saberes, memorias, manifestaciones y otros aspectos que tiene un pueblo determinado que lo distingue de los demás grupos, que son transferidas a las nuevas generaciones para que sean recreadas y conservadas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2008) en su convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial menciona que:

Los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. (p. 17)

La cocina de San Gabriel, aunque no ha sido reconocida como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, destacan sus preparaciones como el queso amasado originario de Montúfar hace 484 años aproximadamente, con el arribo de la ganadería por la colonización, es un producto único lleno de conocimientos e historia.

El patrimonio cultural intangible se expresa en los siguientes ámbitos, entre otros: las tradiciones y expresiones orales, incluyendo el lenguaje como el vehículo del patrimonio cultural intangible; las artes escénicas (como la música, la danza y el teatro); las prácticas sociales, los rituales y los acontecimientos festivos; el conocimiento y las prácticas relativas a la naturaleza y al universo, y las artesanías tradicionales.

El ámbito de estudio de la investigación es de conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo, específicamente el sub-ámbito la gastronomía y sus saberes tradicionales. La cocina tiene una base material hablando de los productos, la cual impresiona a los sentidos, produciendo emociones y placeres, aunque estos duren poco tiempo, se crea en las cocinas y desaparece al servirse al comensal y solo queda en el recuerdo de las personas que vivieron esa experiencia, lo que perdura una vez consumidos los alimentos, es la memoria del sabor, color, olor de los productos y las técnicas culinarias que se aplicaron para realizar ese platillo.

La cocina de San Gabriel está incorporada en el turismo cultural no solo por la oferta de los distintos platos, sino explicando el significado e importancia de la alimentación tiene para cada lugar. Por lo tanto, la cocina cumple un papel diferenciador de la oferta de destinos turísticos y es un recurso valioso para atraer a turistas, en el cual, mediante la oferta de los platos locales, tradicionales o típicos de una zona, no solo se está ofreciendo un nuevo sabor sino la memoria e identidad de un pueblo que mediante la actividad turística contribuye para su preservación.

La esencia de la cultura del Cantón Montúfar se resume en una fiesta de trabajo social, llamada la minga, la cual es una actividad no remunerada, sino solidaria, fraterna entre ciudadanos, con el objetivo de alcanzar el progreso de un pueblo en los ámbitos: religiosos, cívicos y patrióticos de su lugar de procedencia.

Para Tobar (2007) es la visión del progreso lo que moviliza a miles de hombres y mujeres, sin distinción de clase social o nivel cultural, a construir puentes, escuelas e iglesias, abrir carreteras o canchas deportivas. El progreso es concebido como el mejoramiento de las condiciones de vida y asimilación del conocimiento por la colectividad social. (p. 86)

El señor Carlos Amable León ahora con 89 años de edad fue una de las personas que participó en esta actividad propia de Montúfar; comenta que la minga de la carretera oriental es una de las principales obras, todos los montufareños deben ser orgullosos de su pueblo, de sus antepasados y de todas las cosas que se han logrado. La minga en San Gabriel se trataba de honor y valentía, todos los ciudadanos estaban comprometidos con esta labor, se organizaban por comités barriales, para cumplir con las metas de trabajo propuestas por los líderes e ingenieros encargados de la obra, cada barrio quería destacarse más, uno quería realizar mejor labor que el otro, las mujeres eran las encargadas de realizar la comida, bebida y también de repartir el aguardiente. Recuerda que se donaban vacas, cerdos y gallinas por parte de las personas hacendadas para los integrantes de la minga, también cada persona llevaba alimento de sus chacras, además, plato y vaso para recibir la comida, generalmente se realizaba locros, chicha, para dar energía, se brindaba aguardiente, las bandas populares alentaban y ablandaban las largas jornadas de trabajo y con la frase célebre, “San Gabriel corazón y cerebro del Carchi carajo”.

Según Tobar (2007) a las 5 de la tarde del 27 de septiembre de 1930, estos titanes del progreso y la libertad, entregárosle al país y a sí mismos, 120 km. de carretera, cumpliendo así su juramento de construir una vía con su propia capacidad intelectual, física y económica. Esta historia es piedra viviente en el corazón de las mujeres y hombres que aman a su tierra natal, y es la razón de ser del PROCERATO DEL TRABAJO. (p. 91)

Las ideas y pasiones de los líderes visionarios contagian a su pueblo hacia la búsqueda de un propósito, mejorar la producción y comercialización de los productos agrícolas y ganaderos, impulsando a realizar grandes logros, venciendo cualquier adversidad y construir una carretera que abrió a Montúfar la puerta hacia un futuro mejor.

2.2. Tipos de cocina

2.2.1. *Cocina tradicional*

La cocina tradicionalmente es un espacio de interacción entre personas cercanas, en donde se transmiten los saberes culinarios, los adultos mayores quienes tienen estos conocimientos enseñan a los más jóvenes las técnicas, importancia de los ingredientes locales y su cocción para la transformación de los alimentos.

Para Meléndez & Cañez (2009) describen que en la cocina tradicional es en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación. (p. 186)

La cocina tradicional se entiende como la base de una cocina sencilla, con sus propias técnicas y productos de toda la vida, extrayendo todo el sabor natural de sus alimentos y sobre esta base emergen diferentes tipos de cocina que van evolucionando de acuerdo a las tendencias culinarias, de la misma manera la cocina tradicional cambia paulatinamente. Esta cocina se caracteriza por el aprovechamiento de los productos, influenciados por la zona y los víveres disponibles, se preparaban diferentes recetas con productos que existían en abundancia con el objetivo de no desperdiciarlos y siempre aprovecharlos.

La cocina San Gabrieleña comprende actividades agrarias, técnicas culinarias y conocimientos de las preparaciones de platillos. Esta cocina tradicional inicia desde la siembra, la cosecha, la preparación y degustación de los alimentos. Los ingredientes básicos son: papa, maíz, calabazo y leche; el método de cultivo es por rotación, generalmente rota la

papa con pasto para el alimento del ganado vacuno; el procedimiento de preparación de estos platillos es auténtico como la elaboración del arroz de cebada, se retiraba la pluma y se molía en un caquero antiguamente; asimismo el uso de utensilios especiales como la cuchara mama y ajicero de piedra. A las preparaciones se añaden ingredientes autóctonos como la papa nativa que el suelo de Montúfar junto con su clima es el idóneo para la producción de diferentes papas nativas como la papa uva, ratona, chaucha y curipamba.

La cocina forma parte del patrimonio que refleja la identidad y cultura de un lugar, es un hecho cotidiano que realizan las familias, pero también que se ve amenazado por la pérdida de tradiciones, sustitución de la alimentación local por comida rápida, es importante preservar la cocina tradicional y mediante el turismo transformarlo en un medio de desarrollo económico sostenible.

Desde el enfoque patrimonial, la atención está dirigida al hecho de que las tradiciones de la cocina tienen un alto valor identitario, expresan la diversidad cultural y son un nodo fundamental del sistema de seguridad y soberanía alimentarias de las comunidades. El centro de esta discusión es el engranaje entre la cocina y la comida como un bien cultural (que produce identidad, sentido de pertenencia y sentido de continuidad histórica), y el derecho a la alimentación. (Sánchez, 2019, p. 192)

Estas cocinas representan la diversidad biológica del territorio que habitan, coexiste los saberes y sabores de los fogones. Por lo tanto, constituye un patrimonio de las sociedades la cual muestra los estilos de vida referente a la producción en el campo, procedimientos y técnicas de preparación.

2.3. Utensilios tradicionales

Un factor importante de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel son sus utensilios, elementos que aportan sabores únicos y texturas inigualables. A continuación, se detallan los siguientes implementos que forman parte de la identidad culinaria:

Navarrete (2012) menciona:

Piedra de moler. - Esta piedra consta de dos piezas: la piedra madre y la guagua, en la piedra madre se ponía el grano y con la guagua se procedía a quebrar el grano hasta que esté al gusto del cliente, aquí se realizaba arroz de cebada morocho, pinol, harina este utensilio se lo utilizo hasta los años de 1950, viniendo luego el molino de mano que los remplazo y luego el molino industrial que hace todo por nosotros.

Piedra de moler ají. -Esta piedra hasta la actualidad se la utiliza en varios hogares, el ají era machacado por la piedra guagua hasta que se quede como puré con la ayuda de la sal. Este es un utensilio de piedra que consta de dos piezas la piedra y la guagua, se caracteriza por ser pequeña y en muchos casos redondos y decorados de varias formas, hechos de piedra fina.

El cedazo. -Objeto de forma cilíndrica, que en una parte consta de un tejido muy fino, realizado de cerda de caballo, en algunos hogares todavía lo utilizan, servía para cernir el acó, el arroz, la harina o para lavar el morocho.

El harnero. - Objeto de forma rectangular que en su base estaba colocado una lata con orificios o huecos y servía para cernir el arroz, separar el morocho grueso del delgado o simplemente para separar sustancias delgadas de las más gruesas.

Caquero. -Utensilio hecho de madera gruesa cóncava que servía para tacar el trigo, la cebada y sacar la cascara o pluma o espiga, para luego aventarla y obtener un producto limpio. Consta de dos piezas el caquero y el tacador este es un palo grande que era tomado con las dos manos y se golpeaba una y otra vez el producto que se encontraba en el interior del caquero, hasta que estuviere a punto de ser sacado.

Freidor. -Es una olla de barro ancha con poca profundidad en la cual se ponía manteca y se ponía a freír de manera especial la manteca de chanco o los fritos, tenía como característica especial que el fondo era vidriado más que las demás.

Olla de barro. - Antiguamente la olla de barro era el utensilio principal de la cocina, allí se cosían toda clase de alimentos, existen ollas de diversos tamaños y formas se

utilizó estos objetos hasta los años 70, para luego ser reemplazados por ollas de aluminio, loza u otros.

Olla de fierro.- Estas ollas aparecieron en los años 40, con características bastante particulares, primero por estar hechas de fierro enlosado, de un peso mayor que las demás, que conservaba la temperatura mayor tiempo, se dice que las mujeres que llevaban la comida en estos recipientes a los trabajadores, hasta el momento en que servían la comida esta estaba hirviendo, razón por la cual los esposos de manera especial agradecían el esfuerzo que hacían las esposas por darles gusto con una comida caliente.

Paila de bronce. - Objeto de bronce que se lo utiliza para freír.

Bracero. - hornilla de barro en la cual se ponía carbón y encima se colocaban ollas pequeñas para cocinar.

Pilche. - Objeto para coger agua de la tinaja o para servir bebidas como chicha.

Plato de palo. - Utensilio que servía para servir los alimentos.

Cuchara de palo. - existían de diversos tamaños, desde las pequeñas para servirse los alimentos hasta las grandes para cocinar gran cantidad de alimentos o para hacer el champús.

Barro cocido. - Se elaboraron infinidad de ellos con este material, como ser ollas y cazuelas, pichancha o coladera (olla con muchos agujeros para escurrir el nixtamal), comal (recipiente plano como un sartén o plato, para asar distintos alimentos), cántaros, y otros recipientes.

Tiestos. - Estos eran de arcilla redondos y se los utilizaba para la elaboración de las tortillas de tiesto existen hasta la antigüedad y se los utiliza en hogares del Carchi. (p. 87)

En la actualidad debido a la tecnología algunos de estos se modernizaron y han sido reemplazados, por su rapidez y facilidad de uso, por ejemplo, la piedra de moler sustituida por la licuadora, sin embargo, la cuchara de palo y paila de bronce son muy usados. Esto determina un deterioro gradual de los saberes tradicionales, por ende, es importante la revalorización del uso de utensilios de cocina.

2.4. Turismo gastronómico

La gastronomía forma parte del turismo su relación ha ido evolucionando con el pasar de los años, debido a que los turistas tienen un gran interés por la gastronomía de cada sitio, creando una relación turismo – gastronómico dando lugar a una nueva modalidad el turismo gastronómico.

La necesidad del ser humano de ingerir los alimentos es igual para todos, pero nos diferencia al momento de realizar un viaje, los turistas que simplemente se alimentan durante su viaje y aquellos que la cocina es uno de los principales motivos en la elección del destino y así profundizar en el conocimiento del patrimonio culinario.

Según la OMT (2019):

El turismo gastronómico es un tipo de actividad turística que se caracteriza por el hecho de que la experiencia del visitante cuando viaja está vinculada con la comida y con productos y actividades afines. Además de experiencias gastronómicas auténticas, tradicionales y/o innovadoras, el turismo puede implicar también otras actividades afines tales como la visita a productores locales, la participación en festivales gastronómicos y la asistencia a clases de cocina. (p. 45)

El turismo gastronómico brinda al visitante nuevas experiencias, haciendo que la alimentación sea un factor de atracción principal, por lo tanto, se incorpora a la oferta de la cadena alimentaria y turística de un destino, porque dinamiza el trabajo de los productores, las empresas transformadoras de materias primas, del sector turístico, hotelero y la distribución de la comercialización de productos.

Como se menciona la identidad culinaria local es un motivo para visitar un lugar, como es el caso de la Laguna del Salado que se incrementó la oferta culinaria de comida tradicional y típica, se pudo evidenciar mayor afluencia de turistas, adaptándose a las necesidades de turistas, viajeros en casa rodantes y mochileros.

Al hablar de turismo gastronómico, debemos considerar la identidad culinaria de ese territorio como elemento de diferenciación. El territorio es el eje principal que tiene la oferta gastronómica, permite al turista influir en la decisión de elegir un destino.

“Todo alimento preparado que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad se considera Patrimonio Cultural Alimentario” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, p. 3). Se muestra en la relación directa con la elaboración de platillos o bebidas tradicionales, con los productos nativos que se utilizan como ingredientes para preparar los alimentos; por ello, se habla de patrimonio natural y cultural alimentario, directamente la preparación, el conocimiento, la experiencia, las técnicas utilizadas y la tradición que es transmitida de generación en generación, además de revalorizar, dinamizar y potenciar el patrimonio alimentario es una apuesta para el reconocimiento y fortalecimiento de las identidades diversas de un territorio.

2.5. Turismo Comunitario

El turismo es una de las principales fuentes económicas a nivel nacional e internacional, con el paso de los años los destinos desarrollan nuevas modalidades de turismo que tienen como finalidad mejorar el desarrollo socioeconómico de las comunidades. Así, entre las nuevas formas de turismo se encuentra el turismo comunitario y turismo gastronómico.

La Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador (FEPTCE) como se citó en Rodas & Ullauri (2015) describe:

Es la relación entre la comunidad y sus visitantes desde una perspectiva intercultural en el contexto de viajes organizados, con la participación consensuada de sus miembros, garantizando el manejo adecuado de los recursos naturales, la valoración de sus patrimonios, los derechos culturales y territoriales de las nacionalidades y pueblos, para la distribución equitativa de los beneficios generados. (p. 64)

Los beneficios del desarrollo del turismo en las comunidades son varios: principalmente la generación de nuevas fuentes de empleo directas e indirectas, mejora la condición de vida, contribuye a que los miembros de las comunidades se involucren en la protección de su patrimonio material e inmaterial, también en la inclusión del sector público con el sector privado, convirtiéndose en un impulsor de crecimiento y progreso.

Se entiende por turismo comunitario toda forma de organización empresarial sustentada en la propiedad y la autogestión de los recursos patrimoniales comunitarios, con arreglo a prácticas democráticas y solidarias en el trabajo y en la distribución de los beneficios generados por la prestación de servicios turísticos, con miras a fomentar encuentros interculturales de calidad con los visitantes. (Maldonado, 2005, p. 5)

Los autores Maldonado y FEPTCE concuerdan que el turismo comunitario se caracteriza por la convivencia que tiene el turista con la comunidad en la cual aprende y descubre las tradiciones, costumbres y hábitos de un lugar, donde se aprovechan sus recursos turísticos naturales y culturales convirtiéndose en una nueva alternativa económica, siendo un elemento fundamental la cocina que es una carta de presentación hacia los visitantes, debido a que su cultura está plasmada en su manera de alimentarse.

2.5.1. Turismo comunitario en el cantón Montúfar

La experiencia comienza desde la ciudad de San Gabriel viajando en auto 14 kilómetros con una duración de viaje de 30 minutos hacia la comunidad de San Francisco de la Línea Roja, los turistas son recibidos por miembros de la Asociación Ceja de Montaña, les dan la bienvenida y explican el itinerario que se va a realizar. La asociación está dividida en comisiones como: Hospedaje, alimentación, recorridos y atención en general, tienen una cabaña equipada para el servicio de hospedaje, su capacidad es para 15 personas.

Las actividades que ofrecen al turista son: Pesca deportiva en donde se les enseña el proceso de crianza, alimentación, desove de los peces y finalmente la pesca. Caminata al bosque primario, al páramo, donde el guía es local, conoce toda la flora y fauna que se encuentra en el recorrido, éste recorrido tiene una durabilidad de dos horas de caminata aproximadamente.

Los recorridos a los emprendimientos como: los huertos orgánicos, donde el turista puede sembrar, conocer el proceso de producción de los productos de la localidad, cosechar los productos de temporada y llevárselos a casa o pueden prepararlos posteriormente. Además, las granjas de animales menores, donde el visitante descubre el proceso de crianza, reproducción de los cuyes, gallinas y en los respectivos horarios pueden ir a ordeñar las vacas. La cabalgata está destinada para la diversión de los niños, estas son guiadas por senderos cercanos los costos son económicos y muy accesibles.

La asociación ceja de montaña tiene nueve años desde su conformación, pero el servicio turístico está establecido hace dos años, tomaron la alternativa del turismo comunitario porque les prohibieron talar los bosques para sembrar, el turismo es una alternativa para obtener nuevas formas de empleo en la comunidad, haciendo conocer a los visitantes sus costumbres y tradiciones y en especial su cocina tradicional.

En el emprendimiento Ceja de Montaña la cocina tradicional y típica cumple un papel muy importante en la región, porque se ofrece a los turistas la degustación de los platillos, también pueden ayudar en la elaboración de alimentos, conocen la importancia de los alimentos orgánicos, pueden cosecharlos, cocinarlos posteriormente y consumirlos. Los

platos que se ofrece al visitante son: cuy asado, caldo de gallina runa, fritada, trucha, morocho con leche, champús entre otros.

Para los prestadores del servicio conservar las tradiciones culinarias, utensilios y métodos de cocción es muy importante, se da a conocer experiencias y conocimientos de las abuelitas y madres a las nuevas generaciones, también se transmite los saberes y costumbres de la zona rural de Montúfar a los visitantes locales y extranjeros.

2.6. Recetario

De acuerdo a Viuda (1982):

El recetario es un texto, una obra. Desde una perspectiva estructural el recetario se conforma como una lista ordenada de recetas, seguidas de un texto de corta extensión, que ofrece informaciones que desconoce el lector. El texto es susceptible de una lectura continua que proporciona mensajes dependientes unos de otros, a su vez divididos en secuencias. (p.2)

El recetario es un libro que contiene recetas con su listado de ingredientes, procedimiento fotografías entro otros elementos que puede estar categorizado en sopas, platos fuertes, postres, dulces, bebidas alcohólicas y no alcohólicas como es en el caso de este estudio.

2.7. Marco legal

La presente investigación se sustenta en normas y leyes que facultan la elaboración del proyecto de tesis.

2.7.1. Constitución de la República del Ecuador

La última Constitución del Ecuador fue aprobada en Montecristi, Manabí el 28 de septiembre del 2008, en la cual se plantea principios y objetivos del país.

En la Constitución de la República del Ecuador (2008) los ciudadanos corresponden según el artículo 13 a “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.” (RO N° 449. 20-oct-2008)

En relación con este artículo las personas a través de la cocina tradicional pueden consumir alimentos nutritivos con productos propios de la localidad manteniendo su tradición, a través de la práctica de la agricultura ecológica se promuevan productos libres de pesticidas nocivos para la salud, incentivando la aplicación de principios ecológicos.

En la Constitución de la República del Ecuador, los ciudadanos corresponden, según el artículo 21:

Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. (RO N° 449. 20-oct-2008)

A través del turismo comunitario pueden expresar su historia e identidad cultural, su población es quien mantendrá vivo su patrimonio cultural, quienes deben conocer su origen, conservar sus costumbres para posteriormente ser difundida al turista siendo la identidad uno de los principales atractivos de la localidad.

En la Constitución de la República del Ecuador, los ciudadanos corresponden, según el artículo 380:

Serán responsabilidades del Estado: 1. Velar, mediante políticas permanentes por la identificación, protección, defensa, conservación, restauración, difusión y acrecentamiento del patrimonio cultural tangible e intangible, de la riqueza histórica,

artística, lingüística y arqueológica, de la memoria colectiva y del conjunto de valores y manifestaciones que configuran la identidad plurinacional, pluricultural y multiétnica del Ecuador (RO N° 449. 20-oct-2008)

Al respecto se puede mencionar que esta investigación proporcionará información recopilada en la cual será plasmada la memoria colectiva de madres, abuelas y personas conocedoras de la cocina tradicional a través de un recetario para incentivar a las nuevas generaciones conocer y valorar la cultura culinaria de su pueblo. En el cual el GAD Municipal debería encargarse de su difusión para que su alcance sea mayor.

2.7.2. Ley Orgánica de Cultura

La ley orgánica de cultura fue publicada el 30 de diciembre del 2006, con el objeto de especificar competencias, obligaciones y atribuciones de Estado, además de garantizar los derechos culturales y la interculturalidad.

En la Ley Orgánica de Cultura, los ciudadanos corresponden, según el artículo 5 describe:

Derechos culturales. Son derechos culturales, los siguientes:

b) Protección de los saberes ancestrales y diálogo intercultural. Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tienen derecho a la protección de sus saberes ancestrales, al reconocimiento de sus cosmovisiones como formas de percepción del mundo y las ideas; así como, a la salvaguarda de su patrimonio material e inmaterial y a la diversidad de formas de organización social y modos de vida vinculados a sus territorios.

d) Memoria social. Las personas, comunidades, comunas, pueblos y nacionalidades, colectivos y organizaciones culturales tienen derecho a construir y difundir su memoria social, así como acceder a los contenidos que sobre ella estén depositados en las entidades públicas o privadas. (ROS N°8. 08-jun-2017)

La ley de cultura en los derechos culturales las personas reconocen su identidad y en este reconocimiento propio de la idiosincrasia puede enmarcarse el turismo gastronómico porque es una manera de dinamizar la cultura, pero también las finanzas.

2.7.3. Ley de Turismo

Su última modificación fue en el año 2014, tiene por objeto fomentar, promover y regular el sector turístico.

En la Ley de Turismo, los ciudadanos corresponden, según el artículo 3 describe: Son principios de la actividad turística, los siguientes:

- b) La participación de los gobiernos provincial y cantonal para impulsar y apoyar el desarrollo turístico, dentro del marco de la descentralización;
- e) La iniciativa y participación comunitaria indígena, campesina, montubia o afro ecuatoriana, con su cultura y tradiciones preservando su identidad, protegiendo su ecosistema y participando en la prestación de servicios turísticos, en los términos previstos en esta Ley y sus reglamentos. (ROS N°733. 27-dic.-2002)

Los emprendimientos turísticos deben estar vinculados con los GADs municipales y provinciales, los cuales puedan brindar apoyo en el área de logística como capacitaciones. A través de sus medios digitales difundir los diferentes emprendimientos con la finalidad de tener una mayor demanda y alianzas estratégicas entre las entidades públicas y privadas.

En la Ley de Turismo, los ciudadanos corresponden, según el artículo 4 describe:

La política estatal con relación al sector del turismo, debe cumplir los siguientes objetivos:

- b) Garantizar el uso racional de los recursos naturales, históricos, culturales y arqueológicos de la Nación;
- c) Proteger al turista y fomentar la conciencia turística;
- d) Propiciar la coordinación de los diferentes estamentos del Gobierno Nacional, y de los gobiernos locales para la consecución de los objetivos turísticos

- e) Promover la capacitación técnica y profesional de quienes ejercen legalmente la actividad turística;
- f) Promover internacionalmente al país y sus atractivos en conjunto con otros organismos del sector público y con el sector privado; y,
- g) Fomentar e incentivar el turismo interno. (ROS N°733. 27-dic.-2002)

La cocina tradicional es un atractivo fundamental para desarrollar un turismo interno con la visita a ciudades históricas, comunidades y sitios rurales se apoya a la dinamización económica, generación de empleo de estos sectores y fortalece los saberes culinarios mediante su transmisión de conocimientos. Por lo tanto, se debe promocionar con mayor énfasis a nuevos destinos y que los sitios que ya han sido aprovechados turísticamente tener un mayor cuidado para su preservación.

2.7.4. *Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida*

Según el Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida (2017):

“Objetivo 2. Afirmar la interculturalidad y plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas” (N.º CNP-003-2017)

La difusión y revalorización del patrimonio de un pueblo puede ser mediante su cocina tradicional, la cual no es la presentación del plato final sino la cadena valor que conlleva este para su elaboración, hasta llegar a la mesa del comensal creando así espacios de intercambio cultural.

“Objetivo 6. Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir Rural” (N.º CNP-003-2017)

6.1 Fomentar el trabajo y el empleo digno con énfasis en zonas rurales, potenciando las capacidades productivas, combatiendo la precarización y fortaleciendo el apoyo focalizado del Estado e impulsando el emprendimiento. (N.º CNP-003-2017)

El turismo es una actividad generadora de empleo e impulsor al desarrollo, la población de San Gabriel debe aprovechar sus recursos naturales y culturales mediante la creación de nuevos emprendimientos y el apoyo a los existentes por parte de las entidades públicas correspondientes, quienes son los encargados en impulsar y promover estas actividades para un desarrollo local.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio

La provincia del Carchi tiene una extensión aproximada de 3.605 km² y limita: al norte con la República de Colombia; y con las provincias de Imbabura al sur, Sucumbíos al este, y Esmeraldas al oeste. Situada al norte del país, Carchi pertenece a la región Sierra.

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Montúfar [PDOT] (2015-2031) menciona que: San Gabriel cabecera cantonal de Montúfar se encuentra al norte del Ecuador y al centro de la Provincia del Carchi su extensión es de 15232,6 km². Limita al norte con Tulcán y Huaca, al este con la provincia de Sucumbíos, al sur y oeste con Bolívar y Espejo. Las coordenadas de geolocalización son: 0°37'N 77°50'O. Posee una temperatura que oscila entre los 8° a 12° centígrados dependiendo de la época del año. La diversidad del clima ha facilitado la producción agrícola, especialmente de tubérculos. La producción de pastos es muy notable, razón por la cual San Gabriel es uno de los sectores ganaderos de alta producción en el norte ecuatoriano. Entre las actividades económicas principales esta la agricultura y ganadería son la base de la economía ya que el 47% de la población se dedican a estas actividades, en el cantón Montufar. La cabecera cantonal San Gabriel tiene una población de 21.096 habitantes, de los cuales 10,234 corresponde a hombres y 10.862 mujeres.

3.2. Enfoque y tipo investigación

Este estudio corresponde a una investigación aplicada, cuyo enfoque es mixto que comprende datos cualitativos debido a que se recogió datos de la realidad de la identidad culinaria de la ciudad de San Gabriel, se recopiló el proceso de preparación, ingredientes y técnicas de la cocina tradicional de la zona urbana y rural, también se describió el perfil del turista según sus preferencias gastronómicas, además muestra datos cuantitativos porque se aplicó encuestas a los turistas, se obtuvo datos estadísticos de los visitantes y sus preferencias en los platillos tradicionales.

Se empleó la metodología exploratoria que recopiló información de la cocina tradicional, para contar con un corpus culinario en la ciudad de San Gabriel, además se utilizó el tipo de investigación descriptiva para detallar los platos tradicionales mediante una receta estándar, se describió tres historias de vida de personas influyente de la cocina tradicional de la ciudad. En el caso del perfil del turista se detalló las características del viajero gastronómico mediante la aplicación de trescientas veintitrés encuestas.

Respecto a las fuentes de información es de carácter de campo se visitó el lugar estudiado, se preparó los platos tradicionales y se conoció las técnicas de cocción, utensilios y herramientas, además se visitó la asociación “Ceja de Montaña” para vivir la experiencia de turismo comunitario, se entrevistó al presidente de la Asociación utilizando un guión de entrevista estructurada. También, se aplicó las encuestas a los turistas de la laguna del Salado.

Por otro lado, la técnica de observación sirvió para levantar información de los platos tradicionales mediante fichas las cuales se detalló los procesos, ingredientes, utensilios y técnica de preparación de los platos tradicionales.

Para su estudio se empleó fuentes documentales se ha llevado a cabo una revisión de fuentes secundarias existentes, incluidos trabajos académicos, libros, informes, estudios y revistas especializadas. Se ha codificados bajo las categorías de análisis afines a patrimonio material, patrimonio inmaterial, turismo comunitario, turismo gastronómico, cocina tradicional y revista.

3.3.Procedimiento de investigación

Para levantar información del objetivo diagnosticar la situación de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel se diseñaron entrevistas estructuradas utilizando un guión en el que consta de diez preguntas las cuales se aplicó a tres autoridades del GAD Municipal de Montúfar a la Ingeniera Yessenia Armas Jefa del Departamento de Turismo, Ingeniero Edison Jiménez Encargado del Departamento de Cultura, Ingeniero Héctor Landázuri Coordinador de la Casa Museo Municipal de Montúfar, además se realizó una entrevista estructura de diez preguntas al presidente de la Asociación Ceja de Montaña.

Las medidas de bioseguridad al momento de realizar las entrevistas a la Jefa del Departamento de Turismo y al presidente de la Asociación, se realizaron en un ambiente abierto, con un distanciamiento de dos metros, utilizando mascarillas y alcohol, la entrevista consto solo con la presencia del entrevistador y entrevistado, el instrumento para grabar la conversación fue el celular, debido al aumento de casos del SARS – COV2 se optó por realizar entrevistas vía zoom al Encargado del Departamento de Cultura y al Encargado de la Casa Museo.

Para determinar los perfiles del turista local e internacional para la ciudad de San Gabriel a través de sus preferencias gastronómicas se realizó una encuesta con dieciocho preguntas cerradas a trescientas veintitrés visitantes, se aplicó cien encuestas de manera presencial con todas las normas de bioseguridad, el instrumento utilizado fue un celular para registrar las respuestas y doscientos veintitrés de manera online por medio de *google forms*, la encuesta fue difundida por la red social de *facebook*, posteriormente se procedió a tabular para identificar las características y preferencias culinarias de los turistas nacionales y extranjeros.

Finalmente, para identificar la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel se realizó treinta y cinco entrevistas estructuradas las cuales veinte fueron de manera presencial utilizando las medidas de bioseguridad anteriormente mencionadas y quince por vía telefónica debido a que los entrevistados no tenían acceso a internet y por la vulnerabilidad de su edad no se realizó presencial, las entrevistas se hicieron un 80% en la zona urbana y un 20% en lo rural a adultos mayores, personas conocedoras de la cocina tradicional y habitantes que expenden comida de la localidad, el instrumento utilizado fueron fichas de observación y un celular; posteriormente se tabuló los platos recolectados y por orden de repetición se escogió treinta y un platillos y se ordenó de acuerdo a las categorías culinarias: sopas, platos fuertes, postres, dulces y bebidas no alcohólicas y alcohólicas. Se plasmó las preparaciones en un modelo de receta estándar diseñado por el investigador, donde consta de clasificación, periodo, tiempo de cocción, nivel de dificultad de la elaboración, menaje de cocina, menaje de servicio, tipo y procedencia de los ingredientes, número de porciones, ingredientes procedimiento, fotografía y descripción del platillo. Las recetas fueron basadas

en tres personas conocedoras de la cocina tradicional para generalizar las preparaciones y obtener las recetas auténticas, las señoras fueron Luz Fuentes, Fanny Morillo y Esperanza Rueda especialista en realizar los postres tradicionales.

Las fotografías fueron realizadas por un fotógrafo profesional con el objetivo de dar un realce con los ingredientes de la preparación de los platos tradicionales. Estas recetas sirvieron para realizar un recetario de cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel.

3.4. Población

Los turistas que visitaron el atractivo turístico Laguna del Salado, registró un total de 2000 turistas en el año 2020, una vez que se obtuvo el universo considerable de turistas se realizó el cálculo de la muestra en base a la fórmula establecida, muestra que servirá para determinar a cuantas personas se realizará las encuestas de investigación.

3.5. Muestra

Para determinar el cálculo de la muestra se realizó la siguiente formula:

$$n = \frac{z^2 (p)(q)(N)}{e^2 (N - 1) + z^2 (p)(q)}$$

En donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población / Universo

z= nivel de confianza elegido igual a 1.96

p= proporción positiva = 50% =0.5

q= proporción negativa=50%=0.5

e= Margen de error estadísticamente aceptable

$$\frac{196(0.5) (0.5) (2000)}{0.05 (2000- 1) + 1.96 (0.5) (0.5)} = \frac{950}{99,75}$$

$$n= 323$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Para conocer la realidad de la ciudad de San Gabriel descrita en el objetivo número uno, se realizó entrevistas a tres autoridades del GAD Montúfar a la Jefa del Departamento de Turismo de GAD de Montúfar, al Encargado del Departamento de Cultura, al Coordinador de la Casa Museo y al Presidente de la Asociación Ceja de Montaña obteniendo los siguientes resultados:

4.1.1. Diagnóstico de la situación de la cocina tradicional

Tabla 1

Datos entrevista

Nombre:	Ing. Yesenia Armas
Cargo:	Jefa del Departamento de Turismo del GAD de Montúfar
Fecha de entrevista:	09 de diciembre del 2020

Fuente: Elaboración propia (2021).

¿Cuál es la importancia que tiene la cocina tradicional para la cultura de la ciudad de San Gabriel?

La cocina es realmente importante porque es uno de los potenciales turísticos que tenemos, es por eso que se trata de cuidar la cocina tradicional, de no perderla, conservarla, es parte de nuestro patrimonio la cocina tradicional.

¿Considera a la cocina tradicional como potencial turístico?

Claro que es un potencial, es uno de los principales atractivos que tiene el cantón, ya que aquí se encuentra platos que en otros cantones o provincias no se encuentran.

¿Cuáles consideran que han sido las dificultades políticas, sociales y económicas para conservar ciertos platos tradicionales hasta el día de hoy?

Dificultades políticas no hay, más bien económicas puede ser, existen ciertos platos que no están al alcance del bolsillo de todas las personas, también en el ámbito social, porque las mismas personas o ciudadanos no difunden, no promocionan su cocina tradicional.

¿Cree usted que los turistas visitan la ciudad de San Gabriel por su cocina tradicional?

No, no creo que lo visitan por su cocina, pero la gastronomía es un componente que hace que cuando visitan los lugares turísticos, ellos puedan servirse un plato tradicional del cantón, pero solo por los platos no vienen, porque los turistas tienen otras motivaciones como el turismo de naturaleza.

¿Considera usted que se debería realizar acciones para conseguir la visita de turistas para ofertar la cocina tradicional? ¿Cuáles serían las acciones?

Claro que se debería realizar acciones, falta promocionar bastante la gastronomía, una base sería crear una ruta gastronómica, un mapa gastronómico, para vender este itinerario netamente gastronómico.

¿Qué alternativas propondría para promocionar la cocina tradicional de la comunidad de la línea roja?

Debe hacer publicidad por varios medios, por medios de comunicación, y sobre todo crear unos paquetes turísticos, donde se invite a la gente a tener un turismo vivencial y puedan ellos aprender a cocinar nuestros platos tradicionales y se los puedan servir.

¿Cuántas empresas hay en el cantón Montufar de turismo comunitario?

Hay asociaciones que se encuentran en los sitios turísticos, que están en las diversas comunidades, asociaciones empoderadas de: Cascada de Palúz, Laguna del Salado y Bosque de los Arrayanes, pero hay una asociación netamente comunitaria en San Francisco de la Línea Roja, ellos ofrecen turismo comunitario.

¿Cómo el municipio ayuda a estas empresas?

Al momento nosotros brindamos capacitaciones y asistencia técnica en los proyectos que ellos quieran ejecutar, al momento estamos justamente iniciando un proyecto con la asociación de la Línea Roja.

¿En qué aspectos beneficia al municipio el turismo gastronómico comunitario?

Realmente en todo, una de las competencias del municipio es la promoción, y los turistas al venir al ser uso de este turismo gastronómico comunitario, de paso con tener un cantón pequeño y que todo queda cerca, ellos pueden hacer uso del resto de atractivos e incluso hacen comercio, gracias al turismo comunitario se puede también hacer énfasis en el resto de atractivos y tipos de turismo.

¿Cree que es necesaria una investigación de la cocina tradicional del cantón y del turismo gastronómico?

Si, nunca se ha hecho una investigación de la cocina tradicional del cantón Montufar, incluso realizar un análisis de oferta y demanda y ver si en realidad este es un punto estratégico e importante para que lleguen los turistas al cantón.

Tabla 2

Datos entrevista

Nombre:	Ing. Edison Jiménez
Cargo:	Encargado del Departamento de Cultura
Fecha de entrevista:	15 de diciembre del 2020

Fuente: Elaboración propia (2021).

¿Cuál es la importancia que tiene la cocina tradicional para la cultura de la ciudad de San Gabriel?

Todo es importante si no hay gastronomía, no hay desarrollo, así lo miro, cuando se abrió el nicho de mercado en la Laguna de Salado teníamos los botes, pero no teníamos quien venda comida, la gente no iba porque no había que comer, hicimos el primer festival carnavalero en la laguna, pero es importante el alimento en estos sitios turísticos. Los platos típicos que podemos ofertar a los turistas, tomando en cuentas que el cantón Montufar es un lugar estratégico de la provincial del Carchi, estamos a 35 minutos del valle del chota con otro piso climático y estamos a 40 minutos de la frontera con Colombia, además los atractivos turísticos están cerca de la ciudad y sería bueno ofertar los platos tradicionales porque la gente necesita abastecerse de alimento.

¿Considera a la cocina tradicional como potencial turístico?

Por su puesto, nuestros platos tradicionales se realiza las ferias gastronómicas con alimentos del corredor interandino como el cuy, que es base de nuestra alimentación.

¿Cuáles consideran que han sido las dificultades políticas, sociales y económicas para conservar ciertos platos tradicionales hasta el día de hoy?

Factor económico, porque ahora en la actualidad trabajan marido y mujer, ya que antes la mujer se encargaba de la alimentación de la familia. Ahora por falta de tiempo se realizan platos menos elaborados y algo rápido, y dejando a un lado la alimentación tradicional que demanda de mucho tiempo

¿Cree usted que los turistas visitan la ciudad de San Gabriel por su cocina tradicional?

Si es altamente positivo, hay gente que visitan la ciudad en sus fiestas, ya que se realiza ferias por ejemplo del cuy, en el mes de mayo, que vienen personas de otras ciudades como Tulcán, Quito, Ibarra, los mismos paisanos vienen a visitar con más amigos, también en fiesta de inocentes y en carnaval se ofrecen otros platos tradicionales como el champús, este es un platillo que es fermentado a base de mote y no se lo puede mantener por mucho tiempo por eso solo se realiza estas fechas.

¿Considera usted que se debería realizar acciones para conseguir la visita de turistas para ofertar la cocina tradicional? ¿Cuáles serían las acciones?

Somos parte de un pueblo mágico, tendremos que hacer una serie de propuestas para continuar y mantener nuestra tradición en gastronomía, hacer concursos para que no se pierda lo nuestro, porque si se pierde se perdería la identidad.

¿Qué alternativas propondría para promocionar la cocina tradicional de la comunidad de la línea roja?

Es la tercera asociación en el cantón que da repunte en la parte turística, ofrecen los quesos, habas, mellocos, las papas a los turistas, además que ofertan truchas, además tienen otros auspiciantes y hacen este tipo de turismo como empresa privada y el municipio no puede ayudar a estas empresas debemos unir fuerzas para realizar una empresa de turismo comunitario. Hay que darles capacitaciones en el ámbito gastronómico.

¿Cuántas empresas hay en el cantón Montúfar de turismo comunitario?

No existen empresas sino asociaciones porque no participa toda la comunidad, existen varias asociaciones en base al turismo rural agroecológico.

¿Cómo el municipio ayuda a estas empresas?

Depende, pero se realiza ferias gastronómicas, también con capacitación y a los sitios turísticos se les está dando apoyo como es a la laguna del salado con el avistamiento de aves.

¿Cree que es necesaria una investigación de la cocina tradicional del cantón y del turismo comunitario?

Toda investigación es importante, porque arroja resultados, pero se debería hacer con el gobierno municipal para poder brindar la información a las asociaciones turísticas de este cantón y corrigiendo errores que se están produciendo.

Tabla 3

Datos entrevista

Nombre:	Ing. Héctor Landázuri
Cargo:	Coordinador de la Casa Museo Municipal de Montúfar
Fecha de entrevista:	12 de diciembre del 2020

Fuente: Elaboración propia (2021).

¿Cuál es la importancia que tiene la cocina tradicional para la cultura de la ciudad de San Gabriel?

La cocina tradicional que proviene de los fogones de nuestras abuelas y madres, sus sabores deliciosos, sus platos exclusivos que con mucho cariño brindaban a sus seres queridos, por medio de un plato de comida transmiten indirectamente su cultura, costumbre y tradición, porque no decirlo su estilo de vida.

¿Considera a la cocina tradicional como potencial turístico?

Si, por su puesto, tenemos variedad de platillos tradicionales como el cuy asado y el hornado que es apetecido por los visitantes, debemos promocionarlos, dándoles a conocer en ferias gastronómicas o en los medios digitales, para que los turistas vengan por el pretexto de comer, a conocer todos los sitios naturales que tiene el cantón.

¿Cuáles consideran que han sido las dificultades políticas, sociales y económicas para conservar ciertos platos tradicionales hasta el día de hoy?

A partir de lo económico, por un lado, pienso que los platos tradicionales no se encuentran al alcance de todo bolsillo, pero primordialmente pienso que en el ámbito social es la dificultad, las nuevas generaciones dan poca importancia a los platos tradicionales, se insertan nuevas comidas y se va perdiendo por el desinterés de la población

¿Cree usted que los turistas visitan la ciudad de San Gabriel por su cocina tradicional?

Considero que vienen por ciertos platillos, los característicos de San Gabriel, pero no específicamente vienen solo a comer, sino realizar un turismo de aventura y naturaleza, eso es el potencial turístico del cantón, siempre van de la mano el turismo y la gastronomía.

¿Considera usted que se debería realizar acciones para conseguir la visita de turistas para ofertar la cocina tradicional? ¿Cuáles serían las acciones?

Si, deberían ir de la mano el sector privado juntamente con el sector público, generar alianzas por un porvenir de la ciudad. Claro está, el sector turístico atrae nuevas formas de empleo a los habitantes especialmente de la parte rural del cantón, implementando estas acciones tendríamos una oferta de turismo bien consolidada.

¿Qué alternativas propondría para promocionar la cocina tradicional de la comunidad de la línea roja?

La comida de las comunidades tiene un sabor muy especial, pienso que se debe acudir a las redes sociales, la mayoría de personas estamos pendientes de las noticias o cosas que salen por estos medios, puede ser a través de videos o fotos promocionar el destino turístico y su cocina tradicional.

¿Cuántas empresas hay en el cantón Montufar de turismo gastronómico comunitario?

Existen asociaciones que se dedican al turismo comunitario, están emprendiendo en estas actividades, tanto el gobierno provincial como el municipio brinda capacitaciones a estas asociaciones para que brinden un mejor servicio al visitante.

¿Cómo el municipio ayuda a estas empresas?

Le recalco, se brinda capacitaciones y asistencia técnica en los proyectos que ellos quieran ejecutar, que se está trabando en conjunto con la asociación y el municipio. Por el tema de la pandemia se ha dejado de lado estas capacitaciones, pero se está viendo la manera de realizarlas.

¿En qué aspectos beneficia al municipio el turismo gastronómico comunitario?

El municipio se encarga de la promoción del cantón, genera nuevos emprendimientos, empleo para los ciudadanos de este territorio, es muy importante hacer conocer nuestros sitios turísticos naturales como la laguna del salado, la virgencita de la Paz, etcétera.

¿Cree que es necesaria una investigación de la cocina tradicional del cantón y del turismo comunitario?

Sí, es importante plasmar toda la información que se pueda conseguir sobre este tema tan maravilloso que es la cocina, muchas madres han fallecido llevándose los secretos de su cocina a las tumbas, pienso que sería importante tener una buena investigación que sea un aporte para el cantón Montúfar.

Tabla 4

Datos entrevista

Nombre:	Santiago Chamorro
Cargo:	Presidente de la Asociación Ceja de Montaña
Fecha de entrevista:	09 de diciembre del 2020

Fuente: Elaboración propia (2021).

¿Desde qué fecha se inició esa actividad turística?

Tiene nueve años esta asociación, pero se brinda el servicio turístico hace dos años.

¿Porque se decidieron por el turismo comunitario?

Porque los socios somos dueños de la montaña y como nos prohibieron talarla para sembrar, estamos buscando alternativas para que produzca nuevas fuentes de empleo.

¿Cuáles son las experiencias positivas del turismo comunitario?

La gente se concientiza en cuidar la montaña, les dice que está muy bien, muy hermosa, las personas que estamos aquí pensamos que no tenemos nada, pero las personas de afuera nos dicen que tenemos mucho.

¿Cuáles son los principales obstáculos para realizar el turismo comunitario?

Limitación de recursos, somos gente del campo, humilde, falta de capacitaciones para saber cómo realizar el turismo, a toda la comunidad no le gusta el turismo comunitario por eso se optó por realizar asociación son 6 organizaciones en la asociación en la comunidad que brinda el servicio de hospedaje y guianza.

¿Cuál es la posibilidad de desarrollo de otra empresa en la misma comunidad?

Creo que no es muy conveniente, porque estamos empezando y no tenemos mucha afluencia de turistas.

¿Cómo considera la experiencia del turismo comunitario?

Es muy positiva como comunidad, a través del turismo hemos conseguido recursos y hemos tenido visitas de algunas personas de otras ciudades y países.

¿Qué recomendación les da a otras personas que quieren hacer turismo comunitario en otras comunidades del país?

Es muy bueno la recomendación es que no desmayen, el turismo es muy bueno, deja buenas alternativas de empleo y de no dejar la montaña, el agua nace de las montañas y la estamos cuidando

¿Cuáles son las principales actividades que se le ofrece al turista?

La pesca deportiva en el criadero de trucas, la caminata al paramo, la gira al huerto orgánico, y la degustación de la comida tradicional que es lo que les gusta a los turistas.

¿Cuál es el perfil turista que reciben?

Vienen turistas de otras provincias, principalmente de Ibarra y Quito y clientes colombianos.

¿Cuáles son los platos que ofrecen al turista?

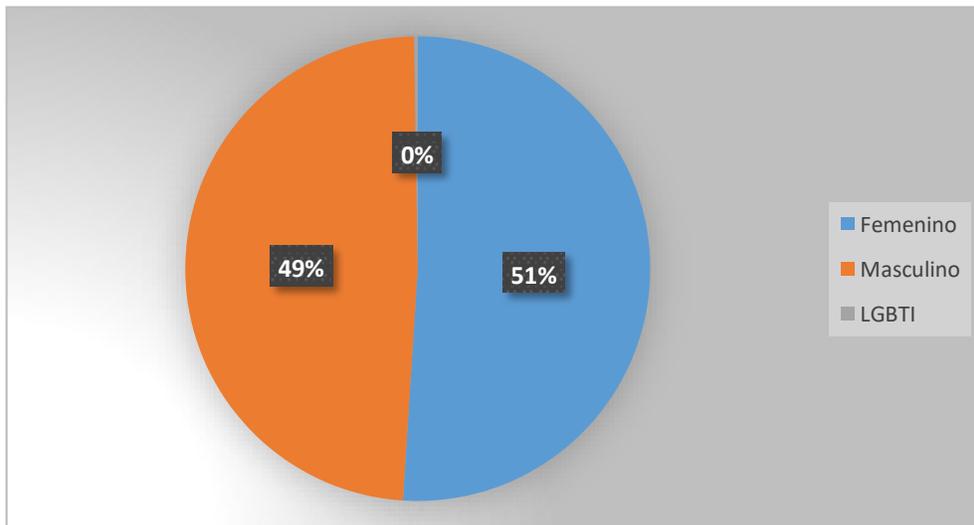
Platos tradicionales y típicos que se dan aquí como: EL cuy, trucha, caldo de gallina runa, fritada, morocho con leche, tortilla de tiesto, también mellocos habas, papas, queso todo lo que se produce aquí.

4.1.2. Determinación del perfil del turista

Pregunta 1. Género

Figura1

Género



Fuente: Elaboración propia (2021).

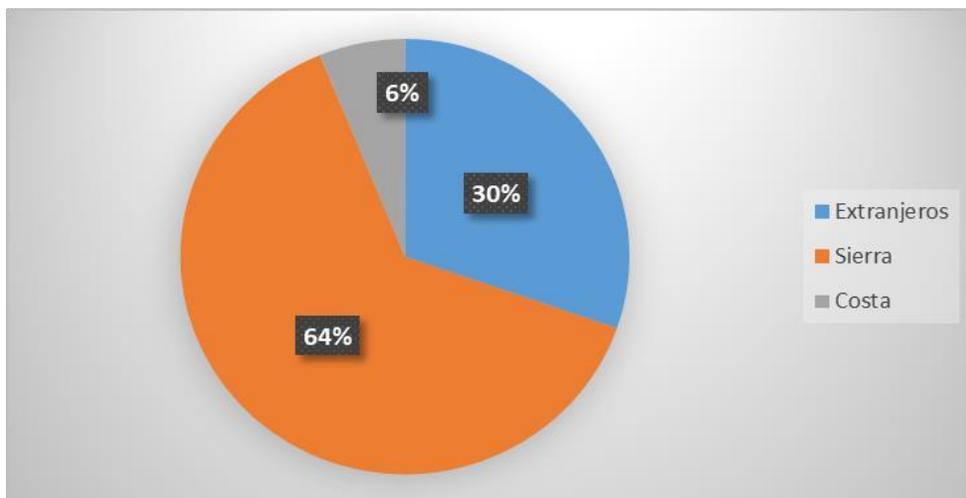
Análisis

De acuerdo a la imagen no existe gran diferencia en el género de los turistas que indica las visitas la realizan tanto del género masculino y femenino en familia o pareja debido a que son lugares que se pueden disfrutar solos o acompañados.

Pregunta 2. Procedencia

Figura 2

Procedencia



Fuente: Elaboración propia (2021).

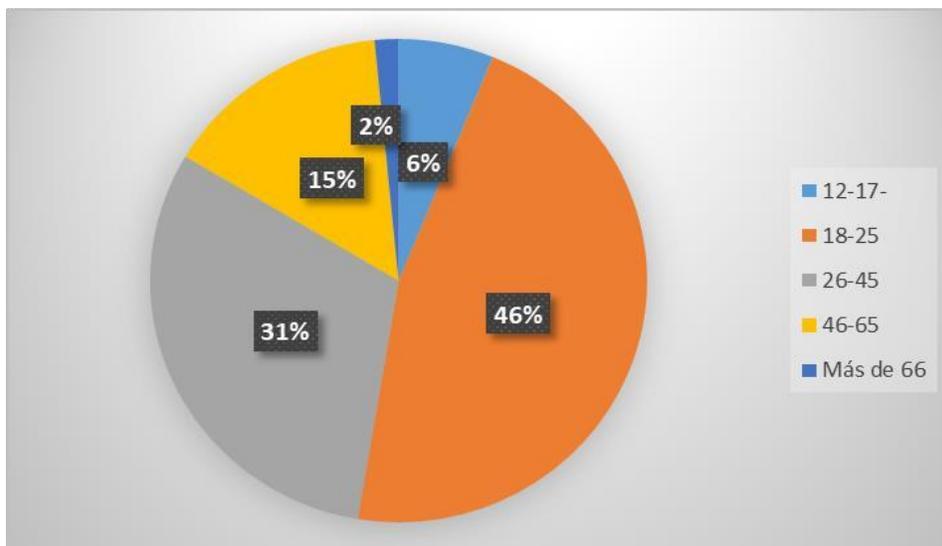
Análisis

Se identifica que la mayoría de visitantes son de la región sierra principalmente de las ciudades de Tulcán, Ibarra y Quito, debido que las carreteras están en buenas condiciones y pueden realizar sus viajes con tranquilidad y en menor tiempo. Los turistas de la costa son de Guayaquil y Esmeraldas, los visitantes extranjeros son principalmente de Colombia debido a que la provincia del Carchi es frontera y así pueden disfrutar de lugares naturales y culturales.

Pregunta 3. Edad

Figura 3

Edad



Fuente: Elaboración propia (2021).

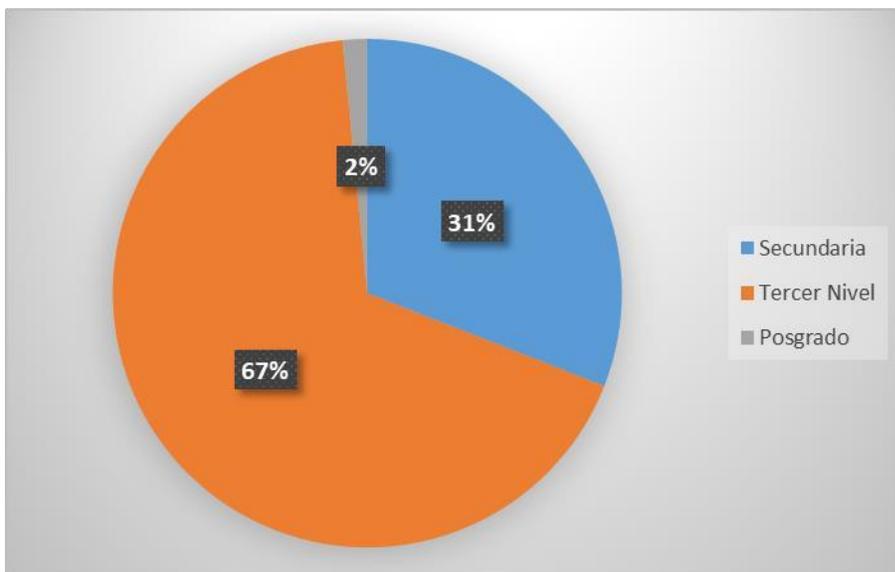
Análisis

Los visitantes de edades entre 18 a 25 y 26 a 45 años son las personas que mayormente visitan San Gabriel, reflejando que es el segmento de mercado que se debe dirigir la oferta turística, son personas jóvenes que les gusta disfrutar de la naturaleza y la cocina tradicional que expenden en los atractivos turísticos, sin embargo, no hay que descartar los demás segmentos que podrían tener interés en la cocina tradicional.

Pregunta 4. Nivel de instrucción

Figura 4

Nivel de instrucción



Fuente: Elaboración propia (2021).

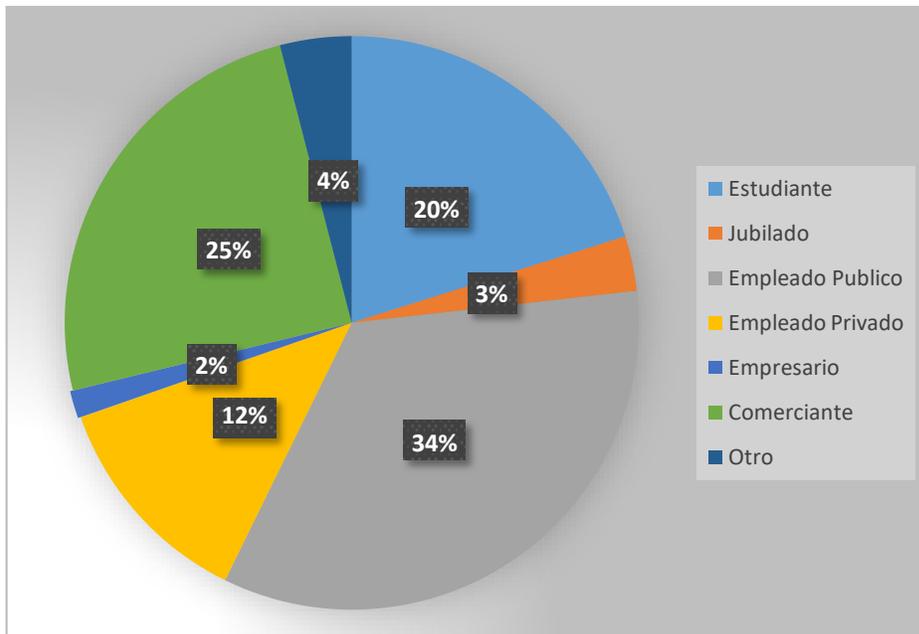
Análisis

El 67% de encuestados tienen un nivel de instrucción de tercer nivel, lo que significa que ya tienen un título superior y se encuentran trabajando, por lo tanto, cuentan con recursos económicos que influye y motiva para que una persona realice actividades turísticas.

Pregunta 5. Profesión / Ocupación

Figura 5

Ocupación



Fuente: Elaboración propia (2021).

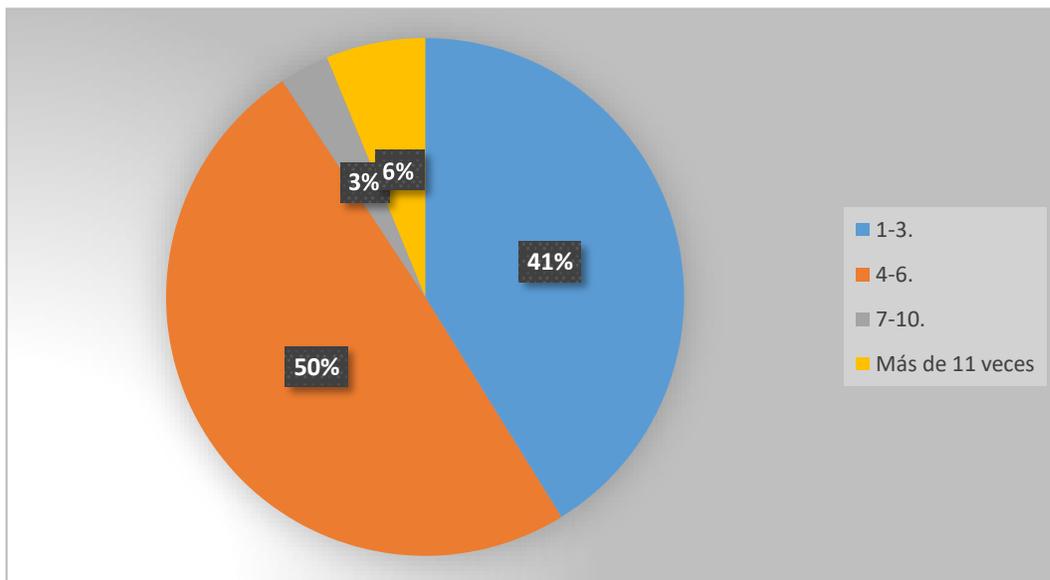
Análisis

Se evidencia que la mayoría de turistas son empleados públicos, seguido por comerciantes debido a que es una actividad económica principal en la provincia, seguido por estudiantes que aprovechan su tiempo libre para visitar sitios naturales y culturales como recreación de los días de trabajo.

Pregunta 6. ¿Cuántas veces ha visitado San Gabriel en el último año?

Figura 6

Número de visitas



Fuente: Elaboración propia (2021).

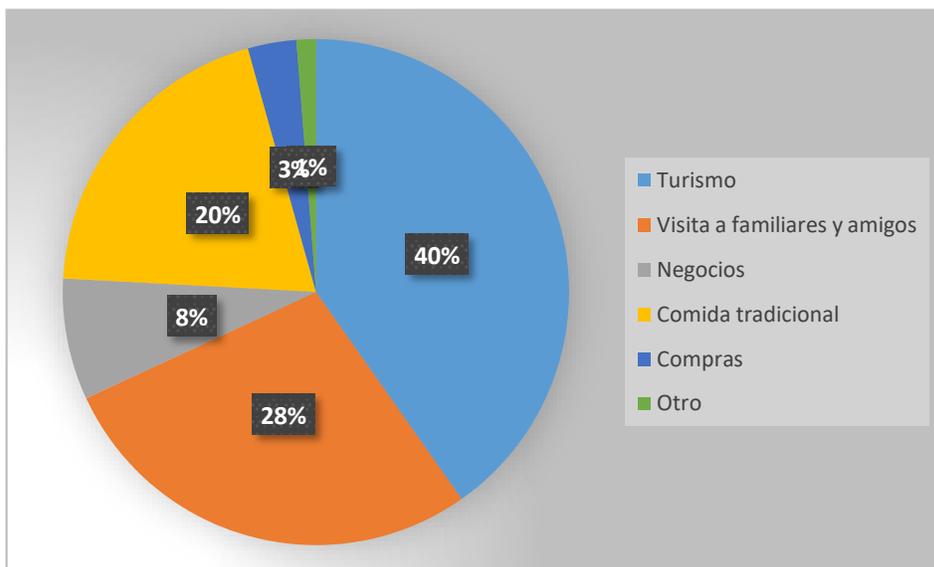
Análisis

El 50% de turistas han visitado más de 4 veces el lugar por diferentes eventos y fiestas que se realizan en San Gabriel y aprovechan para disfrutar de sus atractivos turísticos. Las personas que han frecuentado entre 1 a 3 veces indica que son turistas nuevos atraídos por su oferta gastronómica, natural como cultural y además que motiva la visita reiterada de la mayoría de turistas.

Pregunta 7. ¿Cuál es el motivo de visita a la ciudad de San Gabriel?

Figura 7

Motivo de visita



Fuente: Elaboración propia (2021).

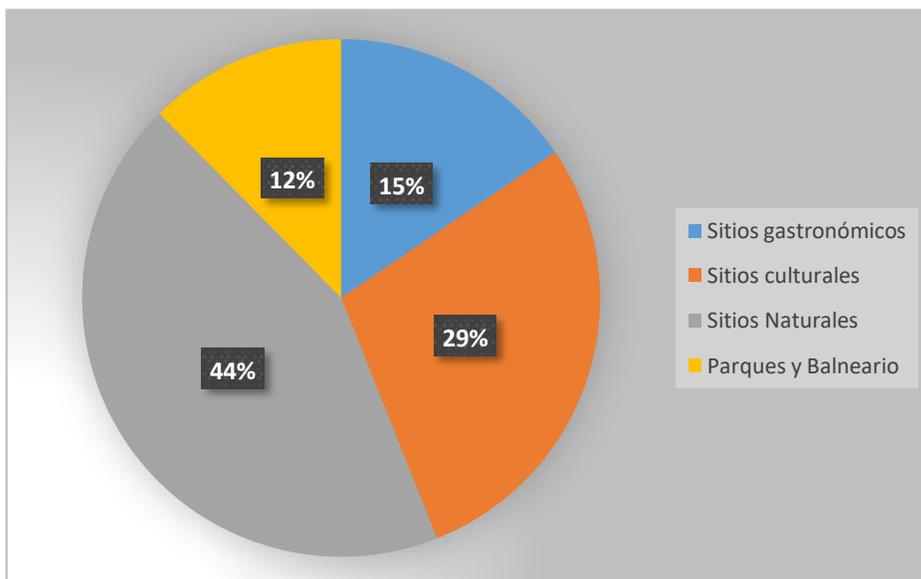
Análisis

El 40% visitó la ciudad de San Gabriel para realizar turismo debido a su oferta y promoción de los sitios naturales como laguna, casadas, bosques y otros. Las personas san gabrieleñas residentes en otras ciudades del Ecuador y del mundo visitan su ciudad natal en cada oportunidad que se les presenta, por vacaciones, feriados, fiestas familiares o religiosas y aprovechan para visitar los diferentes atractivos turísticos y consumir los platos tradicionales que se ofertan.

8. ¿Cuándo llega a esta ciudad que le gusta visitar?

Figura 8

Preferencia de visita



Fuente: Elaboración propia (2021).

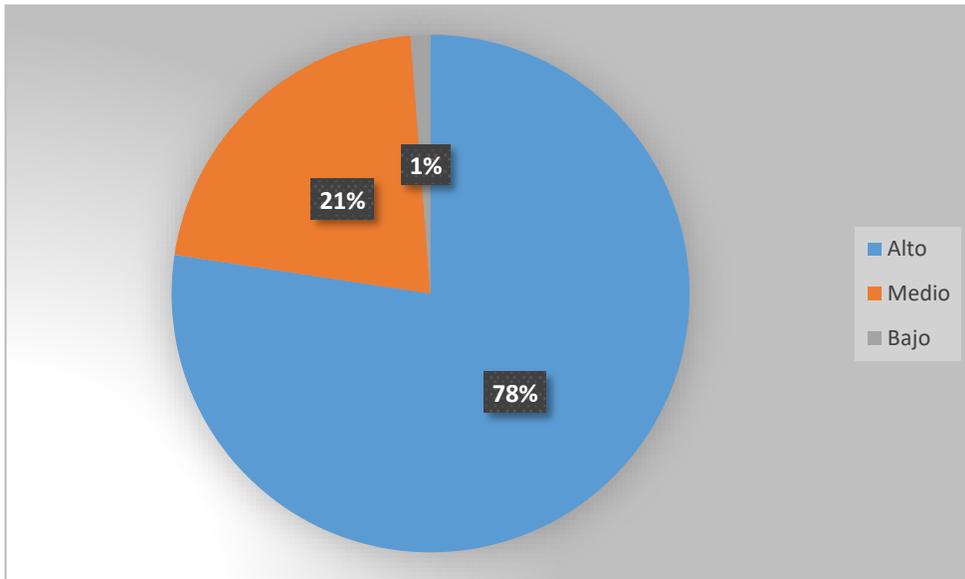
Análisis

El gráfico muestra el lugar que mayormente visitan son sitios naturales, debido a su principal promoción existente de parte de la Municipalidad de Montúfar, además de la remodelación de las vías de acceso en estos lugares. Por la pandemia los turistas buscan lugares naturales abiertos donde se sientan tranquilos y en contacto con la naturaleza. Los sitios naturales se han complementado con nuevos emprendimientos gastronómicos, por lo tanto, la experiencia de visitar estos sitios mejora, los comedores han optado por ofertar cocina tradicional y típica, debido a que los turistas buscan este tipo de comida que les recuerda a su familia y a su niñez.

9. ¿Qué nivel de preferencia tiene consumir la comida tradicional al visitar San Gabriel?

Figura 9

Nivel de preferencia



Fuente: Elaboración propia (2021).

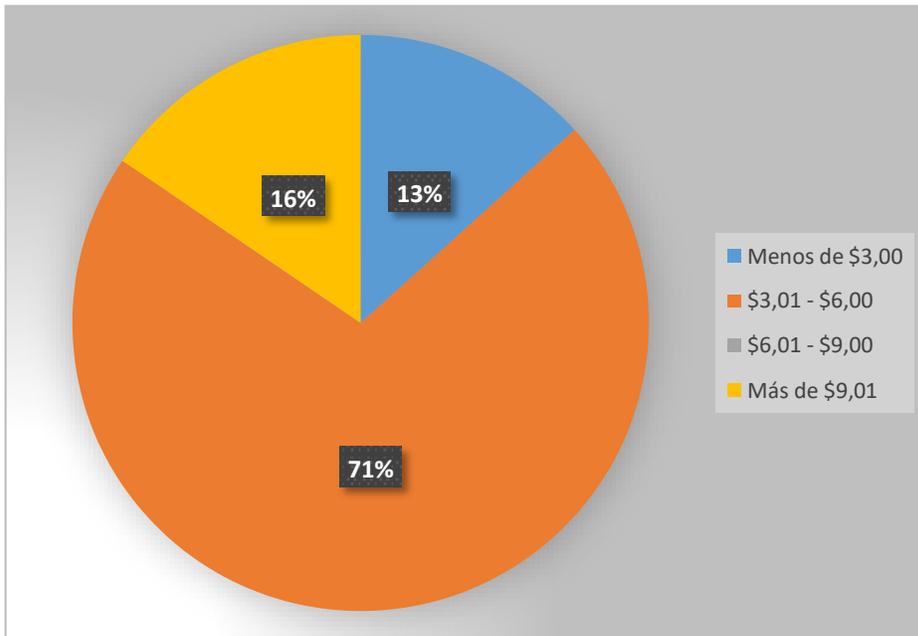
Análisis

La preferencia de consumir la comida tradicional es alta debido a que el turista valora la experiencia culinaria fuera de lo ordinario, porque en cada ingrediente de esta cocina refleja su identidad cultural, deseando consumir platillos acompañado de su historia, humildad y el carisma afectivo que caracteriza a los montufareños al recibir un visitante.

10. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato tradicional?

Figura 10

Dinero dispuesto a pagar



Fuente: Elaboración propia (2021).

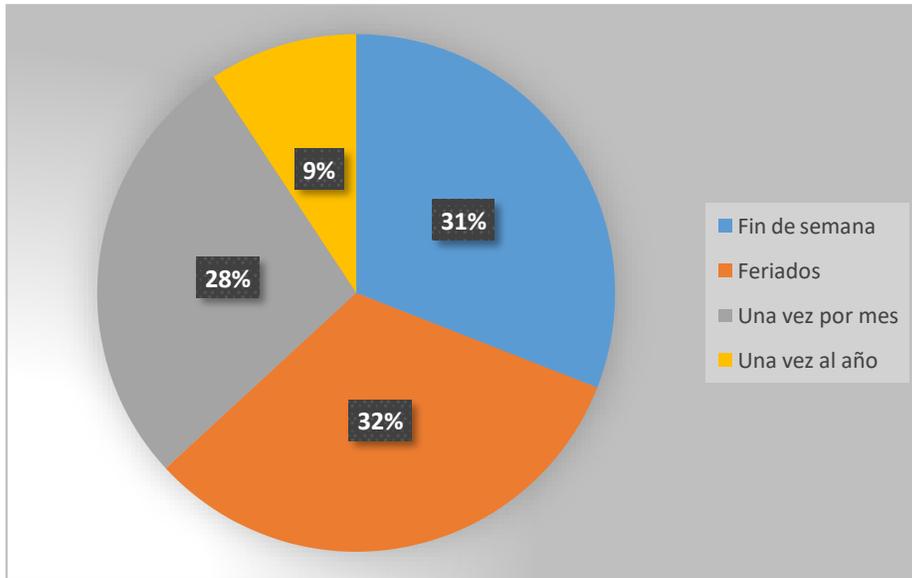
Análisis

El turista está dispuesto a gastar de \$3,01 a \$6,01 dólares el consumo de estos platillos generalmente empieza desde el día viernes hasta el domingo, siendo preparaciones de fin de semana y feriados que el cliente está dispuesto a pagar más de lo habitual, por causa de la economía del país es un precio asequible para la mayoría de personas, un 17% de los comensales pagaría más de \$9,00 dólares porque su platillo preferido es el cuy y este oscila entre los \$15 y \$19,00 dólares.

11. ¿Con que frecuencia le gustaría visitar Montúfar para degustar su cocina tradicional?

Figura 11

Frecuencia de visita



Fuente: Elaboración propia (2021).

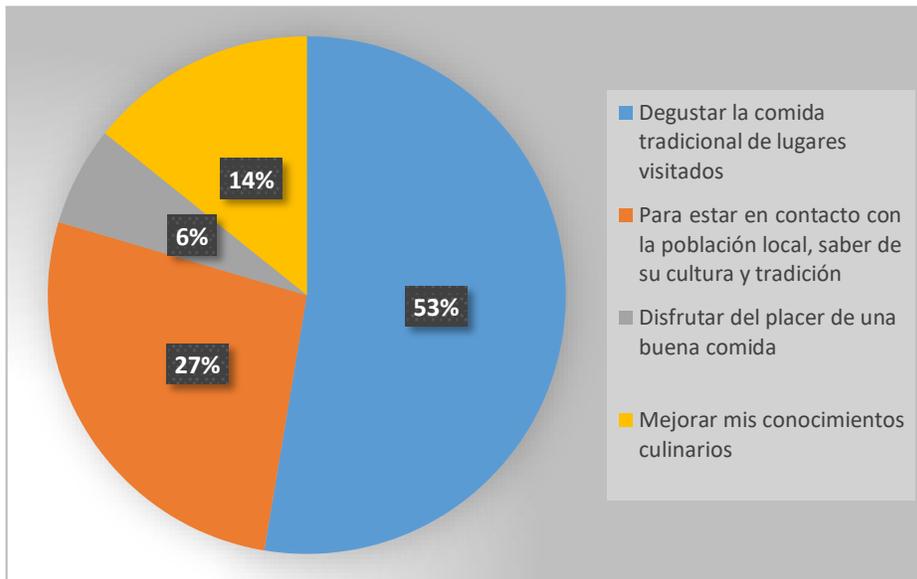
Análisis

Los turistas comúnmente visitan la ciudad San Gabriel los fines de semana, aprovechan los días de descanso para visitar los atractivos turísticos y degustar de la comida tradicional, en estas fechas se oferta la mayoría de platos tradicionales en restaurantes, ferias y emprendimientos gastronómicos, por lo tanto, se debería promocionar los platillos y realizar eventos culinarios para atraer a nuevos turistas e incentivar la frecuencia de visita de las personas.

12. ¿Cuál es su motivación principal para realizar un viaje con fines culinarios?

Figura 12

Motivación para viaje con fines culinarios



Fuente: Elaboración propia (2021).

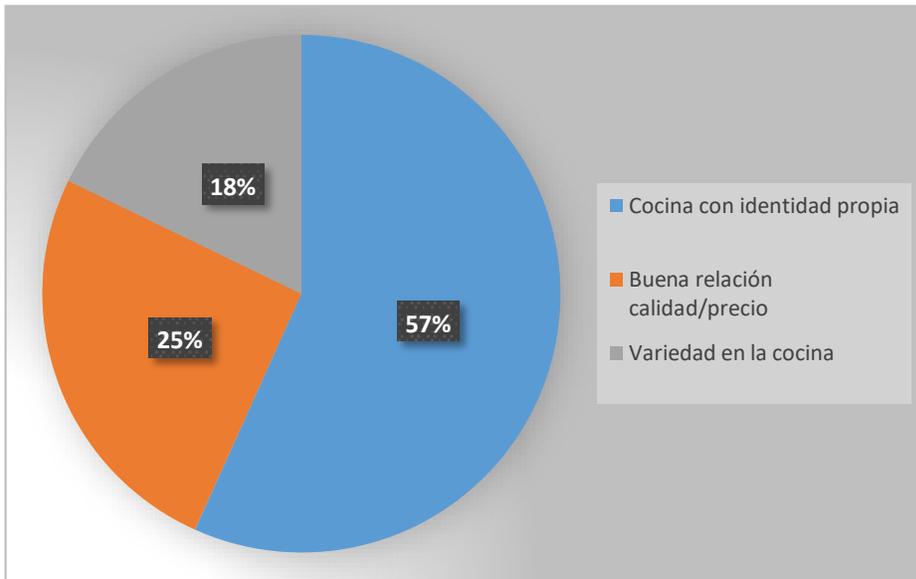
Análisis

El gráfico indica que un 53% su motivación es degustar la comida tradicional de los lugares visitados y un 27% para estar en contacto con la población local, conocer su cultura y tradición como sus principales actividades económicas la ganadería y agricultura, sus métodos de cocción, utensilios, elaboración de los platillos y aprender de su cultura a través de la cocina.

13. ¿Qué influyen en usted para la elección de un servicio culinario?

Figura 13

Elección de un servicio culinario



Fuente: Elaboración propia (2021).

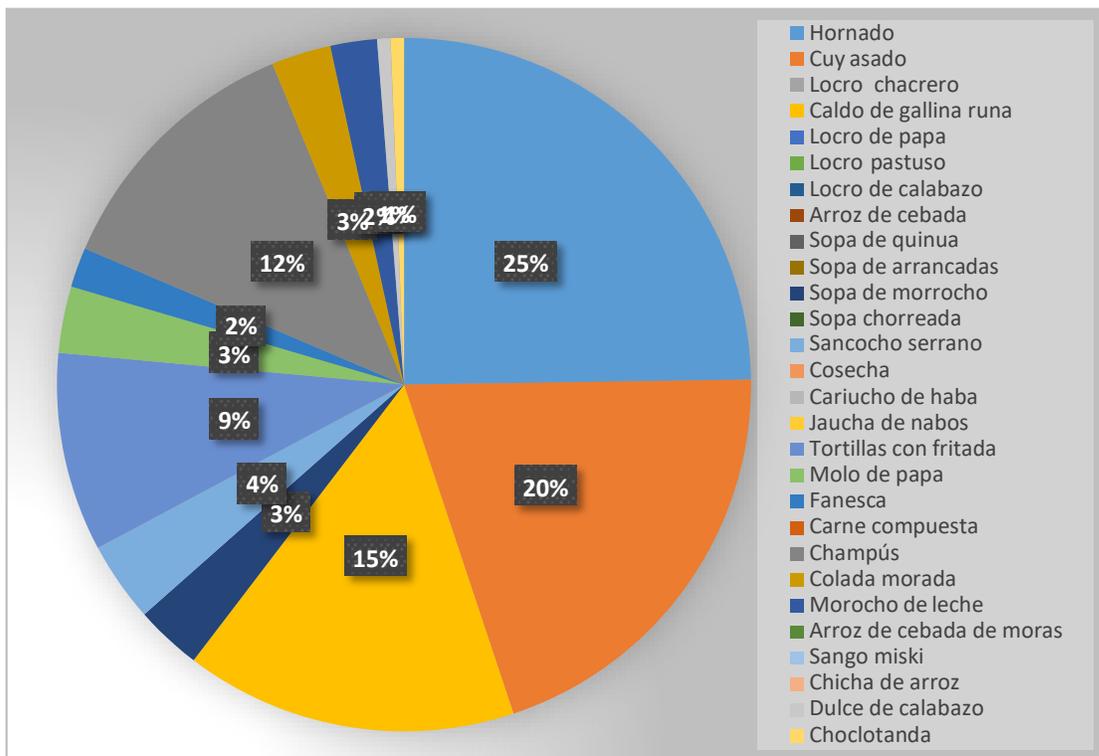
Análisis

El gráfico indica que mayormente influye para la elección de un servicio culinario la cocina con identidad propia, por lo tanto, la oferta de la comida de San Gabriel deben ser platillos tradicionales, elaborados con los productos de la zona, con sus sabores característicos que los diferencian y de manera directa la cocina muestra sus costumbres y estilo de vida.

14. ¿Cuál es su platillo tradicional preferido de San Gabriel?

Figura 14

Platillo tradicional preferido



Fuente: Elaboración propia (2021).

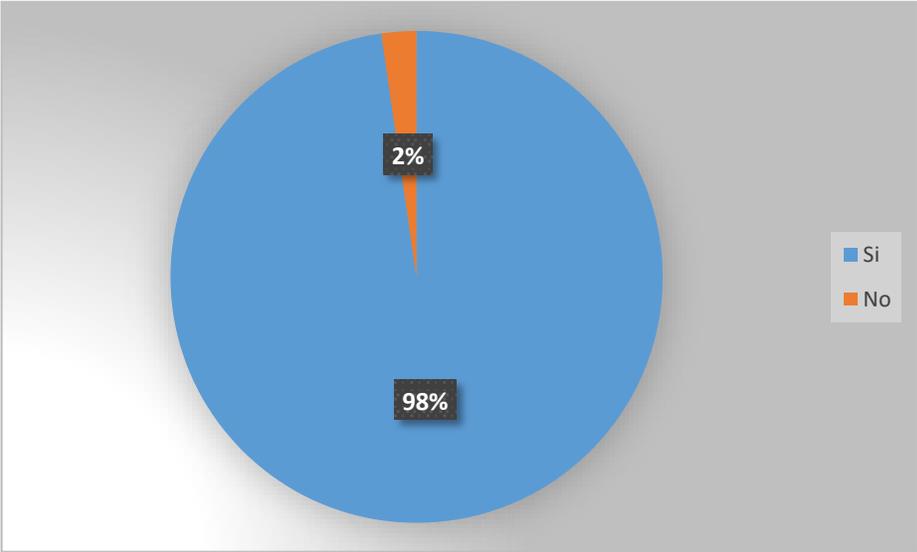
Análisis

De acuerdo al gráfico se puede apreciar los platillos tradicionales que sobresalen son: cuy asado, fanesca, colada morada, hornado, caldo de gallina runa, y champús. Estas preparaciones son las preferidas debido a su sabor único, delicioso y su tradición, por los visitantes montufareños residentes en otras ciudades y turistas que visitan la ciudad, este tipo de preparaciones se puede encontrar con facilidad en los locales de comida tradicional, emprendimientos culinarios, además en fechas específicas de feriado y fines de semana, reuniones sociales y fiestas familiares son muy comunes estos platillos.

15. ¿Le gustaría conocer sobre el proceso de preparación de los platos tradicionales?

Figura 15

Interés en el proceso de preparación



Fuente: Elaboración propia (2021).

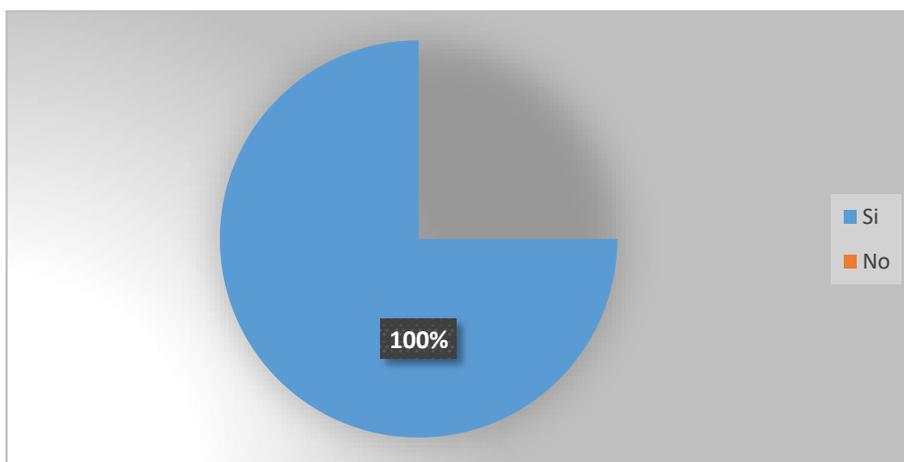
Análisis

La mayoría de turistas desean conocer el proceso de preparación de los platos tradicionales, para interactuar con las personas san gabrieleñas y aprender de sus ingredientes, historia y estilo de vida. Además, desean tener una experiencia culinaria tanto sensorial como ambiental.

16. ¿Cree usted que la elaboración de un recetario gastronómico ayudará a la dinamización del turismo gastronómico de la ciudad de San Gabriel?

Figura 16

Elaboración de un recetario gastronómico



Fuente: Elaboración propia (2021).

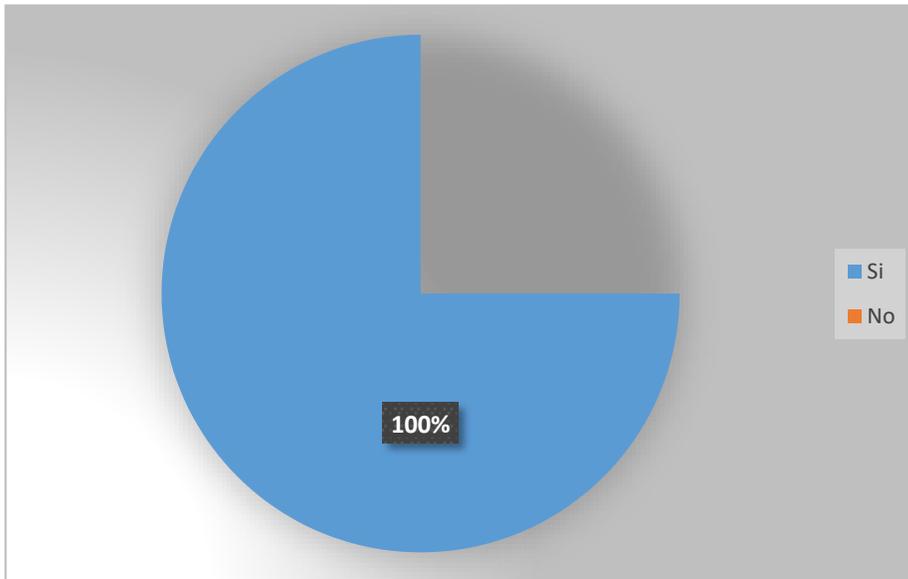
Análisis

En el gráfico se puede apreciar que un recetario gastronómico sería el medio que permita transmitir a toda la ciudadanía montufareña y a los turistas en general, la cultura y tradición culinaria de la ciudad de San Gabriel, obteniendo un corpus culinario donde reúna, datos de la ciudad, historias de vida de las personas relevantes y conocedoras de su cocina tradicional, recetas con reseñas de cada platillo y donde se tome en cuenta todas las categorías culinarias.

17. ¿Recomendaría la ciudad de San Gabriel, su cocina tradicional a familiares y amigos?

Figura 17

Recomendación del cantón Montúfar



Fuente: Elaboración propia (2021).

Análisis

Se puede evidenciar que la experiencia turística en la ciudad de San Gabriel es positiva, existen nuevos emprendimientos y se está brindando opciones al turista de diversión y distracción, donde la parte gastronómica es fundamental para atraer a futuros turistas e incentive a su gente residente a volver a su lugar natal. La mayoría de visitantes recomiendan visitar San Gabriel por la amabilidad de su gente y por su riqueza natural, cultural y culinaria.

1.4.1.1 Análisis general del perfil del turista.

La ciudad de San Gabriel posee varios atractivos turísticos, estos son visitados generalmente los fines de semana y días festivos, suelen acudir familias, grupos de amigos o viajeros solitarios en su mayoría con un nivel de instrucción superior o que se encuentran trabajando, incentivados a realizar las actividades turísticas, la procedencia de los turistas es variada tanto local y residente en otras ciudades que visitan San Gabriel por motivos familiares y sociales que aprovechan este tiempo para realizar turismo, también visitantes nacionales e internacionales que disfrutan de la oferta natural, cultural y culinaria.

El turista busca salir de la cotidianidad y aprovecha visitar esta ciudad para degustar de su cocina tradicional llena de historia, saberes y sabores que identifican a un pueblo agricultor y ganadero, teniendo contacto con sus habitantes que brindan su hospitalidad y buen trato al visitante. La oferta de la comida tradicional es variada y para todos los gustos, entre los platillos insignia de la ciudad tenemos: cuy asado, fanesca, colada morada, hornado, caldo de gallina runa y champús identificados por su sabor, la calidad de sus ingredientes y la dedicación y esmero con el cual se realiza estas preparaciones.

Los habitantes de San Gabriel poseen saberes de su cocina tradicional pero no existe conciencia clara del valor de contar con un corpus culinario, por eso es la propuesta de realizar una revista gastronómica donde conste la información de la ciudad, historias de vida de las personas relevantes y conocedoras de su cocina tradicional, recetas con reseñas de cada platillo, donde se tome en cuenta todas las categorías culinarias y un glosario de términos, con el objetivo que en un futuro cercano pueda ser recomendado como un destino gastronómico del Ecuador atrayendo más turistas y brindando nuevas fuentes de empleo a sus habitantes.

4.1.3. *Identificación de la cocina tradicional*

4.1.3.1. **Historia de Vida.**

Figura 18

Señora Fanny Morillo



Fuente: Elaboración propia (2021).

Su nombre es Fanny Elisa Morillo, nació el 12 de enero de 1961 en San Gabriel, su familia vivía en la parroquia de Chitan de Navarrete, sus padres se dedicaban a la agricultura y ganadería, a sus quince años se mudó a la ciudad de San Gabriel por motivos laborales y vive en la ciudad hasta la actualidad, su experiencia profesional inicio con un negocio de comercialización de zapatos duro poco tiempo, también se dedicó a la crianza de cerdos, gracias a sus conocidos, familiares y a su madre principalmente que le dio todas las enseñanzas culinarias, opto por emprender en otro negocio que por tradición su abuelita cada festividad mataban y preparaban cuyes, gallinas de campo y hornado, estaba gustosa en ayudar a la preparación de estos platillos y por ser una personada apasionada por la cocina montó su restaurante de venta de hornado con el nombre “Picantería Fernandita” éste emprendimiento le ha traído muy buenas experiencias, además de un redito económico logro educar a sus cuatro hijos ya que es cabeza de hogar, en la actualidad todos son profesionales en los cuales inculco sus valores más importantes como es el respeto y el trabajo honrado.

Su madre le enseñó la receta de la preparación, pero ella logro perfeccionarla incorporando otros ingredientes que mejoraron la receta y le dio su toque personal. La señora Fanny cuenta que es una apasionada por la elaboración de la comida tradicional, trata de

incentivar el consumo a su familia y amigos cercanos, su plato preferido es el cuy asado, morocho y el arroz de cebada de leche. Sus padres le enseñaron a comer de todo, es una persona muy humilde y carismática. Recuerda como costumbre su familia realizaba los platos tradicionales como la fanesca, desde pequeña ayudaba con el pelado de los granos, el dos de noviembre con la preparación de la colada morada y el pan de finados que se lo realizaba en cada hogar. En las celebraciones sociales y religiosas preparaban caldo de gallina de sopa, cuy asado como plato fuerte y de bajativo chicha de arroz, se podía ofrecer este menú porque las personas tenían criaderos pequeños de animales en sus casas y su valor económico no era elevado como en la actualidad.

Sus anécdotas, como todo emprendedor tuvo pequeños inconvenientes que poco a poco se fueron mejorando, siempre busca una solución a las adversidades que se le presenta, lleva 30 años en el negocio, su secreto es el amor, perseverancia que pone a lo que realiza para que sus clientes queden satisfechos y regresen, además contar con ingredientes de calidad, su negocio está ubicado en la calle Sucre del centro de la ciudad de San Gabriel su hornado es muy conocido y apetecido por personas locales, nacionales y extranjeras.

4.1.3.2. Tabulación platos tradicionales.

Las personas entrevistadas en su mayoría son mujeres mayores de 60 años, que en sus labores diarias atendían los quehaceres del hogar o tenían negocios de comida, los hombres se dedicaban a la labor agrícola y ganadera, relacionado con los productos y alimentos tradicionales de tal manera que manifestaron sus conocimientos para el aporte de esta investigación.

Seguidamente, se detallan cuáles son los platos tradicionales del Cantón Montúfar que se repiten con más frecuencia entre las personas encuestadas.

¿Cuáles son las sopas tradicionales que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 19

Sopas tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

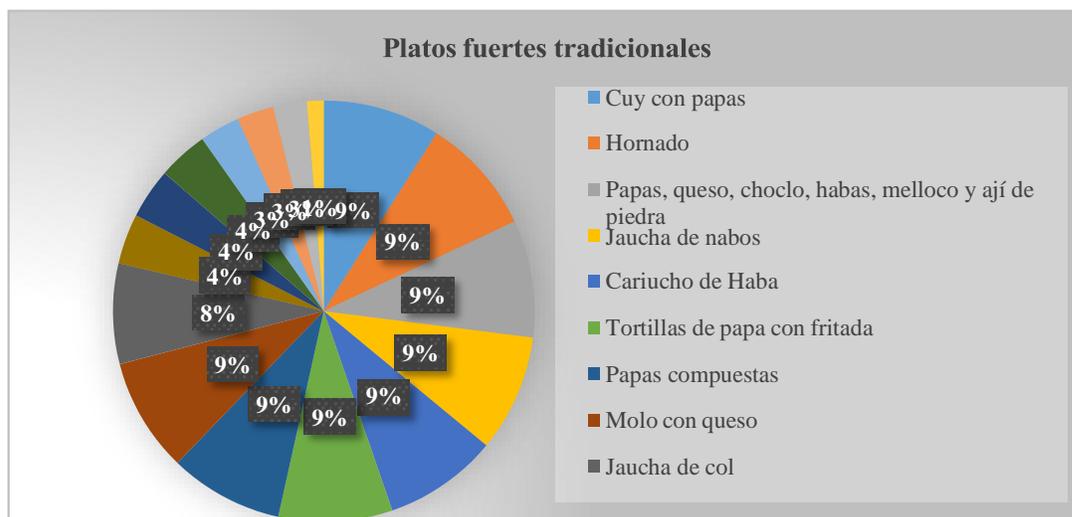
Análisis

De acuerdo a las personas encuestadas del cantón Montúfar indican de los diecisiete platos totales; once sopas son las más representativas, son platillos que se preparan hasta la actualidad con gran frecuencia, que representan los alimentos que se cultivan en la localidad como el calabazo, papa, quinua, entre otros. Las sopas se caracterizan por ser contundentes y existen variaciones de un mismo plato entre genero cárnico y producto lácteo. Las preparaciones con menor preferencia se deben a los gustos de la población, además depende de la temporada de la demanda de productos. Las sopas principales se tomaron en cuenta para el aporte del rescate de las recetas tradicionales.

¿Cuáles son los platos fuertes o de resistencia tradicionales que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 20

Identificación de los platos fuertes tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

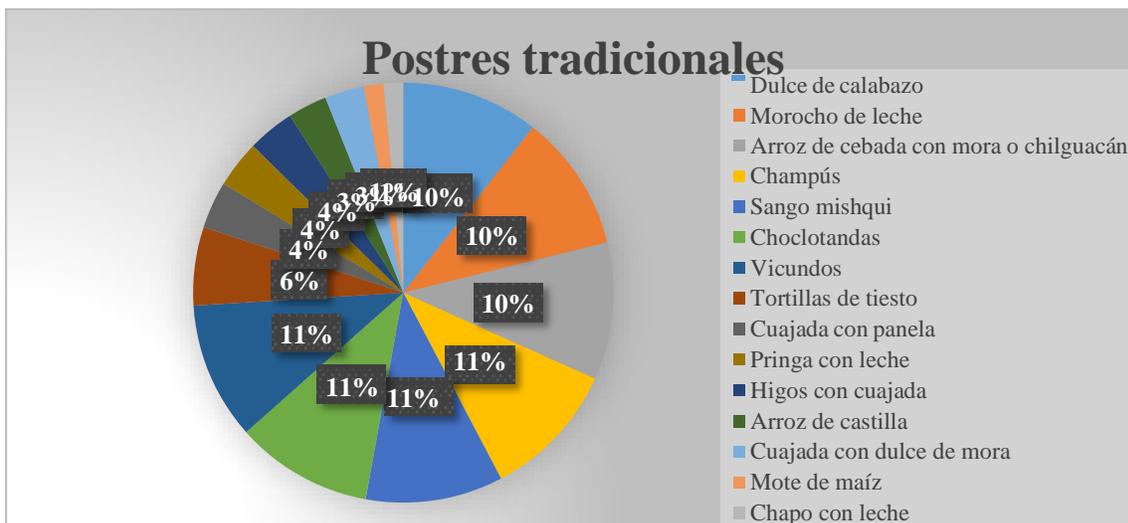
Análisis

Como se observa en la figura, nueve platillos fuertes son los más característicos del lugar, algunos son consumidos a diario como; el cariucho de habas, molo con queso, papas con choclo y queso, jaucha de nabos o de col y otros en festividades o fines de semana como; el hornado, fritada y cuy con papas. Las proteínas que destacan en esta zona son la de cerdo y cuy, animales que los antepasados criaban con mayor frecuencia en sus hogares por lo que era de fácil acceso. Estos platos son cotidianos debido que uno de sus ingredientes principales es la papa un producto que se produce en gran escala en la localidad. A diferencia de la carne de borrego que tiene un valor económico elevado y no se encuentra con facilidad en las carnicerías de la zona. Otro platillo como la morcilla es un plato festivo que mayormente se prepara en eventos importantes del cantón. Los platillos fueron tomados en cuenta para la elaboración del recetario.

¿Cuáles son los postres tradicionales que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 21

Identificación de los postres tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

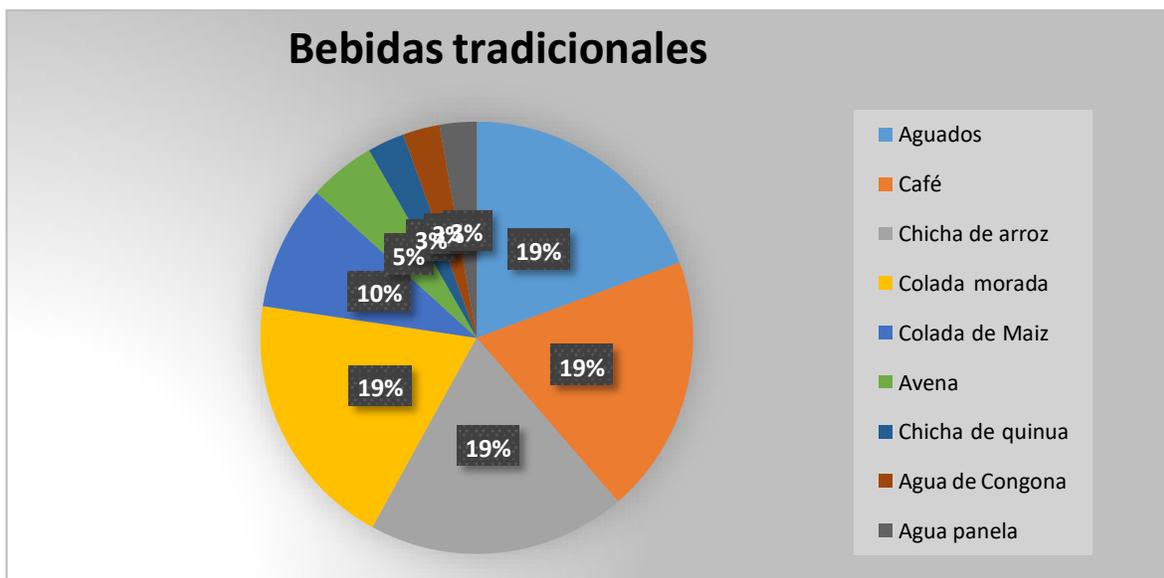
Análisis

El cantón Montúfar identificado como un lugar dedicado a la ganadería y productor de leche y productos elaborados de la misma, como la cuajada y quesos son los principales ingredientes de los postres de la zona como el morocho de leche, arroz de cebada, sango *mishqui*, otros platillos son el *champús* y dulce de calabazo su preparación es frecuente y se consume en todo el cantón. Además, es consumido por los visitantes que se entusiasman por probar dichas preparaciones. Se preparan las choclotandas o también conocidas humitas cuando hay producción de maíz, por otro lado, los vicundos eran consumidos con mayor frecuencia por las personas, eran preparaciones más caseras, la hoja de vicundo se encontraba con mayor facilidad y no era una especie protegida, en la actualidad su preparación ha disminuido por lo tanto se lo realiza en algunos hogares debido a que es una preparación que toma mucho tiempo prepararlo, estos envueltos se los ha tomado en cuenta en el recetario para revalorizarlo y difundirlo. Los postres con mayor repetición se consideraron importantes para investigarlos y ponerlos en el recetario.

¿Cuáles son las bebidas tradicionales que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 22

Identificación bebidas tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

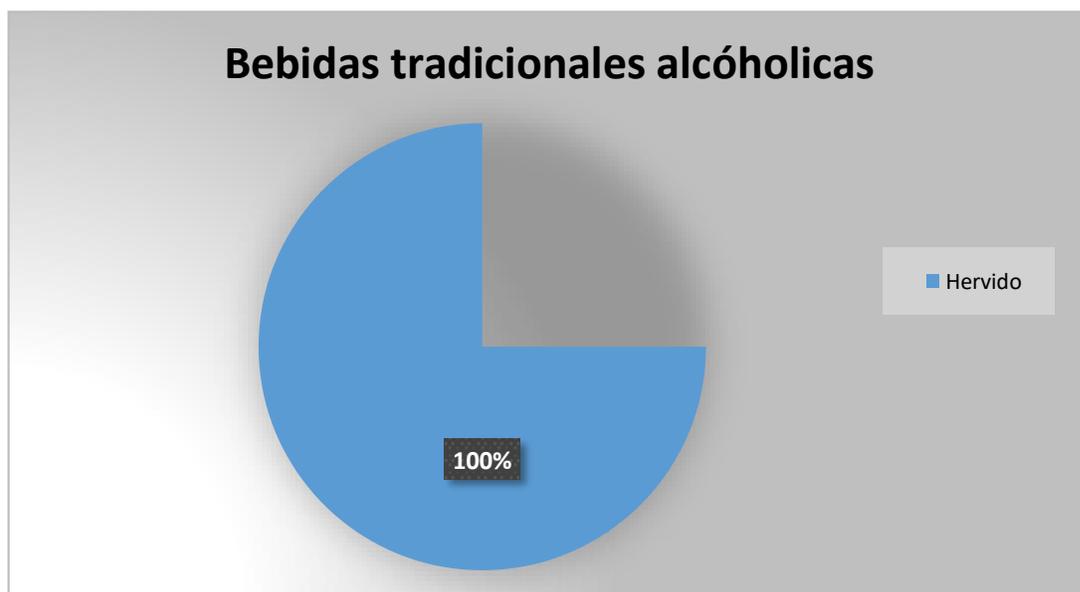
Análisis

Las bebidas son muy importantes en la tradición montufareña, las personas entrevistadas piensan que sería importante dar un realce a la chicha de arroz, esta bebida tradicional no debía faltar a la hora de comer en alguna celebración importante. Al igual que la colada morada que se la prepara en el mes de noviembre en donde se acostumbra ahora con menor frecuencia en recolectar moras y mortiños que es la temporada de cosecha. Además de los tradicionales vicundos y choclotandas preparaciones que se preparaban mayormente en la cosecha del choclo estas preparaciones se consumen con café destilado en un tamiz de tela tradicionalmente conocido como chuspa en los desayunos y en las tardes frías de San Gabriel. Por esta razón se tomaron en cuenta estas preparaciones para la elaboración del recetario.

¿Cuáles son las bebidas alcohólicas que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 23

Identificación de bebidas alcohólicas tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

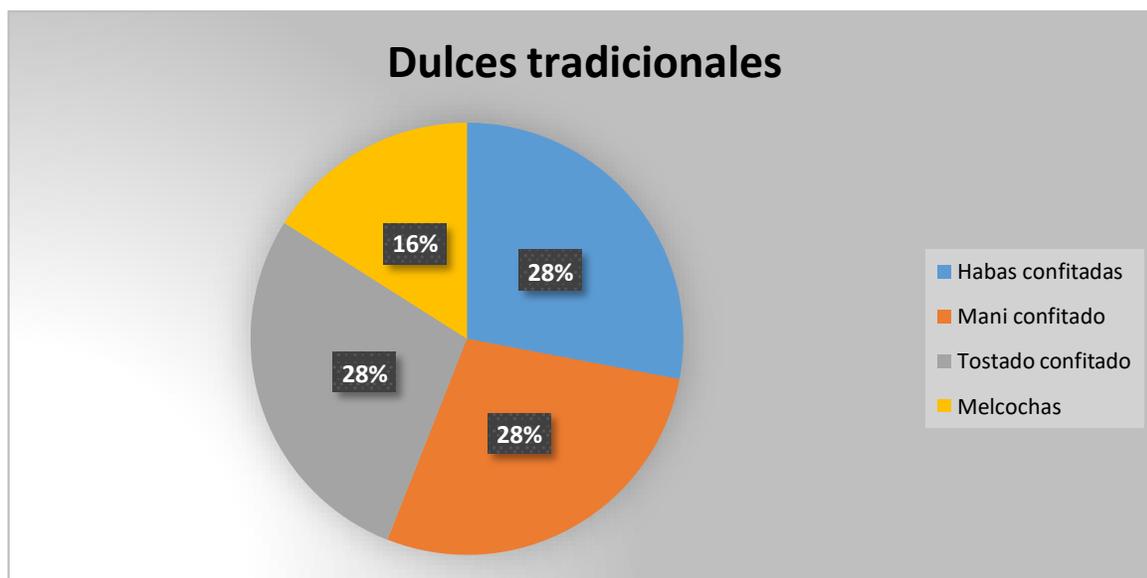
Análisis

De acuerdo a la figura se puede observar que el hervido es una bebida alcohólica popular, debido a que no es un licor industrializado está al alcance de todos los bolsillos, se puede tomar esta bebida sin o con alcohol. Se lo prepara con fruta de la zona como la mora, es consumido en las fiestas tanto urbano como rural.

¿Cuáles son los dulces que usted conoce del cantón Montúfar?

Figura 24

Identificación dulces tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

Análisis

De acuerdo al gráfico las personas encuestadas concuerdan que las habas, maní y tostado confitado son dulces que se consumen con gran concurrencia como refrigerio o por gusto. Las preparaciones tienen el mismo procedimiento, variando su ingrediente principal, los ingredientes como habas y tostado son propios de la zona de estudio y generalmente su consumo era mayor debido a que no se comercializaba dulces procesados.

4.1.4. Identificación de los platos tradicionales

Los resultados de este estudio se lo presentan a través de recetas estándar donde se incluye datos como: Nombre de plato, numero de porciones, clasificación, periodo, menaje de cocina, código, tiempo, nivel de dificultad de elaboración, tipo y procedencia de los ingredientes, menaje de cocina, menaje de servicio, ítem, unidad y cantidad.

La información se obtuvo mediante entrevistas estructuradas a personas conocedoras de la cocina tradicional la cual se escogió treinta y un platos más representativos y se plasmó en recetas tipo estándar. La información obtenida se ordenó de acuerdo a las categorías culinarias como: sopas, platos fuertes, postres, dulces, bebidas no alcohólicas y alcohólicas.



Tabla 5

Locro de calabazo

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Locro de calabazo	Código	Rece-001
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Período	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Calabazo	g	500,00	
Cebolla larga	g	160,00	
Comino	g	3,00	
Ajo	g	15,00	
Orégano	g	3,00	
Hierba buena	g	3,00	

Leche	ml	400,00
Papa	g	600,00
Cuajada tierna	g	320,00
Sal	g	al gusto
Achiote	ml	10,00

Procedimiento:

- 1.- Pelar el calabazo tierno, trocear y cocinar en agua.
- 2.- Cortar ajo y cebolla larga finamente en un sartén, adicionar achiote, comino, sal, añadir los ingredientes antes mencionados.
- 3.- Colocar el refrito con el calabazo y dejar cocinar.
- 4.-Pelar las papas y trocear en cubos, limpiar el choclo y cortarlo en rodajas.
- 5.- Adicionar esos ingredientes al locro, añadir leche con las especias: orégano y hierba buena picada finamente y rectificar sabores.
- 6.- Desmenuzar cuajada y reservar.
- 7.- Servir y colocar cuajada tierna en la parte superior del locro.

Nota: El locro de calabazo es una de las sopas tradicionales principales en San Gabriel, se consume tanto en la zona rural como en la urbana. En esta sopa se añade trozos pequeños de papa y queso. Por otro lado, el calabazo en el campo se lo hace con leche, canela y panela como un postre. De igual manera se lo puede hacer como puré en un plato fuerte. Otra forma de prepararlo es como dulce de calabazo. Esta localidad tiene una característica de humor, y le dicen al calabazo, vaquita, por su gran tamaño que sirve de alimento para muchas personas.

Tabla 6*Locro pastuso*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Locro Pastuso	Código	Rece-002
# de Porciones	4	Tiempo	45 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Oca	g	200,00
Papa chaucha	g	200,00
Haba	g	120,00
Repollo	g	200,00
Mellocos	g	120,00
Leche	ml	400,00
Cuajada aseda	g	320,00
Cebolla larga	g	160,00
Cilantro	g	15,00
Sal	g	al gusto
Ajo	g	15,00
Comino	g	3,00
Achiote	ml	10,00

Procedimiento

- 1.- Limpiar y cortar el repollo, melloco, habas y poner a cocinar en ebullición.
- 2.- Cortar ajo, cebolla larga finamente, en un sartén adicionar aceite de achiote, añadir los ingredientes antes mencionados y condimentar con sal, comino y realizar el refrito.
- 3.- Colocar el refrito en la sopa y dejar cocinar.
- 4.-Limpiar y cortar las impurezas de la papa y la oca.
- 5.- Adicionar esos ingredientes al locro, cuando está casi listo añadir leche con las ramas de cilantro y rectificar sabores.
- 6.- Servir y colocar cuajada saraza junto con el cilantro picado en la parte superior del locro.

Nota: San Gabriel se ha caracterizado por ser un pueblo mingüero, los ciudadanos trabajaban para abrir las carreteras de acceso a la ciudad, las mujeres se dedicaban a realizar la comida y la bebida para las personas que estaban laborando, los habitantes de San Gabriel en su mayoría eran agricultores, llevaban parte de sus cosechas a la minga, entonces al encontrarse con la gran cantidad de granos y tubérculos ponían a cocinar un locro. Al momento de servirse las personas no sabían los ingredientes que llevaba este potaje, lo averiguaban; entonces se le conoció también como el locro de las averiguaciones, se puede decir que era una comida comunitaria, además es muy similar al locro chagrero que se realiza en la parte central del Ecuador, pero este se caracteriza por llevar papa chaucha yema de huevo y la cuajada aseda o madura.

Tabla 7*Arroz de cebada*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Arroz de Cebada	Código	Rece-003
# de Porciones	4	Tiempo	45 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cucharas de madera, tabla de picar, cucharón.		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz de cebada	g	250,00
Cerdo	g	400,00
Papa	g	600,00
Cebolla	g	160,00
Ajo	g	15,00
Repollo	g	68,00
Cuajada	g	320,00
Leche	ml	400,00
Achiote	g	10,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto
Orégano	ml	10,00

Procedimiento

- 1.-Poner el arroz en agua para limpiar sus impurezas y enjuagarlo varias veces.
- 2.- Trocear la carne de cerdo, se recomienda un corte de costilla para que mejore el sabor de la sopa, posteriormente condimentar con sal y comino.
- 3.-Cortar cebolla, ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de achiote y orégano hasta obtener el refrito.
- 4.- Añadir el arroz de cebada, la carne, refrito y cocinar.
- 5.- Pelar las papas y trocear, lavar y picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- 6.-Poner un poco de leche, rectificar sabores y texturas.
- 7.- En el caso de la sopa con cuajada se incorpora al final en pequeños trozos.
- 8.- Servir

Nota: Este platillo se caracteriza por ser consumido los días lunes, con la creencia de que no va a faltar el alimento en toda la semana, debido a que este representa abundancia, además en el campo y en la ciudad se tiene por costumbre servirse dos platos, uno de sal y uno de dulce, en el de sal para que tenga más sabor se agrega espinazo de cerdo y en el de dulce se lo presenta con leche y panela.

Tabla 8*Sopa de quinua*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sopa de quinua	Código	Rece-004
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Quinua	g	200,00
Cerdo	g	400,00
Papa	g	600,00
Cebolla	g	160,00
Ajo	g	15,00
Repollo	g	68,00
Cuajada	g	320,00
Leche	ml	400,00
Achote	g	10,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto
Orégano	ml	10,00

Procedimiento:

- 1.-Poner quinua en agua para limpiar sus impurezas, enjuagarlo varias veces, darle un licuado de 3 segundos para que suelte su amargor.
- 2.- Trocear la carne de cerdo, se recomienda un corte con hueso para que mejore su sabor, condimentar con sal y comino.
- 3.-Limpiar y cortar la cebolla, ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de achote y orégano hasta obtener el refrito.
- 4.- Añadir agua, la quinua, la carne de cerdo, refrito y cocinar.
- 5.- Pelar las papas y trocear, lavar y picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- 6.-Poner un poco de leche al final, rectificar sabores y texturas.
- 7.- En el caso de la sopa con cuajada se incorpora al final troceando y añadiendo en la parte superior.
- 8.- Servir.

Nota: Considerando la receta tradicional, ésta puede tener variación un plato con carne de cerdo y papas, otro es con cuajada y papas, pero no las dos juntas. En el almuerzo se suele consumir dos platos, sin la presencia de un plato fuerte, generalmente en la zona rural y en algunos casos en la zona urbana.

Tabla 9
Sopa de arrancadas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sopa de arracadas	Código	Rece-005
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Sopas	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, rodillos cubiertos, taza de medidas		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, platos planos, cubiertos para sopa		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Harina	g	200,00
Huevos	g	60,00
Manteca	g	40,00
Repollo	g	200,00
Papa	g	120,00
Leche	ml	800,00
Zanahoria	g	60,00
Cebolla larga	g	160,00
Cerdo	g	400,00
Cilantro	g	15,00
Sal	g	al gusto
Ajo	g	15,00
Comino	g	3,00
Achiote	ml	10,00

Procedimiento:

- 1.- Incorporar y mezclar huevo batido con harina, manteca de cerdo y sal.
- 2.- Mezclar bien y amasar por 5 minutos hasta que esta no se pegue en los dedos. Estirar la masa y reposar.
- 4.- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en un sartén adicionar aceite de achiote, añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y realizar el refrito.
- 5.- Trocear la carne de cerdo, se recomienda un corte con hueso para que mejore su sabor, condimentar con sal y comino.
- 6.- Pelar las papas y trocear, lavar, picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- 7.- Añadir leche, ir arrancando la masa directamente a la sopa, esperar hasta que se cocinen por un periodo de 5 minutos.
- 8.- Cortar finamente en cilantro, rectificar sabores y texturas.

Nota: Esta es una sopa muy contundente, se caracteriza por dar mucha energía a las personas que la consumen. Se denomina sopa de arrancados o arrancadas porque al momento de cocinar se va arrancando la masa, al estirla toma una consistencia blanda y fácil de manejarla y se corta directamente a la sopa con la mano, de ahí su denominación de arrancadas. No tiene ninguna fecha específica para su consumo es muy cotidiano.

Tabla 10*Caldo de gallina runa*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Caldo de gallina runa	Código	Rece-006
# de Porciones	4	Tiempo	1h. 20 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Gallina runa	g	480,00
Papa Nabo	g	100,00
Papa	g	120,00
Cebolla paiteña	g	200,00
Apio	g	120,00
Arveja	g	400,00
Arroz de sopa	g	200,00
Zanahoria	g	320,00
Cebolla larga	g	100,00
Canela	g	5,00
Cilantro	g	15,00
Sal	g	al gusto
Ajo	g	15,00
Comino	g	3,00
Achiote	ml	10,00

Procedimiento

- 1.- Limpiar la gallina y cortar en presas.
- 2.- Añadir las presas junto con los tallos de cebolla larga, apio y la cebolla paiteña cortada en cruz y dejar cocinar.
- 3.- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en un sartén adicionar aceite de achiote, añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y realizar el refrito.
- 4.- Se añade una rama de canela por 3 minutos y se retira, colocar el arroz y proceder a cocinar.
- 5.- Se limpia y se corta la papa nabo en cubitos de un centímetro aproximadamente, se incorpora a media cocción de la gallina para que adquiera mejor sabor.
- 6.- Se cocina papa, arveja y zanahoria aparte para que no se sobre cocinen.
- 7.- Se incorpora todos los ingredientes al caldo.
- 8.- Picar finamente cebolla larga, cilantro y reservar hasta el momento de servir.
- 9.- Rectificar las texturas, y sabores.

Nota: Esta sopa se caracteriza por tener una larga cocción, porque la gallina runa tiene su carne dura y necesita de al menos dos o tres horas de cocinado, tiene una gran cantidad de grasa y las personas con picardía dicen que no se debe sacar las floritas del caldo, refiriéndose a los círculos grandes de grasa que se forman en la superficie de la sopa, ya que le aportan sabor, se suele servir en ocasiones especiales o eventos religiosos como matrimonios, bautizos y fiestas, se acompaña con papas peladas enteras y ají molido en piedra.



Tabla 11

Sopa de morocho

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sopa de morocho	Código	Rece-007
# de Porciones	4	Tiempo	50 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Morocho	g	200,00
Cerdo	g	400,00
Papa	g	600,00
Cebolla	g	160,00
Ajo	g	15,00
Repollo	g	68,00
Leche	ml	600,00
Achiote	g	10,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto
Orégano	ml	10,00

Procedimiento

- 1.-Limpiar las impurezas del morocho, enjuagarlo varias veces, posteriormente cocinar hasta que este suave, remover constantemente con cuchara de palo, para evitar que se pegue.
- 2.- Trocear la carne de cerdo, se recomienda un corte con hueso para que mejore su sabor, condimentar con sal y comino.
- 3.-Limpiar, cortar la cebolla, ajo finamente y colocar al fuego en un sartén con un poco de achiote y orégano hasta obtener el refrito.
- 4.- Añadir el morocho, carne de cerdo, refrito y cocinar.
- 5.- Pelar las papas y trocear, lavar y picar las hojas de repollo, añadir a la sopa.
- 6.-Poner un poco de leche casi al final de la preparación, rectificar sabores y texturas.
- 8.- Servir.

Nota: Esta sopa se caracteriza por ser un plato de resistencia, debido a que es muy contundente, generalmente se come dos platos y el postre que es el morocho de leche y dulce, le llaman el ternero, asemejando a un ternero de gala, la sopa es el pantalón y el morocho de leche que se denomina la chaqueta quedando como el ternero, ya que es rico y elegante.

Tabla 12

Sopa chorreada



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sopa chorreada	Código	Rece-008
# de Porciones	4	Tiempo	25 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Bajo
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Huevos	g	240,00
Harina	g	400,00
Papa	g	600,00
Cebolla	g	160,00
Ajo	g	15,00
Leche	ml	400,00
Achiote	g	10,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.-Lavar los huevos, batir con un cubierto alrededor de 3 minutos.
- 2.- Mezclar los huevos y la leche, añadir sal.
- 3.- Incorporar harina, batir para evitar grumos, la masa debe estar ni líquida ni espesa en un término medio.
- 4.-Limpiar, cortar la cebolla y ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de achiote hasta obtener el refrito.
- 5.- Dejar hervir la sopa, poner con una cuchara la mezcla en pequeñas porciones y dejar cocinar por poco tiempo.
- 6.- Cocer las papas aparte en ebullición.
- 7.- Rectificar sabores y servir.

Nota: Esta sopa se caracteriza por su elaboración rápida, las personas que la preparan, también suelen dar a los familiares que se encuentran enfermos, necesitan una dieta blanda o ligera. Se acostumbra su consumo en la cena y generalmente se acompaña con papas enteras peladas y en algunos casos queso amasado.

Tabla 13*Locro de Papa*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Locro de Papa	Código	Rece-009
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Cebolla larga	g	80,00
Comino	g	3,00
Ajo	g	15,00
Orégano	g	3,00
Hierba buena	g	3,00
Leche	ml	500,00
Papa	g	600,00
Cuajada tierna	g	320,00
Sal	g	al gusto
Achiote	ml	10,00

Procedimiento

- 1-Pelar papas y trocear, añadir en dos partes al principio y en medio de la cocción.
- 2.- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en un sartén adicionar achiote, añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y realizar el refrito.
- 3.- Colocar el refrito en la sopa y dejar cocinar.
- 4.- Adicionar estos ingredientes al locro, añadir leche con orégano y hierba buena picada finamente, rectificar sabores.
- 5.- Desmenuzar la cuajada.
- 6.- Servir y colocar cuajada tierna en la parte superior del locro.

Nota: Esta preparación se caracteriza por llevar una pequeña cantidad de hierba buena, ya que le da un toque aromático a la preparación, se puede cambiar la variedad de papa, optando por poner a la sopa la papa chaucha o la papa llamada yema de huevo, esta aporta en color y textura. Esta sopa de periodo cotidiano también suele servirse con cuero de cerdo como variante, al igual que se sirve con pedazos de la cuajada y aguacate tradicionalmente.

Tabla 14*Sancocho Serrano*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sancocho Serrano	Código	Rece-010
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Ato
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón.		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de cerdo	g	400,00
Yuca	g	240,00
Plátano verde	g	240,00
Cebolla	g	150,00
Repollo	g	200,00
Habas	g	240,00
Zanahoria	g	200,00
Choclo	g	500,00
Arvejas	g	150,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.-Lavar y trocear el plátano, yuca y choclo, poner a cocinar.
- 2.-Cortar finamente el ajo, cebolla, añadir un poco de achiote al sartén y hacer el refrito.
- 3.- Incorporar el refrito a la sopa, cortar en trozos la carne de cerdo, condimentar y poner a cocinar el caldo.
- 4.- Lavar las arvejas, habas y picar la zanahoria, repollo y añadir a la sopa.
- 5.- Rectificar los sabores y texturas
- 6.- Servir.

Nota: Esta sopa es muy común de servirla los días domingos porque es una comida familiar, por lo general las familias almuerzan juntos los fines de semana, se acostumbra comer dos platos y de postre arroz de leche o morocho con leche.

Tabla 15

Fanesca



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Fanesca	Código	Rece-011
# de Porciones	4	Tiempo	2 horas
Clasificación	Sopa	Nivel de dificultad de elaboración	Alto
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera grande, tabla de picar, cucharón, cernidor, licuadora		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos pequeños		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Calabazo	g	250,00
Zapallo	g	250,00
Habas	g	80,00
Choclo	g	80,00
Plátano maduro	unidad	1,00
Harina	g	300,00
Frejol	g	80,00
Cuajada madura	g	100,00
Huevo	unidad	4,00
Queso	g	100,00
Arveja	g	80,00
Meloco	g	80,00
Aguacate	unidad	300,00
Cebolla paitaña	g	100,00
Chocho	g	80,00
Ajo	g	30,00
Leche	ml	1000,00
Pescado	g	300,00
Lenteja	g	80,00
Achiote	g	30,00
Cebolla larga	g	60,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.- Lavar varias veces el pescado, y dejar en agua y en leche la noche anterior.
- 2.- Lavar y pelar los granos, choclo, arveja, frejol, habas y remojar la lenteja para pelar.
- 3.- En una olla grande pelar y cortar en trozos el calabazo y el zapallo y poner a cocinar

-
- 4.-Limpiar y cortar finamente cebolla: larga y paitaña, ajo, achiote, sal, comino y realizar el refrito.
 - 5.-Cocinar los granos por separado, además cocinar los huevos hasta que estén duros y reservar.
 - 6.- Cuando el calabazo y zapallo estén bien cocinados, agregar los granos ya cocinados con leche, refrito y mezclar.
 - 7.- Incorporar cuajada madura, melloco troceado, agua del pescado y el pescado limpio sin huesos, ni escamas.
 - 8.- Mezclar harina con leche, sal, una pizca de azúcar y realizar las bolas de masa, freír.
 - 9.- Freír plátano maduro, cortar el queso, y reservar.
 - 10.-Incorporar a la sopa el chocho, rectificar textura, sabor y color.
 - 11.- Servir la sopa y en la parte superior decorar con plátano frito, bolas de masa, queso, huevo duro y trozos de pescado, aguacate.
-

Nota: Plato característico que se consume una vez al año tradicionalmente en Jueves Santo, su base es calabazo, granos, leche, pescado.

En San Gabriel la fanesca en algunos casos, cuando se hacía el trueque con los amigos del Valle del Chota, se incluía garbanzo como parte de los granos, como en todo hogar a veces había todos los ingredientes y otras veces no, esta es la base de una receta tradicional montufareña, en algunos hogares en vez de las bolitas de masa frita, realizan empanadas que tiene de relleno cuajada con cebolla o un poco de panela que le llaman mejillo.

La incorporación del pescado en esta sopa es en dos instancias; a media cocción se agrega la última agua del pescado remojado y el pescado en trocitos para dar sabor en el plato. Tanto en el campo como en la ciudad se realizaba los 12 platos que representaba los 12 apóstoles, la mayoría como entrantes o como postres eran dulces, por ejemplo: dulce de higos con cuajada, dulce de mora con cuajada, arroz con leche, espumilla, dulce de leche, dulce de calabazo, empanadillas de mejillo, fresas pasadas en miel, y como principal la sopa de Fanesca que en algunos casos comen dos platos.

Tabla 16

Cuy Asado



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Cuy Asado	Código	Rece-001
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Plato Fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Alto
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarias del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, parrilla, brocha, tabla de picar, ollas de diferentes tamaños, licuadora		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos, salsero		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Cuy	g	1000,00
Canguil	g	400,00
Papa	g	600,00
Cebolla larga	g	160,00
Ajo	g	15,00
Leche	ml	300,00
Achiote	g	10,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto
Ají	g	30,00

Procedimiento

- 1.- Lavar el cuy, condimentar con sal y cebolla y reservar.
- 2.-Lavar, pelar las papas y cocinarlas.
- 3.-Realizar un refrito con cebolla, ajo, comino y sal.
- 4.- Limpiar las vísceras del cuy, cortarlas y agregarlas al refrito con leche, cocina hasta que tenga textura de salsa.
- 5.- Asar el cuy al carbón.
- 6.- Lavar, cortar y moler el ají con un poco de agua, condimentar y agregar cebolla finamente picada.
- 7.- Servir la mitad de un cuy con papas bañadas de la salsa y canguil.

Nota: Este plato está presente en cualquier clase de celebración, tanto social como religiosa, también se suele comer los domingos con toda la familia, en fiestas de la ciudad, muchas personas lo preparan, en estas fechas, viajan los montufareños residentes en otras ciudades del Ecuador y lo primero que desean es comer un cuy asado, este es acompañado de una papa llamada única, o Gabriela, que su textura es suave, poco harinosa y ají molido en piedra. Este platillo no es asequible para todos los ciudadanos debido a su costo elevado. El nombre de la salsa se denomina chanfaina como en otros lugares del país.



Tabla 17

Hornado

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Hornado	Código	Rece-002
# de Porciones	4	Tiempo	2 horas
Clasificación	Plato fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Alto
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, lata de horno, brocha, tabla de picar, ollas de diferentes tamaños, licuadora		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos,		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Cerdo	g	1000,00
Mote	g	400,00
Papa	g	400,00
Cebolla larga	g	100,00
Ajo	g	50,00
Lechuga	ml	160,00
Ají	g	30,00
Comino	g	3,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.- Licuar cebollas, ajo, ají, hierbas, sal y comino con agua.
- 2.-Incorporar el aliño en una bandeja honda junto con el cerdo.
- 3.-Hornear por lo menos 4 horas en un horno de leña o industrial.
- 4.- Limpiar el mote y cocinar.
- 5.- Limpiar y cocer las papas con toda cáscara.
- 6.- Limpiar y deshojar la lechuga.
- 7.- Rectificar los sabores y servir.

Nota: Este plato es muy popular por su precio y sabor, se encuentra al alcance de todo bolsillo, en San Gabriel existen restaurantes que venden exclusivamente este platillo, se suele comer los fines de semana en reuniones familiares y sociales. Se caracteriza por ser servido con papas con cascara y hojas grandes de lechuga, Se caracteriza entre la misma preparación con otras ciudades o provincias por llevar toque pasado de sal, que le aporta un gusto diferente.

Tabla 18

Cosecha



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Cosecha	Código	Rece-003
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Plato Fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarios del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar,		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos, salsero		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Choclo	g	320,00
Haba	g	240,00
Papa	g	600,00
Queso amasado	g	200,00
Mel loco	g	280,00
Ají	g	30,00
Cebolla larga	g	10,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento:

- 1.- Limpiar y cocinar en ebullición el choclo.
- 2.- Limpiar y cocinar los mellocos, habas y papas con cáscara.
- 3.-Limpiar y moler el ají con poca agua, añadir sal y cebolla finamente picada.
- 4.- Poner a ebullición agua, dejar enfriar y mezclar con sal y cebolla.
- 5.- Cortar el queso en cuartos.
- 6.-Servir todos los alimentos juntos.

Nota: Es un plato que se brinda en la zona rural como recibimiento a las autoridades, u otros visitantes, también se come cualquier día de la semana porque contiene los ingredientes que se producen en la zona, se caracterizan por estar frescos con un sabor un poco dulce, además se brinda en las cosechas por su fácil elaboración, se acompañar con ají y agua sal, que no es más que agua hervida con sal y cebolla larga picada finamente, se emplea para que los alimentos tengan un mejor sabor y no esté la comida seca.



Tabla 19

Cariucho de haba

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Cariucho de haba	Código	Rece-004
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Plato fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, sartén		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Haba	g	320,00
Cebolla larga	g	140,00
Cebolla paiteña	g	120,00
Achiote	g	30,00
Leche	ml	600,00
Comino	g	10,00

Procedimiento

- 1.- Pelar y cocinar el haba.
- 2.- Realizar un refrito con la cebolla paiteña, larga, ajo y comino.
- 3.- Licuar o moler el haba, agregar el refrito junto con la leche y dejar secar.
- 4.- Rectificar sabores y servir.

Nota: Esta preparación es una alternativa para comer el haba en un plato fuerte ya que le ayuda a tener mejor sabor y textura. También se lo conoce como habas compuestas por lo que lleva condimentos y leche.

Tabla 20*Jaucha de Nabos*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Jaucha de Nabos	Código	Rece-005
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Plato fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, sartén		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Nabos	g	600,00
Mapahuirá	g	200,00
Papa cuchi	g	400,00
Manteca	g	80,00
Comino	g	10,00
Ajo	g	15,00
Cebolla larga	g	160,00
Ajo	g	50,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.- Limpiar, cortar en pedazos pequeños el nabo y cocinarlo.
- 2.- Realizar un refrito con la manteca, ajo con cebolla larga, sal y comino.
- 3.- Pelar las papas, trocearlas y cocinarlas en agua.
- 4.-Ecurrir el agua del nabo y desmenuzarlo.
- 4.- Mezclar los ingredientes con el nabo y añadir la mapahuirá, rectificar sabores.
- 5.- Servir todo junto.

Nota: Este platillo es alto en contenido de hierro, también se suele hacer jaucha de col, es el mismo procedimiento, solo se reemplaza los nabos con la col, suele servirse con una sopa ligera y papas cocinadas con mapahuirá para que tenga mejor sabor. Es una preparación cotidiana y económica.

Tabla 21*Tortillas con fritada*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Tortillas con fritada	Código	Rece-006
# de Porciones	4	Tiempo	50 min
Clasificación	Plato Fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, sartén		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, salsero, cubiertos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de cerdo	g	500,00
Ajo	g	240,00
Papa	g	600,00
Naranja	g	200,00
Cebolla paitaña	g	280,00
Achiote	g	30,00
Cebolla larga	g	60,00
Sal	g	al gusto
Comino	g	10,00

Procedimiento

- 1.- Cortar la carne de cerdo en trozos, condimentarla con sal, comino, cebolla y ajo.
- 2.- Macerar la carne condimentada con el zumo de la naranja agria.
- 3.- Cocinar a ebullición hasta que seque todo el líquido de la carne.
- 4.- Cocer las papas hasta que estén suaves.
- 5.- Moler la papa, posteriormente realizar un refrito con la cebolla y achiote y mezclar.
- 6.- Agregar la grasa del cerdo para dorar la carne.
- 7.- Realizar bolas de la mezcla de papa y freírlas.
- 8.- Acompañar con tostado y chicha de arroz.

Nota: Es uno de los platos preferidos de los montufareños, suele realizarse en Festividades del Cantón, fiestas sociales y religiosas, además en las fiestas de la Virgencita de las Nieves, 2 de noviembre, se consume en gran cantidad. También se realiza los fines de semana para un almuerzo familiar generalmente se acompaña con chicha de arroz.

Tabla 22

Molo de papa



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Molo	Código	Rece-007
# de Porciones	4	Tiempo	45 min
Clasificación	Plato fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón.		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cubiertos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Queso amasado	g	200,00
Ajo	g	30,00
Papa	g	600,00
Comino	g	10,00
Lechuga	g	200,00
Leche	ml	1000,00
Huevo	unidad	4,00
Aguacate	unidad	300,00
Manteca de cerdo	g	60,00
Achiote	g	30,00
Cebolla larga	g	60,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.- Limpiar y pelar las papas, cocinar hasta que estén suaves.
- 2.- Realizar un refrito con ajo, cebolla, achiote y mezclar.
- 3.- Moler las papas y adicionar el refrito.
- 4.- Mezclar, y adicionar leche hasta que la textura este suave y un poco liquida.
- 5.- Adicionar la manteca de cerdo, seguir mezclando para que no se pegue.
- 6.- Cortar cebolla larga en trozos, posteriormente cortar en un extremo varias veces para que se asemeje a una palma.
- 7.- Lavar y cocinar el huevo, posteriormente pelarlo y cortarlo en mitad.
- 8.- Lavar y cortar el aguacate en cuartos, la lechuga deshojar y desinfectar.
- 9.- Verificar el espesor del molo, rectificar sabor, color y textura.
- 10.- Servir el molo a un lado la lechuga y adornar el plato con aguacate, cebolla y huevo.

Nota: Platillo característico de Viernes Santo, su base es de papa y leche, en algunos casos se pone crema de leche para mejorar su cremosidad, la papa que se utiliza es la súper chola, porque ayuda a dar cremosidad a la preparación, es característico colocar las hojas grandes de lechuga a un lado del molo, además del queso amasado, en algunas familias varia la cebolla hecha arbolitos, en días cotidianos, también se come molo pero en calidad de puré, más espeso y con menos leche.



Tabla 23

Carne Compuesta

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Carne Compuesta	Código	Rece-009
# de Porciones	4	Tiempo	50 min
Clasificación	Plato fuerte	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarias del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, licuadora		
Menaje de Servicio	Vajilla para plato fuerte, cuchara, platos planos pequeños		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de res	g	500,00
Ajo	g	240,00
Papa	g	600,00
Pimiento	g	200,00
Cebolla paiteña	g	280,00
Achiote	g	30,00
Cilantro	g	10,00
Zanahoria	g	120,00
Arveja	g	80,00
Arroz	g	400,00
Papa	g	200,00
Tomate riñón	g	250,00
Comino	g	10,00
Cebolla larga	g	60,00
Sal	g	al gusto

Procedimiento

- 1.-Limpiar y trocear la carne, condimentar con sal y comino, reservar.
- 2.- Lavar y cocer el arroz con una cebolla larga.
- 3.- Realizar el refrito con cebolla paiteña, ajo, tomate cebolla larga y achiote.
- 4.- Colocar la carne y taparla con agua y añadir el refrito, cocinar.
- 5.- A media cocción, lavar, pelar la papa y trocearla, adicionar a la carne.
- 6.- Cocinar la arveja aparte, picar la zanahoria y añadirla a cocinar.
- 7.- Añadir el arveja y zanahoria a la preparación.
- 8.- Rectificar color, sabor y textura
- 9.- Servir acompañado de arroz blanco.

Nota: Este platillo también se lo conoce tradicionalmente como el seco, también puede ser de pollo, su característica es que tiene proteína abundante, la carne de cerdo o de res tiene una larga cocción para que quede suave y jugosa, por la salsa que se realiza con vegetales. Es una comida cotidiana y está al alcance de todas las personas.



Tabla 24

Champús

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Champús	Código	Rece-001
# de Porciones	4	Tiempo	3 días
Clasificación	Bebidas	Nivel de dificultad de elaboración	Alto
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, licuadora, cernidor		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cuchara, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Mote	g	320,00
Panela	g	240,00
Hoja de naranja agria	g	600,00
Hoja de arrayan	g	280,00

Procedimiento

- 1.- Lavar el mote, quebrar y poner a madurar por tres días.
- 2.- Moler en molino de mano, tamizar y cocinar.
- 3.- Remover continuamente.
- 4.- Verificar el punto del champús, colocando la mezcla en un vaso de agua fría y si se va al fondo quiere decir que está listo, debe colocar la panela disuelta y las hojas de arrayan para aromatizar.
- 5.- Servir con motes cocinados.

Nota: Este postre se caracteriza porque se realiza en festividades y en ocasiones especiales como celebraciones sociales y religiosas, por ejemplo, en fiestas religiosas de San Pedro y San Pablo, en la inauguración de alguna casa o en año viejo y nuevo, principalmente el dos de noviembre, se prepara en los hogares y se comercializa en los alrededores de los cementerios, esta preparación se caracteriza por el sabor y aroma frutal que le da la hoja de arrayan.

Tabla 25

Colada Morada



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Colada Morada	Código	Rece-002
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Bebidas	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, cernidor, licuadora		
Menaje de Servicio	Vajilla para bebida, cucharilla, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Moras	g	500,00
Mortiños	g	500,00
Panela	g	100,00
Cedrón	g	30,00
Hierba luisa	g	30,00
Hoja de naranja	g	30,00
Sangorache o ataco	g	30,00
Hojas de arrayán	g	30,00
Ishpingo	unidad	1,00
Clavo de olor	unidad	5,00
Pimienta dulce	unidad	5,00
Canela	g	10,00
Babaco	g	200,00
Manzana	g	200,00
Frutilla	g	150,00
Cedrón	g	30,00
Manzanilla	g	30,00
Piña	g	200,00

Procedimiento

- 1.-Cocinar las hierbas aromáticas a excepción del arrayán y la hoja de naranja, con estas se hace únicamente una infusión junto con las especias dulces.
- 2.-Agregar panela con cáscaras de piña.
- 3.-Cocer y retirar rápidamente el mortiño y mora, se tamiza y se añade al agua aromatizada.
4. Añadir harina de maíz negro previamente disuelta en agua a la preparación.
- 5.- Lavar y picar las frutas, realizar almíbar a cada una, añadir al final de la cocción.
- 6.-Incorporar todos los ingredientes y cocinar aproximadamente una hora, hasta que comience a espesar, su color debe ser homogéneo.

7.- Servir con una guagua de pan, junto con colada, puede servirse fría, tibia o muy caliente.

Nota: Esta colada se realiza el 2 de noviembre en el día de los difuntos, se acompaña con una guagua de pan, esta puede ser dulce o de sal. En San Gabriel es tradicional tomarla fría, como una bebida refrescante, pero depende del gusto del comensal. Esta preparación se realiza en la mayoría de hogares montufareños, tradicionalmente no se daba el color con la harina de maíz negro, sino con el motilón y el mortiño, se le espesaba con el maíz amarillo ya que se producía en la zona. Al dejar enfriar la colada se añade la piña en almíbar para que no se acidifique la colada.



Tabla 26

Morocho de leche

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Morocho de leche	Código	Rece-003
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Bebida, postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Olla de distintos tamaños, cuchara de madera, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Morocho	g	400	
Leche	ml	1000	
Ralladura de panela	g	60	

Procedimiento

- 1.- Lavar varias veces el morocho.
- 2.- Cocinar en abundante agua hasta que este suave.
- 3.- Mezclar el morocho cocinado con la leche.
- 4.- Antes de servir, agregar la raspadura de panela.
- 5.- Servir

Nota: La diferencia entre la zona rural y la urbana es que la preparación del morocho en la zona rural se la hace en leña, lo cual da un aroma ahumado. En la urbana se lo prepara en cocina de gas. También se suele comer dos platos, sopa de morocho de sal y un plato sopero de morocho de leche. Se consume durante todo el año, debido a que es una zona productora de leche y no tiene ningún día especial su consumo.



Tabla 27

Arroz de cebada de moras

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Arroz de cebada de moras	Código	Rece-004
# de Porciones	4	Tiempo	55 min
Clasificación	Bebida, postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, licuadora, cernidor		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Arroz de cebada	g	320,00	
Agua	g	240,00	
Panela	g	10,00	
Mora	g	al gusto	

Procedimiento

- 1.-Poner el arroz de cebada en agua para limpiar sus impurezas y enjuagarlo varias veces.
- 2.- Cocinarlo hasta que se ponga suave.
- 3.-Limpiar, licuar y tamizar la mora
- 4.- Mezclar el arroz de cebada con panela y jugo de moras.
- 5.- Servir con raspadura.

Nota: El arroz de moras es una preparación que la realizaban para variar el consumo cotidiano del arroz de cebada con leche, así que como variante le añadían moras de castilla o silvestres, que son muy fáciles de conseguir, al igual que el chilguacán o chamburo, que es otra variante de este postre en la zona rural. Se consume durante todo el año, pero hay una tendencia particular de servirlo con los postres que acompañan a la fanesca.



Tabla 28

Sango Miski

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Sango Miski	Código	Rece-005
# de Porciones	4	Tiempo	30 min
Clasificación	Bebida, postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos pequeños		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Panela	g	320,00
Clavo de olor	g	240,00
Anís estrellado	g	600,00
Canela	g	200,00
Pinol	g	280,00
Cuajada	g	30,00

Procedimiento

- 1.-Colocar en un recipiente la raspadura con agua, añadir especias dulces, cocer hasta que tenga la consistencia de almíbar espeso.
- 2.- Trocear la cuajada y mezclarla con el almíbar
- 3.- Servir caliente

Nota: Sango *miski* está relacionado con los meses de junio, julio y agosto, que era la época en la que se realizaba la molienda del maíz y trigo, luego de haberlo puesto a secar. En la trituration se despuntaba el aco o pinol, mezcla de los despuntes de las harinas, al cocinarlo esto se mezcla con cuajada madura en un sartén hasta derretir la cuajada. Se servía como dulce o postre, especialmente en esas fechas. Zango significa gelatinoso o de consistencia blanda propia de la cuajada y *miski* es dulce relacionado con la panela que lleva el aco o pinol en su preparación. Cotidianamente solo se sirve la miel espesa caliente con la cuajada tierna, también tiene el nombre popular de trapos sucios por su semejanza.

Tabla 29

Chicha de Arroz



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Chicha de Arroz	Código	Rece-006
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Bebida	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Ocasional, Festivo	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originaria del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, licuadora, cernidor		
Menaje de Servicio	Vajilla para bebidas		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Arroz	g	500,00	
Canela	g	50,00	
Hierba luisa	g	50,00	
Cedrón	g	50,00	
Piña	g	200,00	
Hojas de congona	g	120,00	
Panela	g	100,00	
Procedimiento			
1.- Remojar el arroz en agua fría durante 3 días, escurrir y moler.			
2.-Realizar una infusión con las hierbas aromáticas y mezclar con el arroz tamizado y macerar tres días.			
3.-Despues del macerado, mezclar con el agua de congona, panela y piña.			
4. Macerar un día más y servir.			
Nota: Es la bebida característica de los pueblos carchenses, se brinda en cada celebración, sea social o religiosa, acompañan a todos los platos tradicionales y típicos de la ciudad, se caracteriza por su periodo corto de maduración y su sabor refrescante. Su consumo común es con el hornado y fritada generalmente.			

Tabla 30*Dulce de calabazo*

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Dulce de Calabazo	Código	Rece-0001
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originario del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Calabazo	g	320,00
Cuajada	g	60,00
Canela	g	10,00
Panela	g	10,00

Procedimiento

- 1.- Pelar y cortar el calabazo en trozos, posteriormente deshebrarlo y cocinarlo.
- 2.- Mezclar el calabazo con la panela rallada, canela y seguir cocinando hasta que espese.
- 3.- Servir con un trozo de cuajada tierna o pan.

Nota: Se caracteriza por su textura en forma de hilos y se suele comer de postre con cuajada tierna y como un exquisito san duche. Se lo encuentra en mercados y tiendas locales. El calabazo al ser muy grande se puede hacer varias preparaciones a la vez como sopas, puré y postres.

Tabla 31

Choclotanda



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Choclotanda	Código	Rece-0002
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Postre	Nivel de dificultad de elaboración	Alto
Periodo	Cotidiano, Ocasional	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarias del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, bol de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, licuadora, tamiz, tamalera		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Choclo	g	500,00
Huevos	g	480,00
Manteca	g	300,00
Cuajada saraza	g	500,00
Polvo de hornear	g	60,00
Sal	g	al gusto
Hojas de choclo	u	8

Procedimiento

- 1.- Desgranar el choclo y moler.
- 2.- Fregar las cuajadas hasta deshacerlas.
- 3.- Mezclar los huevos con mantequilla, sal y polvo de hornear
- 4.- Adicionar el choclo y la cuajada a la preparación
- 5.-Limpiar y cortar las hojas de maíz y poner la mezcla.
- 6.-Cocer al vapor por 40 minutos.
- 7.- Servir.

Nota: Se preparaban exclusivamente entre febrero y marzo que era tiempo de cosecha de choclos, antes el clima coincidía con el calendario. En la actualidad su preparación es cotidiana, además se puede comprar a personas que se dedican a realizar este tipo de envuelto, se suele acompañar de café de chuspa, se realiza los fines de semana generalmente con la ayuda de los hombres que muelen el choclo. Como distintivo con la humita a la choclotanda se le dobla las puntas de las hojas para que tenga una consistencia cuadrada.

Tabla 32



Vicundos

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Vicundos	Código	Rece-0003
# de Porciones	4	Tiempo	60 min
Clasificación	Postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano, Ocasional	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarios del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, boud de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharón, tamalera		
Menaje de Servicio	Vajilla para postre, cucharilla, platos planos		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Mote	g	500,00
Cuajada	g	500,00
Polvo de hornear	g	60,00
Manteca	g	300,00
Panela	g	320,00
Huevos	g	480,00
Sal	g	al gusto
Hoja de vicundo	u	8

Procedimiento

- 1.- Moler el mote hasta obtener harina.
- 2.- Fregar las cuajadas hasta deshacerlas y mezclar con la harina
- 3.- Mezclar los huevos con mantequilla, sal y polvo de hornear.
- 4.- Derretir la panela y agregar junto a la harina de mote y cuajadas.
- 5.- Colocar la mezcla en la hoja y acomodar en la tamalera para su cocción.
- 6.- Cocinar por 40 minutos y servir con café.

Nota: Los vicundos se realizaba entre noviembre y diciembre, porque la gente salía en busca de mortiños y piñuelas al páramo o a las quebradas y de paso encontraban las hojas de vicundos necesarias para este alimento, así mismo se aprovechaba la salida en busca de musgo y plantas para arreglar los pesebres en navidad y se recolectaba estas hojas. En la actualidad se ha remplazo la hoja de vicundos con la hoja achira, para preservar el medio ambiente y también por su gran cantidad se los conoce como mataburros y son envueltos de sabor dulce.



Tabla 33

Pan de leche

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Pan de leche	Código	Rece-0004
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Postre	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano, Ocasional	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarios del lugar
Menaje de Cocina	Cuchillo, bol de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, horno		
Menaje de Servicio	Vajilla para sopa, cuchara, platos planos		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Cuajada madura	g	600,00	
Suero de leche	g	30,00	
Huevos	g	480,00	
Harina de maíz	g	250,00	
Harina flor	g	100,00	
Polvo de hornear	g	45,00	
Manteca de cerdo	g	45,00	
Mantequilla	g	30,00	
Sal	g	al gusto	

Procedimiento

- 1.- Moler bien la cuajada, se recomienda en molino de mano, añadir sal al gusto.
- 2.-Batir huevos he incorporamos a la mezcla de la cuajada.
- 3.-Tamizar las harinas, he incorporar polvo de hornear y mezclamos poco a poco con la cuajada.
- 4.-Añadir la mantequilla, manteca derretida y mezclamos.
- 5.-Precalentar el horno a 150°C por 25 min.
- 6.- Colocar en latas y hornear a 180°C alrededor de media hora.

Nota: En la ciudad de San Gabriel uno de los panes tradicionales es el pan de leche, con la característica que lleva un poco del suero de la cuajada para que realce el sabor, se realiza cotidianamente, tiene varias variantes con la cuajada tierna o semi madura, se recomienda servirse caliente para aprovechar lo esponjoso de la cuajada.

También en esta ciudad son tradicionales los panes: El pambazo que es un pan que lleva harina integral su característica, es redondo y muy grande. El pan de mote que se realiza con base a la harina de mote pelado.

También el pan llamado bonitísimas que es un pan de harina de trigo con la característica que lleva papa triturada con huevo duro en el centro, es como un pan relleno, asimismo, se acostumbra acompañar con una la taza de café, las tortillas de trigo, que son de dulce y las tortillas de maíz que son de sal, hechas en tiesto, además hay fritas con harina de trigo en diferentes formas como bastones o redondas parecidas a las donas.

En fiestas o en celebraciones religiosas se acostumbra brindar café de la mañana o de la tarde con empanadas con diferentes guisos como: las empanadas de cuajada, que es una empanada frita con relleno de arroz, cebolla, huevo duro y arveja. Asimismo, en fiestas se realiza con otros guisos con la misma base de cebolla, arroz y alverja se añade un género cárnico como pollo desmechado o carne en trazos. Una empanada muy tradicional es la empanada de mejido de plátano que se utiliza algunos casos en la fanesca, también en otras celebraciones especiales.

Tabla 34

Tostado confitado



Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Tostado Confitado	Código	Rece-001
# de Porciones	4	Tiempo	40 min
Clasificación	Dulces	Nivel de dificultad de elaboración	Medio
Periodo	Cotidiano	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarios del lugar
Menaje de Cocina	Ollas distintos tamaños, bol de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, colador		
Menaje de Servicio	Vajilla para postres, fundas		
ITEM	UNIDAD	CANTIDAD	
Maíz	g	450,00	
Panela	g	450,00	
Canela	g	10,00	
Aceite	ml	100,00	
Agua	ml	100,00	

Procedimiento

- 1.- Lavar, escurrir y dejar secar el maíz.
- 2.-Agregar aceite, dejar calentar y adicionar el maíz.
- 3.-Tostar aproximadamente por 20 minutos sin agregar ningún ingrediente adicional.
- 4.-Colocar en una olla ramas de canela junto con el agua y la panela.
- 5.- Mezclar los ingredientes, y cocinar hasta que la canela este liquida en un punto de caramelo.
- 6.- Sacar el tostado del aceite y dejar escurrir.
- 7.-Adicionar el tostado a la miel, retirar las ramas de canela y mezclar los ingredientes.
- 8.- Sin dejar de mezclar cocinar por 10 minutos hasta que la mezcla de miel se adhiera al tostado y se seque.
- 9.- Sacar el tostado confitado en una bandeja previamente aceitada, remover el tostado y dejar enfriar.
- 10.- Servir.

Nota: En la ciudad de San Gabriel los dulces caseros tradicionales se encuentran presentes en la vida cotidiana de los ciudadanos, estos varían de acuerdo a la temporada de cosecha o a la disponibilidad de los ingredientes, en esta variedad se puede tomar en cuenta las habas confitadas, maní de dulce, el tostado confitado o también llamado caquita de perro debido a su similitud o también las melcochas que son dulces tradicionales, se puede consumir solas o acompañadas de maní. Generalmente las melcochas acompañan a los postres que llevan leche, por ejemplo; arroz de cebada o morocho de leche. Estos dulces tradicionales también se usaban como refrigerio para el descanso de la media mañana de la jornada escolar, los niños solían llevar un poco de estos alimentos a la escuela para servirse en el lapso del recreo. Estos dulces se preparaban en los hogares montúfareños generalmente los fines de semana y se colocaban en fundas plásticas para mantenerlos crujientes, también había personas que se dedicaban a este negocio y se solía vender a las puertas del mercado central o fuera de las entidades públicas.



Tabla 35

Hervidos

Fuente: Elaboración propia (2021).

Nombre del plato	Hervidos	Código	Rece-001
# de Porciones	4	Tiempo	30 min
Clasificación	Bebidas Alcohólicas	Nivel de dificultad de elaboración	Bajo
Periodo	Festivo, Ocasional	Tipo y procedencia de los ingredientes	Originarios del lugar
Menaje de Cocina	Ollas distintos tamaños, cuchillo, cuchara de madera, tabla de picar, colador, recipientes		
Menaje de Servicio	Jarra, vasos de losa		

ITEM	UNIDAD	CANTIDAD
Moras	g	450,00
Azúcar	g	300,00
Puntas	al gusto	-
Agua	ml	2000,00
Canela	g	20

Procedimiento

- 1.- Limpiar y quitar impurezas a las moras.
- 2.-Agregar agua a una olla, y cocinar por 15 minutos junto a las moras y canela.
- 3.-Llevar a licuar, añadir el azúcar al gusto, colar la preparación y separar.
- 4.-Regresar la preparación a la olla, dejar hervir y agregar licor de caña al gusto al final de la preparación.
- 5.- Mezclar los ingredientes, rectificar sabores.
- 10.- Servir caliente.

Nota: Esta preparación se suele dar en las festividades sociales como: verbenas populares, toros de pueblo, castillos y en algunas ocasiones en fiestas familiares, principalmente en las fiestas del cantón Montúfar y de la Virgencita De las Nieves. Su finalidad de servir caliente la bebida es por el clima frío que tiene la ciudad de San Gabriel, se servía en jarros de losa o de vidrio con la finalidad de calentar las manos y posteriormente al cuerpo, tiene varios sabores como: Hervido de limón, naranjilla, moras o canela. El contenido alcohólico es al gusto del comensal, al que suelen denominar popularmente piquete. El costo de la bebida es económico y accesible para todos los ciudadanos, se suele transportar en botellas recicladas de otras bebidas alcohólicas comerciales, previamente se lavan y se retiran las etiquetas. Existen establecimientos que venden esta bebida específicamente en la ciudad, tienen una gran acogida por sus consumidores.

4.5.1.1. Análisis general de los resultados de las entrevistas a los concedores de la cocina tradicional.

Las entrevistas realizadas como técnica de recolección de información primaria, algunas de sus ventajas es la riqueza de información, favoreciendo la capacidad de comprensión del tema estudiado, debido al contacto directo que se tiene con el entrevistado, a base de su experiencia y experticia en el ámbito culinario, son capaces de enriquecer, fortalecer, corroborar los posibles argumentos descritos durante el análisis documental.

El estudio permitió conocer todas las características de la vida social, productiva y económica de la zona urbana y de las comunidades aledañas al ciudad de San Gabriel; así también los cambios del estilo de vida de las personas que habitan en este lugar, reflejados especialmente en la práctica culinaria, adaptando sabores y saberes, adquiridos de generaciones pasadas teniendo la presencia de un vínculo especial afectivo con un sentido de pertenencia ligado a un territorio acompañado de valores y costumbres junto a la sabiduría popular.

La cocina tradicional forma parte del patrimonio intangible, el conocimiento de estas personas está en su memoria y expresan oralmente sus valores, saberes, sabores, comportamiento en la mesa, acompañados de sazones que en cada ocasión se lo materializa en un platillo de comida, expresando un recuerdo en el paladar que se hace familiar o digno de una celebración donde abarca toda la producción del campo, su comercialización de los alimentos, sus procedimientos, técnicas, objetos y artefactos utilizados en la preparación de los alimentos.

La comida tradicional tiene diversas situaciones por las cuales se preparan los alimentos, tanto así puede ser muy elaborada, tener muchos ingredientes y procedimientos que expresan mayor grado de interés o de estima, pero también puede expresar sencillez, por ejemplo: morocho con leche o arroz de cebada que envuelven en el paladar sentimientos de unión familiar, de cariño que expresan las madres y abuelas al preparar estos alimentos.

Por lo tanto, los saberes de la cocina tradicional son muy valiosos para un pueblo, es necesario plasmar el conocimiento colectivo de las personas en estudios, documentos para ser revalorizados y difundidos para que exista traspaso de información a nuevas generaciones.

4.2. Discusión

En la presente investigación al diagnosticar la situación de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel mediante investigación de campo, en las entrevistas realizadas a los delegados de turismo del municipio del cantón se obtuvo como resultados: el desinterés de la población en conocer y difundir su cocina tradicional, no cuenta con un corpus culinario donde este plasmado el conocimientos de los conocedores de la cocina que se transmite entre generaciones, existe un déficit de tiempo para preparar la comida tradicional, sustituyen los alimentos tradicionales por preparaciones rápidas que se acoplan a su estilo de vida actual. La industria turística- gastronómica está evolucionando positivamente, en una etapa inicial se ha insertado en los atractivos turísticos su cocina tradicional, obteniendo una aceptación positiva por parte de los turistas, en la actualidad se han creado nuevos emprendimientos turísticos y también culinarios que generan nuevas fuentes de empleo a los pobladores montufareños.

Estos resultados son respaldados con Burbano (2019) quien menciona que la actividad turística del cantón Montúfar se puede evidenciar los problemas que acarrea hace muchos años atrás, a pesar del interés que presten los habitantes para desarrollar actividades turísticas se ven limitadas, tanto por factores económicos como técnicos lo cual no han permitido cumplir con sus expectativas de desarrollo turístico. Pero se difiere en que existe un descuido enorme en las actividades turísticas en el cantón Montúfar, debido a la carencia de emprendimientos, falta de proyectos o planes turísticos que puedan desarrollar el turismo local, además menciona que el problema se agrava por el minúsculo apoyo de las entidades gubernamentales. En el presente estudio se determina que los proyectos que se realizan pertinentes a turismo no tienen propuestas concretas, no existe la colaboración entre entidades públicas y privadas, igualmente los emprendimientos deben ser con fines

comunitarios no personales para que las entidades públicas puedan colaborar, por consecuencia el municipio no puede brindar la ayuda pertinente ni dirigir recursos económicos necesarios al desarrollo de este sector.

En este trabajo al identificar la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel para generar una oferta del turismo gastronómico comunitario, se pudo categorizar once sopas, ocho platos fuertes, cuatro postres, un dulce, una bebida alcohólica y seis bebidas no alcohólicas. Castro (2014) en su investigación toma en cuenta al borrego como platillo tradicional de la provincia del Carchi, especialmente en el cantón Montúfar menciona al restaurante El Capulí como un lugar que expende comida típica, por lo tanto, el autor asume que el borrego es un platillo tradicional de San Gabriel, además señala que en los años pasados el cárnico de consumo popular era el cordero, pero en la actualidad su producción es solo comercial. En la presente investigación se evidenció que el borrego no es platillo tradicional en la ciudad de San Gabriel debido a que no se criaba el borrego comúnmente, su carne era consumida por personas de la clase alta esporádicamente cuando se intercambiaban animales o en alguna negociación de esa época, en la actualidad no se expende en negocios de cocina tradicional, también se concluye que no se consumía como cordero lo que describe (Castro, 2014) sino como borrego debido a la edad del animal que se necesita para recolectar su lana que era el motivo por el cual criaban este animal.

Con el objetivo determinar los perfiles del turista local e internacional para la ciudad de San Gabriel a través de sus preferencias gastronómicas, los resultados reflejaron que a nivel general los turistas son de género tanto masculino y femenino, un 64% procedentes de la sierra, la edad de la mayoría de visitantes varía de los 18 a 25 años, el 67% de personas tienen un nivel de instrucción superior, el motivo de su visita es por turismo en un 40%. Estos resultados tienen similitud a lo encontrado por Armas (2015) en su investigación Plan de marketing para la empresa de turismo de aventura “*Green Adventures*”, en el cantón Montúfar, provincia del Carchi, el 59% de los encuestados es mayor de 65 años, el género es masculino y femenino con mínima diferencia, el 30% poseen un nivel de instrucción es secundaria y el 28% superior, el 35% viaja en compañía de su familia, el 50% viaja motivada por vacaciones, relajación y descanso, el 40% practica un turismo de aventura. Analizando

estos resultados existe concordancia en aspectos como género, motivo de viaje, nivel de instrucción, es importante resaltar que son investigaciones con distintos enfoques turísticos, por lo tanto, las preguntas de las encuestas varían según la necesidad del investigador, se identificó que el turista gastronómico que visita San Gabriel está el intervalo de 18 a 25 años lo que indica que se moviliza a la ciudad por consumir la cocina tradicional, conocer sobre su cultura y tradición, siendo los denominados “*foodies*” o amantes de la comida, en este caso dirigida a la comida típica y tradicional, además estos comparten sus experiencias culinarias en las redes sociales e invitan a otros amantes a degustar de la comida y disfrutar de los atractivos turísticos.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

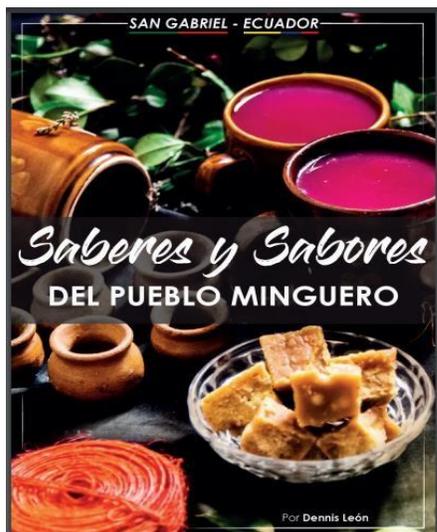
5.1. Propuesta

En este apartado se realizó un etno recetario, de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel, se recopiló información como: una presentación del área de estudio; índice; historia del lugar; sus productos principales; utensilios tradicionales; glosario de términos y tres historias de vida de personas influyentes y conocedoras de la cocina tradicional, además se seleccionó alrededor de treinta y un recetas, se organizó en categorías culinarias como sopas, platos fuertes, postres, dulces tradicionales, bebidas alcohólicas y bebidas no alcohólicas con los siguientes ítems de información: nombre del platillo, código, número de porciones, tiempo de cocción, período de consumo, nivel de dificultad, tipo y procedencia de elaboración, menaje de cocina, menaje de servicio, cantidad, procedimiento y una reseña histórica del platillo.

Para el diseño del recetario, se ha guiado en la psicología del color donde se usó los tonos: anaranjados, amarillos y rojizos son los que la mente relaciona con el alimento, además de los colores negro y blanco que son colores neutros, se utilizó tres tipografías, fáciles de apreciar y legibles para mayor facilidad del lector.

Figura 25

Portada



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 26

Índice

Indice		
Presentación	1	
Ubicación	2	
Población.....	2	
Coordinadas.....	2	
Límites.....	2	
Historia	3	
Productos principales.....	5	
Utensilios tradicionales.....	5	
SOPAS	6	
Historia de Vida.....	6	
Historia de Vida de Luz Fuentes.....	9	
Recetas	11	
Farencia.....	11	
Loco de Calabazo.....	13	
Loco Papayo.....	14	
Sopa de Añaz de cebada.....	15	
Sopa de Quinua.....	16	
Sopa de Amacudani.....	17	
Caldos de Gallina.....	18	
Sopa de Morochu.....	19	
Sopa Chomeada.....	20	
Loco de Papa.....	21	
Sancocho Semano.....	22	
PLATOS FUERTES	23	
Historia de Vida.....	23	
Historia de Vida de Fanny Morillo.....	23	
Recetas	25	
Cuy Asado.....	25	
Hornado.....	26	
Conecha.....	27	
Cachucha de Habas.....	28	
Juucha de Habas.....	29	
Bollo con Fritada.....	30	
Miso de papa.....	31	
Carne Compuesta.....	32	
BEBIDAS NO ALCORÓNICAS	33	
Recetas	33	
Champú.....	33	
Caldito Morado.....	34	
Morochu de Leche.....	35	
Añaz de cebada de Moras.....	36	
Sango Misi.....	37	
Chirivú de Añaz.....	38	
POSTRES	39	
Recetas	39	
Dulce de Calabazo.....	39	
Choclatada.....	40	
Pan de Leche.....	41	
Vicunutas.....	43	
DULCES TRADICIONALES	45	
Historia de Vida.....	45	
Historia de Vida de Esperanza Rueda.....	45	
Recetas	47	
Dulces Tradicionales.....	47	
BEBIDAS ALCORÓNICAS	49	
Recetas	49	
Hervidos.....	49	
Glosario de términos	51	
Añaz.....	51	
Agua Sal.....	51	
Aji de Piedra.....	51	
Amacudani.....	51	
Calabazo.....	51	
Cachucha de Habas.....	51	
Champú.....	51	
Chamfano.....	51	
Choclatada.....	51	
Cuejada Sata o Añenda.....	51	
Cuejada Tierna.....	51	
Españazo de Cerezo.....	51	
Gallina Rana.....	51	
Hajo de congongo.....	51	
Juucha de Habas.....	51	
Loco.....	51	
Miso de papa.....	51	
Papa Cuchi.....	51	
Pino.....	51	
Pruca.....	51	
Rollo.....	51	
Rospillo.....	51	
Sango Misi.....	51	
Vicunuta.....	51	

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 27

Presentación, Ubicación

Presentación

El presente etnorecetario "Saberes y Sabores del Pueblo Minguero" es un homenaje y reconocimiento a la riqueza culinaria de la sierra norte del Ecuador, a la provincia del Carchi y especialmente a la ciudad de San Gabriel, llena de tradiciones, saberes y sabores de un pueblo agrícola y ganadero, además a sus habitantes de las zonas urbanas y rurales, que muy amablemente permitieron la recolección de información y el desarrollo de esta investigación para el resultado de la culminación de la tesis de posgrado.

La cocina tradicional forma parte del patrimonio que refleja la identidad y cultural de la ciudad de San Gabriel, la finalidad del recetario es revalorizar las técnicas, ingredientes y herramientas utilizadas.

Además, busca valorar sus costumbres, tradiciones y cultura al mismo tiempo promover, preservar y difundir la cultura culinaria y transmitir los conocimientos a las nuevas generaciones como a turistas nacionales e internacionales.

Este recetario cuenta con la recopilación de treinta y un platos tradicionales, dichos, pensamientos, anécdotas e historias de vida, fotografías y frases.

Lcdo. Dennis León
AUTOR | Diseño y Fotografía



Ubicación:

Se encuentra al norte del Ecuador y al centro de la provincia del Carchi. San Gabriel cabecera cantonal del cantón Montufar.

Habitantes: 21.096
Superficie: 398.25 km²
Idioma: Español
Población: Mestiza

Coordenadas de San Gabriel:
Latitud Norte: 0°36'13.29"
Latitud Este: 77°47'35.08"

Límites:
Norte: Tulcan y San Pedro de Huaca
Este: Provincia de Sucumbios
Sur y Oeste: Cantones Bolívar y Espejo
Altitud: 2800 msnm - 3800 msnm
Temperatura: Media anual de 12.5°C



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 28

Historia

Historia

El pueblo de San Gabriel se destaca por su espíritu Minguero, donde se pone de manifiesto la unión y solidaridad entre los habitantes; muchas obras se han ejecutado en el cantón a través de este sistema. Este hecho hizo que en 1935 el Congreso Nacional, otorgue a San Gabriel el galardón de "El Procerato de Trabajo", distinción que hasta el momento no ha sido conseguida por ninguna otra población. El artista Luis Mideros en año de 1955, diseñó el monumento que hoy se ubica en la Plaza Principal (Parque González Suárez), en honor a este reconocimiento.

Es así que, mediante las mingas, en la década de los 40 se dota a la ciudad de varios equipamientos comunitarios como el Hospital Civil de San Gabriel, colegios, escuelas, canales de riego e incluso caminos que imputan su desarrollo.

En reconocimiento a su proceso histórico plasmado en su Arquitectura y tradiciones, San Gabriel fue declarada como Patrimonio Cultural del Estado el 12 de noviembre de 1992, resaltando su valioso legado cultural (material e inmaterial), su entorno natural y paisajístico.

Las mingas en el desarrollo urbano: Las mingas de antaño, en Montufar, eran grandes jornadas de trabajo en las que participaba el pueblo; fiestas de unidad, camaradería en la que el esfuerzo colectivo era el distintivo a través del trabajo. (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Montufar [PDOT], 2015-2031, p.24)

San Gabriel, fue declarado el 18 de diciembre del 2019 por el Ministerio de Turismo como Pueblo Mágico de los 4 Heñisarios, se tomó en cuenta su centro histórico, sus atractivos naturales como la Cascada de Paliz, la laguna de El Salado y el Bosque de los Amayanes.





Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 29

Productos Principales

Productos Principales	
<p>PAPAS</p> <p>Nombre Científico: <i>Solanum tuberosum</i></p>  <p>Según Pumicho, M. & Sherwood, S. (2002): Esta zona del Carchi tiene la mayor producción de papa por área cultivada nacional. Su rendimiento es en promedio de 21,7 t/ha. Aunque Carchi solo ocupa el 20% de la superficie nacional dedicada al cultivo de papa (15.000 ha), la provincia produce el 44% de la cosecha anual del país. Carchi dispone de una diversidad de climas que permite cultivar desde papa en la parte alta, hasta tubérculos en la parte baja. El área papara de la provincia se distribuye a lo largo de los cordilleros oriental y occidental, entre los 2.800 hasta los 3.300 msnnm, y con clima frío de alta montaña. (p. 29)</p>	<p>CUY</p> <p>Nombre Científico: <i>Cavia porcellus</i></p>  <p>El cuy es un mamífero roedor originario de la zona andina del Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia. Constituye un producto alimenticio nativo, de alto valor nutritivo y bajo costo de producción, que contribuye a la seguridad alimentaria de la población rural de escasos recursos. En los países andinos la población de cuyes se estima en 36 millones de animales. En Ecuador y Perú la cía está difundida en la mayor parte del país, en Bolivia y Colombia está circunscrita a determinados departamentos, lo cual explica la menor población animal en estos países. (de Zaldivar, a, par.2)</p>
<p>CALABAZO O ZAMBO</p> <p>Nombre Científico: <i>Cucurbita ficifolia</i> L.</p>  <p>"Es una planta rastroso o trepadora, monoica perteneciente a la gran familia de plantas dicotiledóneas. Poseen un fruto carnoso, de forma redonda y alargada, de cascara gruesa, rugosa o lisa, resistente a bajas temperaturas" (Arévalo y Afra, 2008, p.2).</p> <p>Como afirma Galardo (2014): Origen: Es originario de la región oriental de la cordillera Andina, existen vestigios que demuestran la existencia de este tubero desde hace más de 4000 años. (p. 27)</p>	<p>LECHE</p> <p>Nombre Científico: Leche</p>  <p>Según Arango (1996): La productividad lechera es una actividad rural fundamental, la actividad lechera a pequeña escala parece haberse estancado a pesar de que ha representado una iniciativa de progreso rural, siendo fuente de ingresos permanentes, generando trabajo en el contorno rural, suministrando pailas y los productos lácteos, siendo un sistema relativamente sostenible, el sector agropecuario es una de las bases del desarrollo del Ecuador y forma la principal fuente de trabajo del campo.</p>
<p>MELLOCO</p> <p>Nombre Científico: <i>Lilucus tuberosus</i></p>  <p>Como señala Galardo (2014): Origen: Es originario de la zona andina y se estima que su cultivo tiene unos 5500 años de antigüedad. Zona de cultivo: Este tubérculo prefiere los climas frescos húmedos y más a las heladas, puede crecer desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm. En el Ecuador se lo cultiva principalmente en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha y Chimborazo. (p. 27)</p>	<p>FUENTE INFORMATIVA</p> <p>Arévalo, M. & Afra, G. (2008). Caracterización físico-química del zambo (<i>Cucurbita ficifolia</i> L.) y elaboración de dos productos a partir de la papa (<i>Tuberos pregrado</i>, Escuela Politécnica Nacional). Archivo digital: https://abodigital.upon.edu.ec/bitstream/15000/1633/1/ICD-1869.pdf</p> <p>Arango, J. (1996). Estrategias de alimentación de bovinos lecheros en sistemas de producción en pequeña escala. Universidad Autónoma del estado de México.</p> <p>Galardo de la Fuente, C. (2014). Fanesca: un recetario ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador.</p> <p>Pumicho, M. & Sherwood, S. (2002). El cultivo de la papa en Ecuador. Editorial Abya Yala.</p> <p>Zaldivar, C. (1995). La producción de cuyes (<i>Cavia porcellus</i>) en los países andinos. World Anim, 83(2), 9-19.</p>

Fuente: Elaboración propia (2021)

Figura 30

Utensilios Tradicionales

Utensilios Tradicionales		
<p>Un factor importante de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel son sus utensilios, elementos que aportan sabores únicos y texturas inigualables. A continuación, se detallan los siguientes implementos que forman parte de la identidad culinaria:</p> <p>Navamete (2012) menciona:</p>		
<p>PIEDRA DE MOLER AJÍ</p> <p>Este piedra hasta la actualidad se la utiliza en varios hogares, el ají era machacado por la piedra gruesa hasta que se quede como polvo con la ayuda de la sol, se caracterizó por ser pesada y en muchos casos redonda y decorada de varias formas, hechos de piedra fina.</p> 	<p>EL CEDAZO</p> <p>Objeto de forma cilíndrica, que en su base estaba colocado una lata con orificios o huecos, y servía para cernir el arroz, separar el mocho grueso del delgado.</p> 	<p>EL HARNERO</p> <p>Objeto de forma rectangular que en su base estaba colocado una lata con orificios o huecos, y servía para cernir el arroz, separar el mocho grueso del delgado.</p> 
<p>CAQUERO</p> <p>Utensilio hecho de madera gruesa cilíndrica que servía para hacer el frito, lo calentaba y sacaba la cascara o pulmo o espiga para luego hervirlo y obtener un producto limpio. Consiste de dos piezas el cazo y el tacador este es un palo grande que era batido con los dos manos y se golpeaba una y otra vez el producto que se encontraba en el interior del cazo, hasta que estoviera o punto de ser sacado.</p> 	<p>OLLA DE BARRO</p> <p>Antiguamente la olla de barro era el utensilio principal de la cocina, allí se cocinaba toda clase de alimentos, existen ollas de diversos tamaños y formas se utilizó estos objetos hasta los años 70, para luego ser reemplazados por ollas de aluminio, acero u otras.</p> 	<p>PAILA DE BRONCE</p> <p>Una paila de bronce es una sartén de metal bronce con pocas decoraciones, grande, redonda y poco profunda. Este utensilio tiene diferentes uso en las diferentes regiones, sirve para cocinarlos, de sartén para freír, fuente pailas para cocinar alimentos o servir en mesa.</p> 
<p>PLATO DE PALO</p> <p>Utensilio que servía para servir los alimentos.</p> 	<p>CUCHARA DE PALO</p> <p>Existen de diversos tamaños, desde las pequeñas para servirse los alimentos hasta las grandes para cocinar gran cantidad de alimentos o para hacer el champús.</p> 	<p>TIESTOS</p> <p>Estos eran de arcilla redondos y se los utilizaba para la elaboración de las tortillas de fiesta existen hasta la antigüedad y se los utiliza en hogares del Carchi.</p> 
<p>BATEA</p> <p>Utensilio de madera cóncava, que sirve para varios meneferes de la cocina.</p> 	<p>BRACERO</p> <p>Homila de barro en la cual se ponía carbón y encima se colocaban ollas pequeñas para cocinar.</p> 	<p>PILCHE</p> <p>Objeto para coger agua de la tinaja o para servir bebidas como chicha.</p> 
<p>En la actualidad debido a la tecnología, algunos de ellos se han modernizado y están siendo reemplazados, por su rapidez y facilidad de uso, por ejemplo, la piedra de moler reemplazada por la licuadora, sin embargo, la cuchara de palo y paila de bronce son muy usados. Esto determina un deterioro gradual de los saberes tradicionales, por ende, es importante la revalorización del uso de utensilios de cocina.</p>		

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 31

Portada Sopas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 32

Historia de Vida Sra. Luz Fuentes

HISTORIA DE VIDA
- Luz Fuentes -

Su Nombre es Luz Angélica Fuentes Tapia, nació el 2 de abril de 1936 en la ciudad de Tulcán, su familia paterna procedente de la ciudad de Huaca y su familia materna de la ciudad de Tulcán, es la quinta hija de los señores Luis González Fuentes y la señora Ana María Tapia. Sus padres un militar retirado y su madre ama de casa, apasionada por la cocina, su juventud vivió en la hacienda del Chamizo en la ciudad de San Gabriel, posteriormente se fue a vivir a la ciudad de Tulcán.

A sus 20 años tiene su primer hijo, empieza su labor profesional como costurera, a los 30 años por motivos laborales se trasladó a la ciudad de San Gabriel, en esta localidad conoció al amor de su vida, Carlos Amable León, junto a él comenzó su hogar, apoyándose siempre y hasta el día de hoy que permanece a su lado. Su pasión por la cocina empieza desde niña, ayudando en los quehaceres del hogar, principalmente cuando se cocinaba grandes cantidades de comida para los trabajadores de la hacienda de sus padres, así también cuando celebraban cosechas y días festivos.

"Lucita" como le llaman sus familiares y amigos más cercanos empezó su emprendimiento viajando a Colombia, para adquirir todo lo referente a utensilios y vajilla de cocina. Llevando la mercancía por todas las ciudades de la provincia del Carchi y principalmente en sus ferias y mercados. Su negocio lo mantuvo durante 25 años.

Su platillo tradicional preferido el cuy asado, tortillas con fritada, es una persona apasionada de su cocina, como un dicho personal comenta, "Que el buen alimento crea un buen entendimiento" También nos cuenta sobre la preparación de la Fanesca Santa en Montaluz.

Era un platillo que se realizaba en Semana Santa, especialmente el día Jueves Santo, se asociaba como un platillo solidario ya que su costumbre es preparar e intercambiar con las vecinas, comadres, se brindaba una olla de fanesca a las personas de escasos recursos económicos.

Para la cercanía que se tiene con el vecino país de Colombia, también es llamado Juanesca para muchos ciudadanos.

Recuerda que en esa época se escaseaba la leche, tocaba hacer largas filas para conseguir, ya que es importante para la preparación de la fanesca, en el majo y el arroz de leche.

Se empezaba con el principal ingrediente que era hacerlo con mucha fe y amor, en esta preparación se compartía el trabajo entre las mujeres de la casa.

Los ingredientes principales eran granos finos, el calabazo, sambo, mellico, el pescado seco, en algunos casos como buenos carchenses le ponían papa. Para finalizar la comida se servía el postre, que era arroz de leche.

El Viernes Santo se comía el majo de papa, acompañado con cebolla larga desaguada, pedazos de queso amasado, huevo y aguacate. También el recalentado de fanesca del día anterior y se comparaba con las fanescas de las vecinas que intercambiaban anteriormente, como secreto para que no haga daño por la cantidad de ingredientes se tomaba agüita mineral con hojitas de cedrón.

Lucita cuenta que hasta el día de hoy realiza el plato tradicional, acompañado de sus hijos y nietos, está muy emocionada porque sus familiares no pierden sus costumbres y siente que un plato de comida es un motivo de unión familiar.

"Que el buen alimento crea un buen entendimiento"

A photograph of Sra. Luz Fuentes sitting at a table with several bowls of food, including what appears to be the traditional soup being discussed. She is wearing a dark sweater and a purple beanie. The table is set with various dishes, including a bowl of soup, a bowl of rice, and some vegetables.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 33

Fanesca



Fanesca

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distri- bución, cuchara de madera, tabo de picar y colador.

Manejo de servicio: Vajilla para plato, platos, cubiertos y cacerola.

Ingredientes

- Calabazo 250g.
- Zapallo 250g.
- Habas 80g.
- Choclo 80g.
- Plátano maduro 1 unidad.
- Harina 300g.
- Frejol 80g.
- Cuajada madura 100g
- Huevos 4 unidades.
- Queso 100g.
- Arveja 80g.
- Mellico 80g.
- Aguacate 3 unidades.
- Cebolla pailleña 100g.
- Choclo 80g.
- Ajo 30g.
- Leche 1000ml
- Pescado (Bacalao) 300g.
- Lenteja 80g.
- Achote 30g.
- Cebolla larga 60g.
- Sal al gusto.

Preparación

- Lavar varias veces el pescado, dejando en agua y en leche la noche anterior.
- Lavar y pelar los granos: choclo, arveja, frejol, habas y remojas la lenteja para pelar.
- En una olla grande pelar y cortar en trozos el calabazo y el zapallo, ponerlos a cocinar.
- Limpia y cortar finamente cebolla larga, pailleña, ajo, achote, sal, comino y realizar el refrito.
- Cocinar los granos por separado, además cocinar los huevos hasta que estén duros y reservar.
- Cuando el calabazo y zapallo estén bien cocinados, agregar los granos ya cocinados con leche, el refrito y mezclar.
- Incorporar cuajada madura, mellico troceado, agua del pescado y el pescado limpio sin huesos, ni escamas.
- Mezclar harina con leche, sal, una pizca de azúcar y realizar las bolas de masa, freír.
- Freír plátano maduro, cortar el queso, y reservar.
- Incorporar a la sopa el choclo, rectificar textura, sabor y color.
- Servir la sopa y en la parte superior decorar con plátano frito, bolas de masa, queso, huevo duro y trozos de pescado, aguacate.

Plato característico que se consume una vez al año, tradicionalmente en Jueves Santo, su base es calabazo, granos, leche y pescado.

La fanesca en San Gabriel, en algunos casos, cuando se hacía el trueque con los amigos del Valle del Chota, se incluía garbanzo como parte de los granos, ya que como en todo hogar a veces había todos los ingredientes y otras veces no. Esta es la base de una receta tradicional Montufareña, en algunos hogares en vez de las bolitas de masa frita, realizan empanadas que tiene de relleno cuajada con cebolla o un poco de panela que le llaman mejillo.

La incorporación del pescado en esta sopa es en dos instancias: a media cocción se agrega la última agua del pescado remojado y el pescado en trozos para dar sabor en el plato. Tanto en el campo como en la ciudad se realizaba los 12 platos que representaba los 12 apóstoles. La mayoría como entrantes o postres eran dulces, por ejemplo: dulce de higos con cuajada, dulce de mora con cuajada, arroz con leche, espumilla, dulce de leche, dulce de calabazo, empanaditas de mejillo, fresas pasadas en miel y como principal la sopa de fanesca que en algunos casos comen dos platos.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 34

Locro de Calabazo y Locro Patuso



Locro de Calabazo

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distri- bución, cuchara de madera, tabo de picar y colador.

Manejo de servicio: Vajilla para plato, platos, cubiertos y cacerola.

Ingredientes

- Calabazo 500g.
- Cebolla larga 160g.
- Comino 3g.
- Ajo 15g.
- Orégano 3g.
- Hierba buena 3g.
- Leche 400ml.
- Papa 400g.
- Cuajada llena 320g.
- Sal al gusto g.
- Achote 10ml.

Preparación

- Pelar el calabazo limpio, trocear y cocinar en agua.
- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en un sartén adicionar achote, comino, sal y añadir los ingredientes anteriormente mencionados.
- Colocar el refrito con el calabazo y dejar cocinar.
- Pelar las papas y trocear en cubos, limpiar el choclo y cortarlo en rodajas. Adicionar estos ingredientes al locro.
- Añadir leche con los especios: orégano y hierba buena picada finamente y rectificar sabores.
- Desmenuzar cuajada y reservar.
- Servir y colocar cuajada llena en la parte superior del locro.

Locro de Patuso

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distri- bución, cuchara de madera, tabo de picar y colador.

Manejo de servicio: Vajilla para plato, platos, cubiertos y cacerola.

Ingredientes

- Oca 200g.
- Papa chucha 200g.
- Majo 120g.
- Repollo 200g.
- Mellico 120g.
- Leche 400ml
- Cuajada asada 320g.
- Cebolla larga 160g.
- Cilantro 15g.
- Sal al gusto g.
- Ajo 15g.
- Comino 3g.
- Achote 10g.

Preparación

- Limpia y cortar el repollo, mellico, habas y poner a cocinar en ebullición.
- Cocinar agua, cebolla larga finamente, en un sartén adicionar aceite de achote, añadir los ingredientes antes mencionados y condimentar con sal, comino y realizar el refrito.
- Colocar el refrito en la sopa y dejar cocinar.
- Limpia y cortar las impurezas de la papa y la oca.
- Adicionar esos ingredientes al locro, cuando está casi listo añadir leche con las ramas de cilantro y rectificar sabores.
- Servir y colocar cuajada asada junto con el cilantro picado en la parte superior del locro.

El locro de calabazo es una de las sopas tradicionales y principales en San Gabriel, se consume tanto en la zona rural como en la urbana. En esta sopa se añade trozos pequeños de papa y queso. Por otro lado, el calabazo en el campo se lo hace con leche, canela y panela como un postre, de igual manera se lo puede hacer como postre en un plato fuerte. Otra forma de prepararlo es como dulce de calabazo. Esta localidad tiene una característica de humos y le dicen al calabazo, vaquita, por su gran tamaño que sirve de alimento para muchas personas.

San Gabriel se ha caracterizado por ser un pueblo minero, las chuladerías trabajaban para abrir las carreteras de acceso a la ciudad, las mujeres se dedicaban a realizar la comida y bebida para las personas que estaban laborando. Los habitantes de San Gabriel en su mayoría eran agricultores, llevaban parte de sus cosechas a la minga, entonces al encontrarse con la gran cantidad de granos y tubérculos ponían a cocinar un locro. Al momento de servir las personas no retiraban los ingredientes que llevaban este plato, lo congelaban; entonces se le conocía también como el locro de las averiguaciones, se puede decir que era una comida comunitaria, además es muy similar al locro chacraero que se realiza en la parte central del Ecuador, pero este se caracteriza por llevar papa chucha, yema de huevo y la cuajada asada o madura.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 35

Sopa de Arroz de cebada y Sopa de Quinua



Este platillo se caracteriza por ser consumido los días lunes, con la creencia de que no va a fallar el alimento en toda la semana, debido a que este representa abundancia, además en el campo y en la ciudad se llena por costumbre servirse dos platos, uno de sal y uno de dulce, en el de sal para que tenga más sabor se agrega espárrago de cerdo y en el de dulce se lo presenta con leche y panela.

Considerando la receta tradicional, ésta puede tener variación, un plato con carne de cerdo y papas otro es con cuajada y papas, pero no los dos juntos. En el almuerzo se suele consumir dos platos, sin la presencia de un plato fuerte, generalmente en la zona rural y en algunos casos en la zona urbana.

Sopa de arroz de Cebada

Preparación: 45 min

Personas: 4

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminos, tamalitos, cucharas de madera, batidor de alambre, plato de servir.

Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cuchara y platos planos.

Ingredientes:

- Arroz de cebada 250g.
- Cerdo 400g.
- Papa 400g.
- Cebolla 140g.
- Ajo 15g.
- Repollo 48g.
- Cuajada 320g.
- Leche 400ml.
- Achiote 10g.
- Comino 3g.
- Sal al gusto g.
- Orégano 10 ml.

Preparación:

- Forar el arroz en agua para limpiar sus impurezas y enjuagarlo varias veces.
- Trocizar la carne de cerdo, se recomienda un corte de castillo para que mejore el sabor de la sopa, posteriormente condimentar con sal y comino.
- Cortar cebolla, ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de achiote y orégano hasta obtener el refrito.
- Añadir el arroz de cebada, la carne, refrito y cocinar.
- Pelar las papas y trocear, lavar y picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- Fornear un poco de leche, recificar sabores y texturas.
- En el caso de la sopa con cuajada se incorpora al final en pequeños trozos.
- Servir.

Sopa de Quinua

Preparación: 45 min

Personas: 4

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminos, tamalitos, cucharas de madera, batidor de alambre, plato de servir.

Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cuchara y platos planos.

Ingredientes:

- Quinua 200g.
- Cerdo 400g.
- Papa 400g.
- Cebolla 140g.
- Ajo 15g.
- Repollo 48g.
- Cuajada 320g.
- Leche 400ml.
- Achiote 10g.
- Comino 3g.
- Sal al gusto g.
- Orégano 10ml.

Preparación:

- Colocar quinua en agua para limpiar sus impurezas, enjuagarlo varias veces, se da un lavado de 3 segundos para que suelte su amargor.
- Trocizar la carne de cerdo, se recomienda un corte con hueso para que mejore el sabor, condimentar con sal y comino.
- Limpiar y cortar la cebolla y ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de achiote y orégano hasta obtener el refrito.
- Añadir agua, la quinua, la carne de cerdo al refrito y cocinar.
- Pelar las papas y trocear, lavar y picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- Añadir un poco de leche al final, recificar sabores y texturas.
- En el caso de la sopa con cuajada se incorpora al final troceando y añadiendo en la parte superior.
- Servir.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 36

Sopa de Arrancadas y Caldo de Gallina Runa



Esta es una sopa muy contundente, se caracteriza por dar mucha energía a las personas que la consumen. Se denomina sopa de arrancadas o arrancadas porque al momento de cocinar se va arrancando la masa, al estarlo forma una consistencia blanda y fácil de manejar y se corta directamente a la sopa con la mano, de ahí su denominación de arrancadas. No tiene ninguna fecha específica para su consumo es muy cotidiano.

Esta sopa se caracteriza por tener una larga cocción, porque la carne de la gallina runa es dura y necesita de al menos días a tres horas cocinándose, tiene una gran cantidad de grasa y las personas con picardía dicen que no se debe sacar las floritas del caldo, refiriéndose a los círculos grandes de grasa que se forman en la superficie de la sopa, ya que le aportan sabor. Se suele servir en ocasiones especiales o eventos religiosos como matrimonios, bautizos y fiestas, se acompaña con papas peladas enteras y ají molido en piedra.

Sopa de Arrancadas

Preparación: 40 min

Personas: 4

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminos, tamalitos, cucharas de madera, batidor de alambre, plato de servir.

Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cuchara y platos planos.

Ingredientes:

- Harina 200g.
- Huevos 40g.
- Manteca 40g.
- Repollo 200g.
- Papa 120g.
- Leche 800ml.
- Zanahoria 40g.
- Cebolla larga 140g.
- Cerdo 400g.
- Cilantro 15g.
- Sal al gusto g.
- Ajo 15g.
- Comino 3g.
- Achiote 10ml.

Preparación:

- Incorporar y mezclar huevo batido con harina, manteca de cerdo y sal.
- Mezclar bien y amasar por 5 minutos hasta que esta no se pegue en las dedos.
- Estirar la masa y trocear.
- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en una sartén con aceite de achiote, añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y refrito.
- Trocizar la carne de cerdo, se recomienda un corte con hueso para que mejore su sabor, condimentar con sal y comino.
- Pelar las papas y trocear, lavar, picar las hojas de repollo y añadir a la sopa.
- Añadir leche, incorporando la masa directamente a la sopa, esperar hasta que se cocinen por un periodo de 5 minutos.
- Cortar finamente en cubitos, recificar sabores y texturas.
- Servir.

Caldo de Gallina Runa

Preparación: 1h 20 min

Personas: 4

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminos, tamalitos, cucharas de madera, batidor de alambre, plato de servir.

Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cuchara y platos planos.

Ingredientes:

- Gallina runa 480g.
- Papa nabo 100g.
- Papa 120g.
- Cebolla palleña 200g.
- Ajo 120g.
- Arveja 400g.
- Arroz de sopa 200g.
- Zanahoria 320g.
- Cebolla larga 100g.
- Canela 5g.
- Cilantro 15g.
- Sal al gusto g.
- Ajo 15g.
- Comino 3g.
- Achiote 10ml.

Preparación:

- Limpiar la gallina y cortar en partes y añadirlo junto con las tallos de cebolla larga, ajo y la cebolla palleña cortada en cruz, dejar cocinar.
- Cortar ajo y cebolla larga finamente, en una sartén con aceite de achiote, añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y refrito.
- Se limpia y se corta la papa nabo en cubitos de un centímetro aproximadamente, se incorpora a media cocción de la gallina para que adquiere mejor sabor.
- Se cocina papa, arveja y zanahoria aparte para que no se sobre cocinen.
- Se incorpora todos los ingredientes al caldo.
- Picar finamente cebolla larga, cilantro y reservar hasta el momento de servir.
- Recificar los texturas, y sabores.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 37

Sopa de Morocho y Sopa Chorreada

<p>Esta sopa se caracteriza por ser un plato de resistencia, debido a que es muy contundente, generalmente se come dos platos y el postre, que es el morocho de leche y dulce. Le llaman el lenerito, asemejando a un leño de gale, la sopa es el plantiún y el morocho de leche que se denomina la chaqueta quedando como el leño, ya que es rico y elegante.</p>	<p>Esta sopa se caracteriza por su elaboración rápida, las personas que la preparan, también suelen brindar a los familiares que se encuentran enfermos, necesitan una dieta blanda o ligera. Se acostumbra su consumo en la cena y generalmente se acompaña con papas enteras peladas y en algunas casas queso amasado.</p>
<p>Sopa de Morocho</p> <p>Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminio, tamallo, cuchara de madera, hajo de pajar y cucharón.</p> <p>Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cucharón y platos planos.</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Limpiar las impurezas del morocho, enjuagarlo varias veces para posteriormente cocinarlo hasta que este suave, remover constantemente con cuchara de palo, para evitar que se pegue. 2.-Hacer la carne de cerdo, se recomienda un café con fustro para que mejore su sabor, condimentar con sal y comino. 3.-Limpiar y cortar, cebolla y ajo finamente, colocar al fuego en un sartén con un poco de aceite y orégano hasta obtener el refrito. 4.-Añadir el morocho, carne de cerdo, refrito y cocinar. 5.-Fritar las papas y freírse, lavar y picar las hojas de repollo y añádelas a la sopa. 	<p>Sopa Chorreada</p> <p>Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminio, tamallo, cuchara de madera, hajo de pajar y cucharón.</p> <p>Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cucharón y platos planos.</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Lavar los huevos y bañar con un cubierto por alrededor de 3 minutos. 2.-Mezclar los huevos y la leche, añadir sal. 3.-Incorporar harina, batir para evitar grumos, la masa debe estar ni líquida ni espesa en un líquido medio. 4.-Limpiar, cortar la cebolla y ajo finamente, colocar al fuego en una sartén con un poco de aceite hasta obtener el refrito. 5.-Dejar hervir la sopa, poner con una cuchara la mezcla en

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 38

Locro de Papas y Sancocho Serrano

<p>Esta preparación se caracteriza por llevar una pequeña cantidad de hierba buena, ya que le da un toque aromático a la preparación, se puede cambiar la variedad de papa, optando por poner a la sopa la papa chuscha o la papa llameada yema de huevo, esta aporta en color y textura. Esta sopa de papas caldense también suele servirse con queso de cerdo como variante, al igual que se sirve con pedos de la cuajada y aguacate tradicionalmente.</p>	<p>Esta sopa es muy común de servir los días domingos porque es una comida familiar, por lo general las familias amanecen juntos los fines de semana, se acostumbra comer dos platos y de postre arroz de leche o morocho con leche. Además, esta preparación se asemeja al sancocho del sur de Colombia ya que por su cercanía poseen ingredientes similares y preparaciones.</p>
<p>Locro de Papas</p> <p>Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminio, tamallo, cuchara de madera, hajo de pajar y cucharón.</p> <p>Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cucharón y platos planos.</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Fritar papas y frijolitas, añadir en dos partes al principio en medio de la cocción. 2.-Cortar ajo y cebolla larga finamente, en un sartén añadirle aceite y añadir los ingredientes antes mencionados, condimentar con sal, comino y recortar el refrito. 3.-Colocar el refrito en la sopa y dejar cocinar. 4.-Añadir los ingredientes al locro, añadir leche con orégano y hierba buena picada finamente, rectificar sabores. 5.-Demersuar la cuajada. 6.-Servir y colocar cuajada fresa en la parte superior del locro. 	<p>Sancocho Serrano</p> <p>Manejo de cocina: Cuchillo, olla de aluminio, tamallo, cuchara de madera, hajo de pajar y cucharón.</p> <p>Manejo de servicio: Vajilla para sopa, cucharón y platos planos.</p> <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Lavar y trocear el plátano, yuca y choclo, poner a cocinar. 2.-Cortar finamente el ajo y cebolla, añadir un poco de aceite al sartén y freír el refrito. 3.-Incorporar el refrito a la sopa, cocinar en tizas la carne de cerdo, condimentar y poner a cocinar el caldo. 4.-Lavar las arvejas, habas y picar la zanahoria, repollo y añádelas a la sopa. 5.-Rectificar los sabores y texturas. 6.-Servir.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 39

Portada Platos fuertes



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 40

Historia de Vida Sra. Fanny Rosero

Historia de Vida
- Fanny Morillo -

Su nombre es Fanny Elsa Morillo, nació el 12 de enero de 1961 en San Gabriel, su familia vivía en la parroquia de Chiton de Navarrete, sus padres se dedicaban a la agricultura y ganadería, a sus quince años se mudó a la ciudad de San Gabriel por motivos laborales, y vive en la ciudad hasta la actualidad, su experiencia profesional inició con un negocio de comercialización de zapallos, duro poco tiempo, también se dedicó a la crianza de cerdos, gracias a sus conocidos, familiares, a su madre principalmente que le dio todas las enseñanzas culinarias, agita por emprender, en otro negocio, ya que por tradición su abuela cada festividad mataban y preparaban cuyes, gallinas de campo y hornado, estaba enseñada a ayudar a la preparación de estos platillos y por ser una persona apasionada por la cocina, montó su restaurante de venta de hornado con el nombre "Picantería Fernalda" este emprendimiento le ha traído muy buenas experiencias, además de un rédito económico, logra educar a todos sus hijos, ya que es cabezada hogar, tiene cuatro hijos, en la actualidad todos son profesionales en los cuales inculco sus valores más importantes como es el respeto, y el trabajo honrado.

Su madre le enseñó la receta de la preparación, pero ella logró perfeccionarla incorporando otros ingredientes que mejoraron la receta y le dio su toque personal. La señora Fanny cuenta que es una apasionada por la elaboración de la comida tradicional, trata de incentivar el consumo a su familia y amigos cercanos, su plato preferido es el cuy asado, moracho y el arroz de cebada de leche, sus padres le enseñaron a comer de todo, es una persona muy humilde y carismática.

Recuerda como costumbre su familia realizaba los platos tradicionales como la fanesca

" Su madre le enseñó la receta de la preparación, pero ella logró perfeccionarla incorporando otros ingredientes que mejoraron la receta dándole su toque personal "

que desde pequeña ayudaba con el pelado de los granos, también el día de noviembre con la preparación de la calada morada y el pan de finados que se lo realizaba en cada hogar, en cada celebración social y religiosa preparaban caldo de gallina en la sapa, cuy asado como plato fuerte y como bajativo una chicha de arroz, se podía ofrecer este menú

porque las personas tenían criaderos pequeños de animales en sus casas, y su valor económico no era elevado como en la actualidad.

Como anécdotas, como todo emprendedor tuvo pequeñas inconvenientes que poco a poco se fueron mejorando, siempre busca una solución a las adversidades que se le presenta, lleva 30 años en el negocio, su secreto es el amor, perseverancia que pone a lo que realiza, para que sus clientes queden satisfechos y regresen, además contar con ingredientes de calidad, su negocio está ubicada en la calle Sucre del centro de la ciudad de San Gabriel, su hornado es muy conocido y apetecido por personas locales, nacionales y extranjeras.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 41

Cuy Asado y Hornado

Este plato está presente en cualquier clase de celebración, tanto social como religiosa, también se suele comer los domingos con toda la familia, en fiestas de la ciudad, muchos piensan lo preparan. En estas fechas, visitan los Huastarinos residentes en otras ciudades del Ecuador y lo primero que desean es comer un cuy asado, este es acompañado de una papa llamada única o Gabriela, que su textura es suave y poca harinosa, y ají molido en piedra. Este platillo no es asquible para todos los ciudadanos debido a su costo elevado, el nombre de la salsa se denomina chañina como en otros lugares del país.

Este plato es muy popular por su precio y sabor, se encuentra al alcance de todo bolsillo, en San Gabriel existen restaurantes que venden exclusivamente este platillo, se suele comer los fines de semana en reuniones familiares y sociales. Se caracteriza por ser servido con papas con cáscara y hojas grandes de lechuga. Se diferencia entre la misma preparación con otras ciudades o provincias por llevar foque pasada de sal, que le aporta un gusto diferente.

Cuy Asado		Hornado	
Tiempo: 60 min	Dificultad: Bajo	Tiempo: 7 horas	Dificultad: Medio
Porciones: 4	Maneja de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar y cucharas.	Porciones: 4	Maneja de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, tabla de picar, cucharas y cucharas.
Maneja de servicio: Vasija para sopa, cuchara y platos.		Maneja de servicio: Vasija para plato fuerte, cubiertos.	
Ingredientes: - Cuy 1000g. - Conguifú 400g. - Papa 600g. - Cebolla larga 140g. - Ajo 15g. - Leche 200ml. - Achiote 10g. - Comino 3g. - Sal al gusto g. - Ají 30g.	Preparación: 1.- Lavar el cuy, condimentar con sal, cebolla y reservar. 2.- Lavar y lavar las papas, cochabala. 3.- Realizar un refrito con cebolla, ajo, comino y sal. 4.- Limpiar las vísceras del cuy, cortarlas y agregarlas al refrito con leche, cocinar hasta que tenga textura de salsa. 5.- Asar el cuy al carbón. 6.- Lavar, cortar y moler el ají con un poco de agua, condimentar y agregar cebolla finamente picada. 7.- Servir la mitad de un cuy con papas bañadas de la salsa y conguitú.	Ingredientes: - Cerdo 1000g. - Mote 400g. - Papa 400g. - Cebolla larga 100g. - Ajo 50g. - Lechuga 140ml. - Ají 30g. - Comino 3g. - Sal al gusto g.	Preparación: 1.- Lavar cebollas, ajo, ají, hierbas, sal y comino con agua. 2.- Incorporar el aliño en una bandeja honda junto con el cerdo. 3.- Hornar por lo menos 4 horas en un horno de leña o industrial. 4.- Limpiar el mote y cocinar. 5.- Limpiar y cocer las papas con toda cáscara. 6.- Limpiar y deshojar la lechuga. 7.- Rectificar los sabores y servir.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 42

Cosecha y Cariucho de Haba

Es un plato que se brinda en la zona rural como recibimiento a las autoridades, u otros visitantes, también se come cualquier día de la semana porque contiene los ingredientes que se producen en la zona. Se caracterizan por estar frescos con un sabor un poco dulce, además se brinda en las cosechas por su fácil elaboración, se acompaña con ají y agua sal, que no es más que agua hervida con sal y cebolla larga picada finamente, se emplea para que los alimentos tengan un mejor sabor y no esté la comida seca.

Esta preparación es una alternativa para comer el haba en un plato fuerte ya que le ayuda a tener mejor sabor y textura. También se lo conoce como habas compuestas por lo que lleva condimentos y leche.

Cosecha		Cariucho de Haba	
Tiempo: 20 min	Dificultad: Bajo	Tiempo: 40 min	Dificultad: Medio
Porciones: 4	Maneja de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera y tabla de picar.	Porciones: 4	Maneja de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cucharas y cucharas.
Maneja de servicio: Vasija para plato fuerte y cubiertos.		Maneja de servicio: Vasija para plato fuerte y cubiertos.	
Ingredientes: - Chocho 320g. - Haba 240g. - Papa 600g. - Queso amasado 200g. - Melcocha 280g. - Ají 30g. - Cebolla larga 10g. - Sal al gusto g.	Preparación: 1.- Limpiar y cocinar en ebullición el chocho. 2.- Limpiar y cocinar los melcochas, habas y papas con cáscara. 3.- Limpiar y moler el ají con poca agua, añadir sal y cebolla finamente picada. 4.- Poner a ebullición agua, dejar enfriar y mezclar con sal y cebolla. 5.- Cortar el queso en cuartos. 6.- Servir todos los alimentos juntos.	Ingredientes: - Haba 320g. - Cebolla larga 140g. - Cebolla pailleña 120g. - Achiote 30g. - Leche 600ml. - Comino 10g.	Preparación: 1.- Pesar y cocinar el haba. 2.- Realizar un refrito con la cebolla pailleña, cebolla larga, ajo y comino. 3.- Licuar o moler el haba, agregar el refrito junto con la leche y dejar secar. 4.- Rectificar sabores y servir.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 43

Juacha de Nabos y Tortillas con Fritada

Este platillo es alto en contenido de hierro, también se suele hacer Juacha de col, es el mismo procedimiento, solo se reemplaza los nabos con la col, suele servirse con una sopa ligera y papas cocinadas con mapahulka para que tenga mejor sabor. Es una preparación cotidiana y económica.

Es uno de los platos preferidos de los Montufareños, suele realizarse en festividades del Cantón, fiestas sociales y religiosas, además en las fiestas de la Virgen de las Nieves, 2 de noviembre, se consume en gran cantidad. Este platillo se expende al público tanto en restaurantes como en mercados populares. También se realiza los fines de semana para un almuerzo familiar generalmente se acompaña con chicha de arroz.

Juacha de Nabos

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, hoja de paca, cucharón y paleta.

Manejo de servicio: Vajilla para plato fuerte y cubiertos.

Tempo: 45 min.

Dificultad: Medio.

Personas: 4.

Período: Cotidiano.

Ocasión: Ocasional & Festivo.

Ingredientes:

- Nabos 400g.
- Mapahulka 200g.
- Papa cushi 400g.
- Manfecca 80g.
- Comino 10g.
- Ajo 15g.
- Cebolla larga 140g.
- Ajo 50g.
- Sal al gusto g.

Preparación:

- Limpiar, cortar en pedazos pequeños el nabo y cocinarlo.
- Realizar un refrito con manfecca, ajo, cebolla larga, sal y comino.
- Pelar las papas, trocearlas y coccharlas en agua.
- Escumar el agua del nabo y desmenuzarlo.
- Mezclar los ingredientes con el nabo y añadir la mapahulka, rectificar sabores.
- Servir todo junto.

Tortillas con Fritada

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, hoja de paca y paleta.

Manejo de servicio: Vajilla para plato fuerte, queso y cubiertos.

Tempo: 50 min.

Dificultad: Medio.

Personas: 4.

Período: Cotidiano & Festivo.

Ingredientes:

- Carne de cerdo 500g.
- Ajo 240g.
- Papa 600g.
- Naranja 200g.
- Cebolla pailleña 280g.
- Achíote 30g.
- Cebolla larga 60g.
- Sal al gusto g.
- Comino 10g.

Preparación:

- Cortar la carne de cerdo en trozos, condimentarla con sal, comino, cebolla y ajo.
- Macerar la carne condimentada con el zumo de la naranja agua.
- Cocinar a ebullición hasta que seque todo el líquido de la carne.
- Cocinar las papas hasta que estén suaves.
- Realizar un refrito con cebolla y achíote y mezclar.
- Agregar la grasa del cerdo para dar la carne.
- Realizar bolas de la mezcla de papa y fritada.
- Acompañar con tostadillo y chicha de arroz.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 44

Molo de Papa y Carne Compuesta

Platillo característico de Yumbi Simó, su base es de papa y leche, en algunos casos se pone crema de leche para mejorar su cremosidad. La papa que se utiliza en la recipe chilo, porque ayuda a dar cremosidad a la preparación, es característica colocar las hojas grandes de lechuga a un lado del molo, además del queso amasado, en algunas familias varía la cebolla larga hecha abollón. Es día cotidiano, también se come molo, pero en calidad de puré, más espeso y con menos leche.

Este platillo también se lo conoce tradicionalmente como el seco, también puede ser de pollo. Su característica es que tiene proteína abundante, la carne de cerdo o de res tiene una larga cocción para que quede suave y jugosa, por la salsa que se realiza con vegetales. Es una comida cotidiana y está al alcance de todas las personas.

Molo de Papa

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, hoja de paca y cucharón.

Manejo de servicio: Vajilla para plato fuerte y cubiertos.

Tempo: 45 min.

Dificultad: Medio.

Personas: 4.

Período: Cotidiano & Festivo.

Ingredientes:

- Queso amasado 200g.
- Ajo 30g.
- Papa 400g.
- Comino 10g.
- Lechuga 200g.
- Leche 1000ml.
- Huevo 4 unidades.
- Agavacate 3 unidades.
- Manfecca de cerdo 60g.
- Achíote 30g.
- Cebolla larga 60g.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Limpieza y pelar las papas, coccharlas hasta que estén suaves.
- Realizar un refrito con ajo, cebolla, achíote y manfecca.
- Moler las papas y adicionar el refrito, manfecca y añadir leche hasta que la textura este suave y un poco líquida.
- Añadir la manfecca de cerdo, seguir mezclando para que no se seque.
- Cortar cebolla larga en trozos, posteriormente cortar en un extremo varias veces para que se asemeje a una palma.
- Limpiar y cocinar el huevo, posteriormente pelarlo y cortarlo en mitades.
- Lavar y cortar el agavacate en cuartos, la lechuga deshojar y desmenuzarla.
- Verificar el espesor del molo, rectificar sabor, color y textura.
- Servir el molo, a un lado la lechuga y adosar el plato con agavacate, cebolla y huevo.

Carne Compuesta

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de distintos tamaños, cuchara de madera, hoja de paca, cucharón y paleta.

Manejo de servicio: Vajilla para plato fuerte, platos platos pequeños, queso y cubiertos.

Tempo: 50 min.

Dificultad: Medio.

Personas: 4.

Período: Cotidiano & Festivo.

Ingredientes:

- Carne de res 500g.
- Ajo 240g.
- Papa 600g.
- Pimiento 200g.
- Cebolla pailleña 280g.
- Achíote 30g.
- Comino 10g.
- Zanahoria 120g.
- Arveja 80g.
- Arroz 400g.
- Manfecca 250g.
- Comino 10g.
- Cebolla larga 60g.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Limpieza y trocear la carne, condimentar con sal, comino y manfecca.
- Lavar y cocer el arroz con una cebolla larga.
- Realizar el refrito con cebolla pailleña, ajo, tomate, cebolla larga y achíote.
- Colocar la carne y taparla con agua, añadir el refrito y cocchar.
- A media cocción lavar, pelar y trocear la papa, adicionar a la carne.
- Pelar la zanahoria y añadirla a cocchar, al igual la arveja, aparte.
- Añadir el arveja y zanahoria a la preparación.
- Rectificar color, sabor y textura.
- Servir acompañado de arroz blanco.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 45

Portada Bebidas No Alcohólicas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 46

Champús y Colada Morada

Este postre se caracteriza porque se realiza en festividades y en ocasiones especiales como celebraciones sociales y religiosas, por ejemplo, en fiestas religiosas en el mes de junio de San Pedro y San Pablo, en la inauguración de alguna casa o en año viejo y nuevo. Principalmente el día de noviembre, se prepara en los hogares y se comercializa en los alrededores de los cementerios, esta preparación se caracteriza por el sabor y aroma frutal que le da la hoja de arroyán.

Esta colada se realiza el 2 de noviembre en el día de los difuntos, se acompaña con una guagua de pan, esta puede ser dulce o de sal. En San Gabriel es tradicional fumarla fría, como una bebida refrescante pero depende del gusto del comensal. Esta preparación se realiza en la mayoría de hogares Montufarinos, tradicionalmente no se daba el color con la harina de maíz negro, sino con el mollión y el morfilla se la esparaba con el maíz amarrado, ya que se produce en la zona. Al dejar enfriar la colada se añaden la piña en añibar para que no se solidifique la colada.

Colada Morada

<p>60 min</p>	<p>Medio</p>	<p>4</p>	<p>Ocasional & Festivo</p>	<p>Manejo de cocina: Cuchillo, olla de alambre, tarro, cuchara de madera, taza de medir, cuchara, licuadora y cernedor.</p>	<p>Manejo de servicio: Vajilla para bebidas, cucharas, platos, platos, platos.</p>
---------------	--------------	----------	--------------------------------	--	---

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> — Molas 500g. — Morfilla 500g. — Panela 100g. — Cerdón 30g. — Hierba Julia 30g. — Manzaniña 30g. — Canela 15g. — Hoja de naranja 20g. — Sangreache o ateco 20g. — Hoja de arroyán 20g. — Lúpulo 1 unidad. — Clavo de olor 3 unidades. — Pimiento dulce 5 unidades. — Manzana 200g. — Frutilla 150g. — Piña 200g. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cocinar las hierbas aromáticas a excepción del arroyán y la hoja de naranja, con estas se hace únicamente una infusión junto con las especias dulces. 2.- Agregar panela con cucharas de piña. 3.- Cocer y retirar rápidamente el morfilla y mola, se remaja y se añaden al agua aromatizada. 4.- Añadir frutilla de maíz negro previamente disuelta en agua a la preparación. 5.- Lavar y picar las frutas, recortar añibar a cada una, añadir al final de la cocción. 6.- Incorporar todos los ingredientes y cocinar aproximadamente una hora, hasta que comience a espesar, su color debe ser homogéneo. 7.- Servir con una guagua de pan, junto con colada, puede servirse fría, tibia o muy caliente.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 47

Morocho de leche y Arroz de cebada de moras




Morocho de leche

La diferencia entre la zona rural y la urbana es que la preparación del morocho en la zona rural se lo hace en leña, lo cual da un aroma ahumado. En la urbana se lo prepara en cocina de gas. También se suele comer dos platos, sopa de morocho de sal y un plato sopero de morocho de leche. Se consume durante todo el año, debido a que es una zona productora de leche y no tiene ningún día especial su consumo.

Arroz de cebada de moras

El arroz de moras es una preparación que la realizaban para variar el consumo cotidiano del arroz de cebada con leche, así que como variante le añadían moras de castilla o silvestres, que son muy fáciles de conseguir, al igual que el chiliguacán o chamburo, que es otra variante de este postre en la zona rural. Se consume durante todo el año, pero hay una tendencia particular de servirlo con los postres que acompañan a la fanesca.

Morocho de leche		Arroz de cebada de moras	
Tiempo: 60 min	Dificultad: Medio	Tiempo: 55 min	Dificultad: Medio
Personas: 4	Manejo de cocina: Cocción Cotidiana	Personas: 4	Manejo de cocina: Cocción Cotidiana
Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita y paños blancos	Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita, paños y platos	Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita, paños y platos	Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita, paños y platos
Ingredientes:	Preparación:	Ingredientes:	Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> Morocho 400g. Leche 1000ml Rayadura de panela 60g. 	<ol style="list-style-type: none"> Lavar varias veces el morocho. Cocinar en abundante agua hasta que este suave. Mezclar el morocho cocinado con la leche. Antes de servir, agregar la raspadura de panela. Servir caliente. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de cebada 320g. Agua 240g. Panela 10g. Mora al gusto 	<ol style="list-style-type: none"> Poner el arroz de cebada en agua para limpiar sus impurezas y enjuagarlo varias veces. Cocinarlo hasta que se ponga suave. Limpiar, lavar y tamizar la mora. Mezclar el arroz de cebada con panela y jugo de moras. Servir con raspadura.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 48

Sango miski y Chicha de arroz




Sango Miski

Sango Miski está relacionado con los meses de junio, julio y agosto, que era la época en la que se realizaba la maduración del maíz y trigo, luego de haberlo puesto a secar. En la trituration se usaba el coque, se desmenuaba el coco y pino, mezclando los despojos de las huertas, esto se cocinaba con cuajada madura en un sartén hasta darlo la cuajada. Se servía como dulce o postre, especialmente en esas fechas. "Sango" significa gelatinoso o de consistencia blanda propia de la cuajada y "Miski" es dulce relacionado con la panela que lleva el coco o pino en su preparación. Cotidianamente solo se sirve la miel espesa caliente con la cuajada tierna, también tiene el nombre popular de *trapos vueltos por su semejanza*.

Chicha de Arroz

Es la bebida característica de los pueblos carchames, se toma en cada celebración, sea social o religiosa. Acompaña a todos los platos tradicionales y típicos de la ciudad, se caracteriza por su periodo corto de maceración y su sabor refrescante. Su consumo común es con los platos de hornado y frito generalmente.

Sango Miski		Chicha de Arroz	
Tiempo: 30 min	Dificultad: Medio	Tiempo: 60 min	Dificultad: Medio
Personas: 4	Manejo de cocina: Periodo Cotidiano	Personas: 4	Manejo de cocina: Periodo Occasional & Festivo
Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita y paños blancos	Manejo de servicio: Vigila para postre, cucharita y paños blancos	Manejo de servicio: Vigila para bebidas	Manejo de servicio: Vigila para bebidas
Ingredientes:	Preparación:	Ingredientes:	Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> Panela 320g. Clavo de olor 240g. Anís estrellado 400g Canela 200g. Pino 280g. 	<ol style="list-style-type: none"> Colocar en un recipiente la raspadura con agua, añadir especias dulces. Cocer hasta que tenga la consistencia de almibar espeso. Tostar la cuajada y mezclarla con el almibar 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 500g. Canela 50g. Hierba luisa 50g. Cedrón 50g. Pino 200g. Hijas de caangana 120g. Panela 100g. 	<ol style="list-style-type: none"> Remojar el arroz en agua tibia durante 3 días, escurrir y mojar. Realizar una infusión con las hierbas aromáticas y macerar con el arroz tamizado y macerar tres días. Después del macerado, mezclar con el agua de cangana, panela y pifa.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 49

Portada Postres Tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 50

Dulce de Calabazo y Choclotanda

Se caracteriza por su textura en forma de hilos, se suele comer de postre con cuajada tierna y como un exquisito sandwich casero. Se lo encuentra en mercados y tiendas locales. El calabazo al ser muy grande se puede hacer varias preparaciones a la vez como sopas, puré y postres.

Dulce de Calabazo

Manejo de cocina: Cuchillo, olla de fondo, los tambores cocinero de madera, olla de pizar y coqueadero.

Manejo de servicio: Vajilla para postre, cuajada y platos planos.

Ingredientes:
 Calabazo 320g,
 Cuajada 65g,
 Canela 10g,
 Panela 10g.

Preparación:
 1.- Pelar y cortar el calabazo en trozos, posteriormente deshebrarlo y cocinarlo.
 2.- Mezclar el calabazo con la panela rallada, canela y seguir cocinando hasta que espese.
 3.- Servir con un trozo de cuajada tierna o pan.

Se preparaban exclusivamente entre febrero y marzo, que anteriormente era tiempo de cosecha de choclos, antes el clima calcinado con el calendario. En la actualidad su preparación es cotidiana, además se puede comprar a personas que se dedican a realizar este tipo de envuelto, se suele acompañar de café de chupso. Se realiza los fines de semana generalmente con la ayuda de los hombres que muelen el choclo. Para diferenciar la humilla y la choclotanda, se le dobla las puntas de las hojas para que tenga una consistencia cuadrada.

Choclotanda

Manejo de cocina: Cuchillo, por de dolo, los tambores cocinero de madera, olla de pizar, cuajada, licuadora, lata y fondora.

Manejo de servicio: Vajilla para postre, los formatos, cuajada, choclotanda y platos planos.

Ingredientes:
 Choclo 500g,
 Huevos 480g,
 Manteca 300g,
 Cuajada sazosa 500g,
 Polvo de hornear 60g,
 Sal al gusto,
 Hojas de choclo 8u.

Preparación:
 1.- Designar el choclo y moler.
 2.- Fregar las cuajadas hasta deshacerlas.
 3.- Mezclar las huevas con manteca, sal y polvo de hornear.
 4.- Adicionar el choclo y la cuajada a la preparación.
 5.- Limpiar y cortar las hojas de maíz y poner la mezcla.
 6.- Cocer al vapor por 40 minutos.
 7.- Servir.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 51

Pan de Leche



En la ciudad de San Gabriel uno de los panes tradicionales es el pan de leche, con la característica que lleva un poco del suero de la cuajada para que realce el sabor, se realiza cotidianamente, tiene varias variantes con la cuajada firme o semi madura, se recomienda servirse caliente para aprovechar el esponjoso de la cuajada.

También en esta ciudad son tradicionales los panes: El pambazo que es un pan que lleva harina integral su característica, es redondo y muy grande. El pan de mote que se realiza con base a la harina de mote pelado. También el pan llamado bonifilinas que es un pan de harina de trigo con la característica que lleva papa hilvada con huevo duro en el centro, es como un pan relleno, asimismo, se acostumbra acompañar con una taza de café, las tortillas de trigo, que son de dulce y las tortillas de maíz que son de sal, hechas en festo, además hay filitas con harina de trigo en diferentes formas como bastones o redondas parecidas a las donas.

En fiestas o en celebraciones religiosas se acostumbra brindar café de la mañana o de la tarde con empanadas con diferentes gustos como: las empanadas de cuajada, que es una empanada frita con relleno de arroz, cebolla, huevo duro y arveja. Asimismo, en fiestas se realiza con otros gustos con la misma base de cebolla, arroz y arveja se añade un género cárnico como pollo desmechado

Pan de Leche

Tiempo: 40 min
Dificultad: Medio
Porciones: 4
Patente: Cotidiana & Ocasional

Manejo de cocina:
Cuchillo, bol de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar y horno.

Manejo de servicio:
Vajilla para pastes, cuchara y platos planos.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> — Cujada madura 600g. — Suero de leche 30g. — Huevos 480g. — Harina de maíz 250g. — Harina flor 100g. — Polvo de hornear 45g. — Manteca de cerdo 45g. — Mantequilla 30g. — Sal al gusto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Moler bien la cuajada, se recomienda en molino de mano, añadir sal al gusto. 2.- Batir huevos he incorporamos a la mezcla de la cuajada. 3.- Tamizar las harinas, he incorporar polvo de hornear y mezclamos poco a poco con la cuajada. 4.- Añadir la mantequilla, manteca derretida y mezclamos. 5.- Precalear el horno a 150°C por 25 min. 6.- Colocar en latas y hornear a 180°C alrededor de

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 52

Vicundos



Los vicundos son envueltos de sabor dulce que se realizan entre los meses de noviembre y diciembre, debido a que los habitantes salen en busca de marfillos y plátanos al páramo o a las quebradas, de paso encuentran las hojas de vicundos necesarios para este alimento, así mismo se aprovechaba la valde para recoger musgo y plantas para arreglar los pesebres en navidad y se recolectaba estas hojas. En la actualidad se ha empezado la hoja de vicundo con la hoja achica o bijao, para preservar el medio ambiente debido a que se encuentra en peligro de extinción.

Vicundos

Tiempo: 60 min
Dificultad: Medio
Porciones: 4
Patente: Cotidiana & Ocasional

Manejo de cocina:
Cuchillo, bol de distintos tamaños, cuchara de madera, tabla de picar, cuchara y batidora.

Manejo de servicio:
Vajilla para paste, cuchara y platos planos.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> — Mote 500g. — Cujada 500g. — Polvo de hornear 60g. — Manteca 300g. — Panela 320g. — Huevos 480g. — Sal al gusto. — Hoja de vicundo 8 uni. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Moler el mote hasta obtener harina. 2.- Fregar las cuajadas hasta deshacerlas y mezclar con la harina. 3.- Mezclar los huevos con mantequilla, sal y polvo de hornear. 4.- Derretir la panela y agregar junto a la harina de mote y cuajadas. 5.- Colocar la mezcla en la hoja y acomodarla en la tartera para su cocción. 6.- Cocinar por 40 minutos y servir con café.



Iglesia de San Gabriel - San Gabriel

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figure 53

Portada Dulces Tradicionales



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 54

Historia de Vida de la Sra. Esperanza Rueda

HISTORIA DE VIDA
- Esperanza Rueda -

Su nombre es Gloria Esperanza Rueda González, nació el 1 de septiembre de 1945, en la ciudad de Tulcán. Su madre María González de la ciudad de San Diego Colombia, ama de casa, su padre procedente de la ciudad de Tulcán, Gerente del Banco de Fomento, a la edad de 2 años se trasladaba a la ciudad de San Gabriel con su familia, donde radica hasta la actualidad. Su abuela materna y su madre fueron las personas influyentes para que le guste cocinar.

Su primer trabajo tuvo a partir de los 6 años como ayudante de panadería donde sus vecinos, ahí aprendió a realizar la panadería tradicional como: pambazo, empanadas, bicochos y bizcochuelos, pan mestizo, bonifinitos, delicados y deliduros. Esperancita una mujer luchadora y emprendedora, al aprender la panadería y pastelería, empieza realizando tortas para los compromisos sociales como bautizos, confirmaciones y matrimonios, también sigue un curso para realizar flores en azúcar, gracias a su habilidad empieza a vender a las pastelerías por docenas.

Al observar que el emprendimiento solo le resultaba en fechas específicas, siguió un curso de mostrero de belleza, tuvo su establecimiento durante tres años, pero no le fue muy bien, posteriormente tuvo cuatro hijas y la desesperación

de emprender le lleva a realizar los dulces tradicionales como melcochitas, caramelos, mani confitado, habas de dulce, tostado confitado, nos cuenta las anécdotas de como experimentaba con colores y sabores. Su negocio creció con el apoyo de su esposo, vendía los dulces en establecimientos educativos, ferias y principalmente en las fiestas de San Gabriel y de la Virgen de las nieves, en este negocio permaneció por 10 años.

Posteriormente su esposo, se dedicaba a la siembra de papas, al ver que la demanda era alta, empieza a emprender y a vender el chifle de papa, en el cual tuvieron gran acogida, además procesaban el almidón y vendían por libras, crea su pequeña empresa donde trabajaba junto a su familia, mediante este trabajo pudo educar a sus hijos. Empezó a vender en todas las ferias de los barrios de Montofar, cantones de los Andes y zonas rurales.

Doña Esperancita manifiesta que la cocina tradicional le trae buenos recuerdos, siempre que preparaba un platillo, recuerda las enseñanzas de su madre y siente el cariño familiar que ella le expresaba.

Se considera una persona alegre y muy emprendedora, nunca se dio por vencida, ahora transmite sus conocimientos a sus hijas y nietos. Gracias a sus conocimientos de la señora Esperancita, se mantiene las recetas de los dulces tradicionales, aportando al recetario de la investigación.

" Esperancita una mujer luchadora y emprendedora... Doña Esperancita manifiesta que la cocina tradicional le trae buenos recuerdos, siempre que preparaba un platillo, recuerda las enseñanzas de su madre y siente el cariño familiar que ella le expresaba. "



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 55

Dulces Tradicionales



Dulces Tradicionales

Tiempo: 45 min
Dificultad: Medio
Personas: 4
Periodo: Cotillano

Manejo de cocina: Olla, sartén, tamalero, tar de azúcar, fariña, cachara de madera, hacha de picar y colador.
Manejo de servicio: Vajilla para postres y fundas.

Ingredientes

- Maiz 450g.
- Panela 450g.
- Canela 10g.
- Aceite 100ml.
- Agua 100ml.

Preparación

- 1.- Lavar, escurrir y dejar secar el maíz.
- 2.-Agregar aceite, dejar calentar y adicionar el maíz.
- 3.-Tostar aproximadamente por 20 minutos sin agregar ningún ingrediente adicional.
- 4.-Colocar en una olla ramas de canela junto con el agua y la panela.
- 5.- Mezclar los ingredientes, y cocinar hasta que la canela este líquida, en punto de caramelo.
- 6.- Sacar el tostado del aceite y dejar escurrir.
- 7.-Adicionar el tostado a la miel.
- 8.-Retirar las ramas de canela y mezclar los ingredientes.
- 9.- Sin dejar de mezclar cocinar por 10 minutos hasta que la mezcla de miel se adhiera al tostado y se seque.
- 10.- Sacar el tostado confitado en una bandeja previamente aceitada, remover el tostado y dejar enfriar.
- 10.- Servir.

En la ciudad de San Gabriel, los dulces caseros tradicionales se encuentran presentes en la vida cotidiana de los ciudadanos, estos varían de acuerdo a la temporada de cosecha o a la disponibilidad de los ingredientes. En esta variedad se puede tomar en cuenta a las habas confitadas, mani de dulce, el tostado confitado o también llamado caquillo de perro debido a su similitud y también las melcochas que son dulces tradicionales, se puede consumir solas o acompañadas de mani.

Generalmente las melcochas acompañan a los postres que llevan leche, por ejemplo: arroz de cebada o morocho de leche. Estos dulces tradicionales también se usaban como refrigerio para el descanso de la media mañana de la jornada escolar, los niños solían llevar un poco de estos alimentos a la escuela para servirse en el lapso del recreo. Estos dulces se preparaban en los hogares Montufareños generalmente los fines de semana y se colocaban en fundas plásticas para mantenerlos crujientes, también había personas que se dedicaban a este negocio y se solía vender a las puertas del mercado central, o fuera de las entidades públicas.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 56

Portada Bebidas Alcohólicas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 57

Hervidos



Esta preparación se suele dar en las festividades sociales como verbena populares, ferias de pueblo, castillos y en algunas ocasiones en fiestas familiares, principalmente en los festejos del cantón Montalvo y de la Vigencia De las Nieves. Su finalidad de servir caliente la bebida es por el clima frío que tiene la ciudad de San Gabriel, se sirve en jarros de loza o de vidrio con la finalidad de calentar las manos y posteriormente al cuerpo. Tiene varios sabores como: Hervido de limón, moras, moras y canela. El contenido alcohólico es al gusto del consumidor, al que suelen denominar popularmente piyafé. El costo de la bebida es económica y accesible para todos los ciudadanos, se suele transportar en botellas recicladas de otras bebidas alcohólicas comerciales, previamente se lavan y se rellenan las etiquetas. Existen establecimientos que venden esta bebida específicamente en la ciudad, tienen una gran acogida por sus consumidores.

Hervidos

Manejo de cocina: Cajas, distintos tamaños, Añil, Cuchillo, Cuchara de madera, Tubo de sople, Colador y recipientes.

Manejo de servicios: Jarro y vasos de loza

Tempo: 30 min

Dificultad: Bajo

Personas: 4

Fecha: Festivo & Ocasional

Ingredientes:

- Moras 450g.
- Azúcar 300g.
- Puntas al gusto
- Agua 2000ml.
- Canela 30g.

Preparación:

- 1.- Limpiar y quitar impurezas a las moras.
- 2.-Agregar agua a una olla, y cocinar por 15 minutos junto a las moras y canela.
- 3.-Levar a ebullición, añadir el azúcar al gusto, color la preparación y separar.
- 4.-Regresar la preparación a la olla, dejar hervir y agregar licor de caña al gusto, al final de la preparación.
- 5.- Mezclar los ingredientes y rectificar sabores.
- 6.- Servir caliente.



Fuente: Elaboración propia (2021)

Figura 58

Glosario de Términos

Glosario de Términos

<p>ACO</p> <p>Cebada tostada y maldita finamente.</p>	<p>AGUA SAL</p> <p>Adesivo realizado con agua, sal y cebada, sirve para mejorar el sabor a los tubérculos hervidos.</p>
<p>AJÍ DE PIEDRA</p> <p>Adesivo picante, realizado en mortero especial para moler hecha generalmente de piedra volcánica.</p>	<p>ARRANCADAS</p> <p>Tipo de masa parecida a la pasta fresca, en nombre se emplea porque se arranca con las manos directo a la sopa.</p>
<p>CALABAZO</p> <p>En la provincia del Carchi se lo conoce como calabazo, en el resto de país se denomina zambó, una especie de calabazo con sabor salado. Se lo utiliza en platos tanto de sal como de dulce, tiene un aspecto similar a la sandía.</p>	<p>CARIWICHO DE HABAS</p> <p>Es una preparación que se realiza con las habas cocinadas y trituradas y se realiza una salsa a base de leche y queso, también se conoce como habas compuestas.</p>
<p>CHAMPÍS</p> <p>Es una bebida típica popular en el sur de Colombia, en Ecuador y en Perú. Los ingredientes comunes de las distintas variedades y elaboraciones regionales son miel de panela o chancaca, maíz, frutas locales y especias.</p>	<p>CHANFAINA</p> <p>Nombre que se le conoce a la salsa que se realiza con las vísceras de cuy o conejo.</p>
<p>CHOCLOTANDA</p> <p>Es un envuelto parecido a las familes y las humitas con la característica que se realiza con el grano del choclo entre fieno y madero.</p>	<p>CUAJADA SARAZA O ASEDA</p> <p>Es un queso mozzarella, un poco fieno y con un grano muy pronunciado a leche y fermento.</p>
<p>CUAJADA TIENA</p> <p>Es un queso tierno, suave, cremoso que tiene poca cantidad de sal, es versátil porque se usa en platos salados como dulces. En el sur de Colombia se lo conoce como queso.</p>	<p>ESPINAZO DE CERDO</p> <p>Es el hueso de la columna del cerdo que va desde el cuello hasta la parte inferior de la cola, aporta mucho sabor y se suele emplear en soppas.</p>
<p>GALLINA RONA</p> <p>Gallina, criada en el campo o en la zona rural, se caracteriza por su carne de color un poco oscuro y su piel amarillenta y gruesa; se suele cocinar por un período largo para ablandar su carne, tiene un excelente sabor.</p>	<p>HOJAS DE CONGONA</p> <p>Se encuentran en el páramo, aporta calorías al cuerpo para soportar el frío de la montaña, tiene un aroma y sabor muy peculiar y agradable.</p>
<p>JADCHA DE NABOS</p> <p>Son los nabos hervidos, escuadros y desmenuzados, se suele poner mapichuza para realzar su sabor, son muy ricos en hierro, es tradición que consuman con frecuencia mujeres embarazadas y niños con anemia.</p>	<p>LOCRO</p> <p>Es un platillo tradicional de Ecuador, que consiste en una sopa cremosa hecha a base de tubérculos y granos con base de un refrito, es típico de la Sierra ecuatoriana y especialmente popular en el norte del país y Quito.</p>
<p>MAPAHUBA</p> <p>Es uno de los mejores aderezos de la cocina ecuatoriana porque tiene todo el sabor de la cocción del chuncho al realizar la fritada.</p>	<p>PAPA CUCHI</p> <p>Es la papa que no tuvo un buen tamaño en la cosecha, y generalmente se designa para dar de comer a los cerdos por eso su nombre.</p>
<p>PIÑOLA</p> <p>Es de harina de cebada tostada, conocida también como machico, combinada con panela y mezclada con especias, generalmente se consume mezclada con café o leche.</p>	<p>PIÑUELA</p> <p>Fruta, que se encuentra en el páramo, que están en la parte inferior del cardón piñuela y en su interior tiene un líquido muy similar a la miel de abejas.</p>
<p>REFRITO</p> <p>Acalle frito con ajo, cebolla, principalmente, se puede añadir otros ingredientes, en el Ecuador se le adiciona ají-holote en sus preparaciones además se utiliza como base de sopas, salsas y guisos.</p>	<p>REFOLLO</p> <p>En el resto del país se lo conoce como col, es un vegetal que está presente en los platos ecuatorianos, su uso común es en sopas y ensaladas.</p>
<p>SANGO MISKY</p> <p>Es la mezcla de la panela diluida en poca agua y combinada con especias dulces y aromáticas, tiene una consistencia espesa y se combina con cuajada saraza y se sirve caliente.</p>	<p>VICUNDO</p> <p>Es un envuelto de dulce, que se lo realiza con la harina de mote y hojas de vicundo, estas hojas son características de la sierra ecuatoriana, generalmente se suele encontrar en la parte norte del Ecuador.</p>

Fuente: Elaboración propia (2021)

Figura 59

Contra portada



Fuente: Elaboración propia (2021).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.2. Conclusiones

- En el trabajo se diagnosticó la situación de la cocina tradicional de la ciudad de San Gabriel mediante investigación de campo. La cocina es considerada como un potencial turístico que por motivos económicos y sociales se ha visto afectada en la preparación y difusión de los platillos, además es un componente principal en los atractivos visitados, la promoción de la gastronomía local ha sido limitada de parte del municipio, siendo esta una de sus competencias, sin embargo, se brinda capacitaciones y asistencia técnica a los proyectos turísticos, además en la ciudad de San Gabriel no se ha realizado ninguna investigación referente a la cocina tradicional, ni un análisis de la oferta y demanda.
- De acuerdo con el estudio se determinó los perfiles del turista local e internacional para la ciudad de San Gabriel a través de sus preferencias gastronómicas, por la tanto, el 51% de visitantes son de género femenino, entre las edades de 18 a 25 años; la mayoría de turistas son nacionales pertenecientes a las ciudades de Tulcán, Ibarra y Quito; la mayor cantidad de turistas tienen un nivel académico de tercer nivel; el principal motivo fue realizar turismo en sitios naturales: los viajeros tienen un nivel alto de consumir comida tradicional y estarían dispuestos a pagar de \$3,01 a \$6,00 por un plato; los viajes con fines culinarios lo realizan mayormente en feriados para degustar la comida tradicional de los lugares visitados; para la elección de un servicio culinario influye una cocina con identidad propia; el platillo tradicional preferido del 25% de visitantes es el hornado; además el 98% le gustaría ser participe en el proceso de preparación de los platos tradicionales y la totalidad de los visitantes consideran necesario la elaboración de un recetario gastronómico para la dinamización del turismo gastronómico y el 100% recomendaría la ciudad de San Gabriel, su cocina tradicional a familiares y amigos.

- A través de esta investigación se identificó la cocina tradicional, se recopiló treinta y un recetas, categorizadas en sopas: locro de calabazo, locro pastuso, arroz de cebada, sopa de quinua, sopa de arrancadas, caldo de gallina runa, sopa de morocho, sopa chorreada, locro de papas, sancocho serrano; platos fuertes: cuy asado, hornado, cosecha, cariucho de haba, jaucha de nabos, tortillas con fritada, molo de papa, fanesca, carne compuesta; bebidas: champús, colada morada, morocho de leche, arroz de cebada de moras, bebida; postres: sango *miski*, dulce de calabazo, choclotanda, vicundos, pan de leche; dulces: tostado confitado y bebidas alcohólicas: hervidos. Estos platillos son los más representativos de la ciudad de San Gabriel de acuerdo a su población para generar una oferta del turismo gastronómico comunitario.

5.3. Recomendaciones

- Difundir el etno recetario en plataformas digitales gubernamentales, con la finalidad que la población local trasmite su cultura culinaria, además turistas nacional e internacional conozcan de la cocina tradicional de San Gabriel, y sea una de las motivaciones principales por la cual visitan esta ciudad.
- Capacitar a los prestadores de servicios turísticos, con temas puntuales a la mejora continua de la actividad turística, con la finalidad de prepararlos para ofrecer un servicio de acuerdo a las expectativas y necesidades actuales de los turistas.
- Diseñar rutas gastronómicas, que oferten actividades culinarias acompañadas de los ejes de turismo, principalmente que permitan conocer el proceso de preparación de los platillos tradicionales para que el turista tenga una experiencia completa.

Referencias

- Armas, V. (2015). *Plan de marketing para la empresa de turismo de aventura Green Adventures, en el cantón Montufar, provincia del Carchi* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo digital. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8952/Tesis%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bastidas, J. (2014). *El emprendimiento y desarrollo turístico en la comunidad de San Francisco de la Línea Roja, Parroquia Fernández Salvador, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Estatal del Carchi]. Archivo digital. <http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/245/1/221%20EL%20EMPREDIMIENTO%20Y%20DESARROLLO%20TUR%20STICO%20EN%20LA%20COMUNIDAD%20DE%20SAN%20FRANCISCO%20DE%20LA%20L%20NEA%20ROJA%20PARROQUIA%20FERNANDEZ%20SALVADOR%20CANTON%20MONTUFAR%20PROVINCIA%20DEL%20CARCHI.pdf>
- Burbano, C. (2019). *Creación de un restaurante de comida tradicional carchense en la ciudad de San Gabriel cantón Montúfar provincia del Carchi* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Archivo digital. <http://repositorio.utn.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9086/1/02%20ICO%20690%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Carrera, M. (2011). *Recopilación de los antiguos postres típicos de los cantones Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi, para rescatar y promover la gastronomía de la zona* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Equinoccial]. Archivo digital. http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11597/1/44983_1.pdf
- Castro, S. (2014). *Investigación de la Gastronomía de la provincia del Carchi, recopilación de recetas tradicionales y ruta gastronómica* [Tesis de pregrado, Universidad Internacional del Ecuador]. Archivo digital. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/353/1/T-UIDE-0332.pdf>
- Chalacama, M. (2019). *El inventario de platos tradicionales y el desarrollo del turismo gastronómico en el Cantón San Pedro de Huaca* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Estatal del Carchi]. Archivo digital. <http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/841/1/339%20El%20inventario%20de%20platos%20tradicionales%20y%20el%20desarrollo%20del%20turismo%20gastronomico.pdf>
- Constitución del Ecuador*. RO N° 449 20 – oct – 2008.
- En San Gabriel, las huecas son la mejor alternativa al momento de comer (2018, octubre 26). La Hora. <https://lahora.com.ec/imbabura-carchi/noticia/1102196111/en-san-gabriel-las-huecas-son-la-mejor-alternativa-al-momento-de-comer->

- Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Montúfar. (2015 – 2031). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Montúfar*. http://www.gadmoutufar.gob.ec/documents/PD%20y%20OT%20%20MONTUFAR%202015_2031.pdf
- Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Montúfar. (2015 – 2031). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Montúfar*. http://www.gadmoutufar.gob.ec/documents/PD%20y%20OT%20%20MONTUFAR%202015_2031.pdf
- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2011). *Instructivo para fichas de registro e inventario Patrimonio Cultural Inmaterial*. <https://downloads.arqueoecuatoriana.ec/ayhpwxgv/noticias/publicaciones/INPC-XInstructivoParaFichasDeRegistroInventarioPatrimonioInmaterial.pdf>
- Maldonado, C. (2005). *Pautas metodológicas para el análisis de experiencias de turismo comunitario*. <https://asesoresenturismoperu.files.wordpress.com/2016/05/202-pautas-metodolc3b3gicas-para-el-anc3a1lisis-de-experiencias-de-turismo-comunitario.pdf>
- Meléndez, J y Cañez, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales*, 17, 181-204. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). Ley orgánica de cultura. Quito- Ecuador.
- Ministerio de Turismo. (2014). Ley de turismo. Quito - Ecuador.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Patrimonio Alimentario*. <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Montúfar el corazón de la tierra. (2021). *Guía Comercial*. <http://www.gadmoutufar.gob.ec/guia-comercial.php>
- Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40155>
- Navarrete, J. (2012). *Investigación de la cocina tradicional ecuatoriana del cantón Tulcán de la provincia de Carchi y propuesta de creación de un restaurante especializado en técnicas ancestrales culinarias* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Equinoccial]. Archivo digital. http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13055/1/48055_1.pdf

- Organización Mundial del Turismo y Basque Culinary Center. (2019). *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*. <https://doi.org/10.18111/9789284420995>
- Organización Mundial de Turismo. (2019). *UNWTO Tourism Definitions*. <https://doi.org/10.18111/9789284420858>
- Rodas, M & Ullauri, N. (2015). El Turismo Comunitario en el Ecuador: Una revisión de la literatura Turismo, Desarrollo y buen vivir. *Revista de Investigación de la Ciencia Turística-RICIT*, (9), 60-77. [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-ElTurismoComunitarioEnElEcuador-5309454%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-ElTurismoComunitarioEnElEcuador-5309454%20(2).pdf)
- Sánchez, E. (2019). Ver, preguntar y cocinar... y cocinar cantando. La cocina tradicional del Pacífico colombiano: un patrimonio cultural en riesgo. *Boletín de Antropología*, 34 (58), 185-198. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/339277-Texto%20del%20articulo-176507-1-10-20190725.pdf>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2017). Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida. Quito. Ecuador
- Tobar, L. (2005). Monografía del Cantón Montúfar Potencialidades y Limitaciones
- UNESCO. (2008). *Manual de procesamiento documental para colecciones de Patrimonio Cultural*. https://observatorioecuadordigital.mintel.gob.ec/wp-content/uploads/2019/11/07_Manual_ProcesamientoColecciones_PatrimonioCultural.pdf
- Viudas, A. (1982). El lenguaje técnico de un recetario de cocina. *Anuario de Estudios Filológicos*, 15, 220-229. http://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=/bitstream/10662/4468/4/0210-8178_5_219.pdf#page=10
- Visita Ecuador. (s/f). Comidas típicas en San Gabriel. <https://visitaecuador.com/ve/mostrarRegistro.php?idRegistro=491&idServicio=84>

Anexos

Anexo A Cuestionario entrevista

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
ENTREVISTA DIRIGIDA A AUTORIDADES DE LA ASOCIACION CEJA DE
MONTAÑA**

OBJETIVO: Diagnosticar la situación actual del turismo comunitario.

Entrevista al señor Santiago Chamorro presidente de la Asociación Ceja de Montaña.

¿Desde qué fecha se inició esa actividad turística?

¿Porque se decidieron por el turismo comunitario?

Porque los socios somos dueños de la montaña y como nos prohibieron talarla para sembrar, estamos buscando alternativas para que produzca nuevas fuentes de empleo.

¿Cuáles son las experiencias positivas del turismo comunitario?

¿Cuáles son los principales obstáculos para realizar el turismo comunitario?

¿Cuál es la posibilidad de desarrollo de otra empresa en la misma comunidad?

¿Cómo considera la experiencia del turismo comunitario?

¿Qué recomendación les da a otras personas que quieren hacer turismo comunitario en otras comunidades del país?

¿Cuáles son las principales actividades que se le ofrece al turista?

¿Cuál es el perfil turista que reciben?

¿Cuáles son los platos que ofrecen al turista?

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
ENTREVISTA DIRIGIDA A AUTORIDADES DEL GAD MUNICIPAL DEL
CANTÓN MONTÚFAR

OBJETIVO: Diagnosticar la situación actual de la gastronomía tradicional en el cantón Montúfar.

¿Cuál es la importancia que tiene la gastronomía tradicional para la cultura de la ciudad de San Gabriel?

¿Considera a la cocina tradicional como potencial turístico?

¿Cuáles consideran que han sido las dificultades políticas, sociales y económicas para conservar ciertos platos tradicionales hasta el día de hoy?

¿Cree usted que los turistas visitan la ciudad de San Gabriel por su cocina tradicional?

¿Cree usted que la población conoce los platos tradicionales?

¿Considera usted que se debería realizar acciones para conseguir la visita de turistas para ofertar la gastronomía tradicional? ¿Cuáles serían las acciones?

¿Qué alternativas propondría para promocionar la cocina de la comunidad de la línea roja?

¿Cuántas empresas hay en el cantón Montufar de turismo comunitario?

¿Cómo el municipio ayuda a estas empresas?

¿Cree que es necesaria una investigación de la cocina tradicional del cantón y del turismo comunitario?

Anexo B Cuestionario encuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

ENCUESTA DIRIGIDA A TURISTAS DEL CANTÓN MONTÚFAR

Objetivo: Determinar los perfiles del turista local e internacional para la ciudad de San Gabriel a través de sus preferencias gastronómicas.

Instrucciones: Responder de forma verbal las preguntas de opción múltiple, el encuestador realizara las anotaciones para cumplir con las normas de bioseguridad

Datos Informativos

1. Genero

Masculino Femenino Otro

2. Lugar de procedencia

Nacional Extranjero

País: _____ Provincia: _____ Ciudad: _____

3. Edad

18-25

26-45

45-65

Más de 66

4. Grado de instrucción

Primaria

Secundaria

Tercer Nivel

Posgrado

5. Ocupación

Estudiante

Empleado Público

Empleado Privado

Profesional

Empresario

Comerciante

Jubilado

Perfil del turista

6. ¿Cuántas veces ha visitado el cantón Montúfar en el último año?

- 1 – 3
- 4 – 6
- 7 – 10
- Más veces

7. ¿Cuál es el motivo de visita a la ciudad de San Gabriel?

- Vista a familiares y amigos
- Turismo
- Negocios
- Comida Tradicional
- Compras
- Otro _____

8. ¿Cuándo llega a esta ciudad, que le gusta visitar?

- Sitios Culturales
- Sitios Naturales
- Parques y Balnearios
- Restaurantes
- Otro _____

9. ¿Qué nivel de preferencia tiene consumir la cocina tradicional al visitar San Gabriel?

- Alto
- Medio
- Bajo

Otros _____

10. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato tradicional?

- Menos de \$3,00
- \$3,01 - \$5,00
- \$5,01 - \$8,00
- Más de \$9,01
- Otro _____

11. ¿Con que frecuencia le gustaría visitar Montufar para degustar su cocina tradicional?

- Una vez por semana
- Una vez por mes
- Dos veces por mes
- Otro _____

12. ¿Cuál es su motivación principal para realizar un viaje con fines culinarios?

- Degustar la comida tradicional de lugares visitados
- Estar en contacto con la población local, saber de su cultura y tradición
- Disfrutar del placer de una buena comida
- Mejorar mis conocimientos culinarios

Otro _____

13. ¿Qué influyen en usted para la elección de un servicio culinario?

- Cocina con identidad propia
- Buena relación entre calidad/precio
- Variedad en la oferta

Otro _____

14. ¿Le gustaría conocer sobre el proceso de preparación de los platos tradicionales?

Si () No ()

¿Por qué? _____

15. ¿Cuál es su platillo tradicional preferido de San Gabriel?

- Hornado
- Cuy Asado
- Locro Chacrero
- Caldo de Gallina runa

Otro _____

16. ¿Cuál es su bebida tradicional preferido de San Gabriel?

- Campús
- Chicha de Arroz
- Café de Chuspa

Otro _____

17. ¿Cree Ud. que la elaboración de una revista gastronómica ayudará a la dinamización del turismo gastronómico de la ciudad de San Gabriel?

Si () No ()

¿Por qué? _____

18. ¿Recomendaría el cantón Montúfar, su cocina tradicional a familiares y amigos?

Si () No ()

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo C Ficha de observación

N°	SOPAS	PLATOS FUERTES	POSTRE	BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	DULCES
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Anexo D Historias de vida Luz Angélica Fuentes Tapia

Su Nombre es Luz Angélica Fuentes Tapia nació el 2 de abril de 1936 en la ciudad de Tulcán, su familia paterna procedente de la ciudad de Huaca y su familia materna de la ciudad de Tulcán, es la quinta hija de los señores Luis Gonzalo Fuentes y la señora Ana María Tapia. Sus padres un militar retirado y su madre ama de casa, apasionada por la cocina, su juventud vivió en la hacienda del Chamizo en la ciudad de San Gabriel, posteriormente se fue a vivir a la ciudad de Tulcán.

A sus 20 años tiene su primer hijo, empieza su labor profesional como costurera, a los 30 años por motivo laborales se traslada a la ciudad de San Gabriel, en esta localidad conoció al amor de su vida, Carlos Amable León, junto a él consolidó su hogar, apoyándose siempre y hasta el día de hoy que permanece a su lado. Su pasión por la cocina empieza desde niña, ayudando en los quehaceres del hogar, principalmente cuando se cocinaba grandes cantidades de comida para los trabajadores de la hacienda de sus padres, así también cuando celebraban cosechas y días festivos.

“Lucita” como le llaman sus familiares y amigos más cercanos empezó su emprendimiento viajando a Colombia, para adquirir todo lo referente a utensilios y vajilla de cocina. Llevando la mercancía por todas las ciudades de la provincia del Carchi y principalmente en sus ferias y mercados. Su negocio lo mantuvo durante 25 años.

Su platillo tradicional preferido el cuy asado, tortillas con fritada, es una persona apasionada de su cocina, como un dicho personal comenta, “Que el buen alimento crea un buen entendimiento” También nos cuenta sobre la preparación de la Fanesca Santa en Montúfar. Era un platillo que se realizaba en Semana Santa, especialmente el día jueves santo, se asociaba como un platillo solidario ya que su costumbre es preparar e intercambiar con las vecinas, comadres, se brindaba una ollita de fanesca a las personas de escasos recursos económicos. Por la cercanía que se tiene con el vecino país de Colombia, también es llamado Juanesca para muchos ciudadanos.

Recuerda que en esa época se escaseaba la leche, tocaba hacer largas filas para conseguir, ya que es importante para la preparación de la fanesca, en el molo y el arroz de leche. Se empezaba con el principal ingrediente que era hacerlo con mucha fe y amor, en esta preparación se compartía el trabajo entre las mujeres de la casa. Los ingredientes principales eran granos tiernos, el calabazo, sambo, melloco, el pescado seco, en algunos casos como buenos carchenses le ponían papa. Para finalizar la comida se servía el postre, que era arroz de leche.

El Viernes Santo se comía el molo de papa, acompañado con cebolla larga desaguada, pedazos de queso amasado, huevo y aguacate. También el recalentado de fanesca del día anterior y se comparaba con las fanescas de las vecinas que intercambiaban anteriormente, como secreto para que no haga daño por la cantidad de ingredientes se tomaba agüita mineral con hojitas de cedrón.

Lucita cuenta que hasta el día de hoy realiza el plato tradicional, acompañada de sus hijos y nietos, está muy emocionada porque sus familiares no pierden sus costumbres y siente que un plato de comida es un motivo de unión familiar

Anexo E Historias de vida Gloria Esperanza Rueda González

Su nombre es Gloria Esperanza Rueda González, nació el 1 de septiembre de 1945, en la ciudad de Tulcán, Su madre María González de la ciudad de San Diego Colombia, ama de casa, su padre procedente la ciudad de Tulcán, Gerente del Banco de Fomento, a la edad de 2 años se trasladada a la ciudad de San Gabriel con su familia, donde radica hasta la actualidad. Su abuelita materna y su madre fueron las personas influyentes para que le guste cocinar.

Su primer trabajo tuvo a partir de los 6 años como ayudante de panadería donde sus vecinos, ahí aprendió a realizar la panadería tradicional como: pambazo, empanadas, biscochos y bizcochuelos, pan mestizo, bonitísimas, delicados y deliduros. Esperancita una mujer luchadora y emprendedora, al aprender la panadería y pastelería, empieza realizando tortas para los compromisos sociales como bautizos, confirmaciones y matrimonios, también sigue un curso para realizar flores en azúcar, gracias a su habilidad empieza a vender a las pastelerías por docenas.

Al observar que el emprendimiento solo le resultaba en fechas específicas, siguió un curso de maestra de belleza, tuvo su establecimiento durante tres años, pero no le fue muy bien, posteriormente tuvo cuatro hijas y la desesperación de emprender le llevo a realizar los dulces tradicionales como melcochas, caramelos, maní confitado, habas de dulce, tostado confitado, nos cuenta las anécdotas de como experimentaba con colores y sabores. Su negocio creció con el apoyo de su esposo, vendía los dulces en establecimientos educativos, ferias y principalmente en las fiestas de San Gabriel y de la Virgencita de las nieves, en este negocio permaneció por 10 años.

Posteriormente su esposo, se dedicaba a la siembra de papas, al ver que la demanda era alta, empiezan a emprender y a vender el chifle de papa, en el cual tuvieron gran acogida, además procesaban el almidón y vendían por libras, creo su pequeña empresa donde trabajaba junto a su familia, mediante este trabajo pudo educar a sus hijas. Empezó a vender en todas las tiendas de los barrios de Montúfar, cantones aledaños y zonas rurales.

Doña Esperancita manifiesta que la cocina tradicional le trae buenos recuerdos, siempre que preparaba un platillo, recuerda las enseñanzas de su madre y siente el cariño familiar que ella le expresaba. Se considera una persona alegre, muy emprendedora nunca se dio por vencida, ahora trasmite sus conocimientos a sus hijas y nietos. Gracias a sus conocimientos de la señora Esperancita, se mantiene las recetas de los dulces tradicionales, aportando al recetario de la investigación.

Anexo F Fotografías trabajo de campo

Figura 60

Encuesta a turistas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Figura 61

Encuesta a turistas



Fuente: Elaboración propia (2021).

Anexo G Reporte Urkund

2 Document Information

Analyzed document CORRECCIÓN Dennis Leon.docx (D110625986)

Submitted 7/21/2021 12:58:00 AM

2. Submitted by

Submitter email ddleonp@utn.edu.ec

3. Similarity 6%

Analysis address sifalcon.utn@analysis.orkund.com

3 Sources included in the report

URL:

W <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5264/1/02%20LGAS%200002%20TESIS.pdf>  **1**

Fetches: 12/2/2020 8:15:39 AM

4. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / PARROQUIA QUIROGA.docx

Document PARROQUIA QUIROGA.docx (D16601981) **1**

SA Submitted by: pxlopez@utn.edu.ec 

Receiver: caaguinaga.utn@analysis.orkund.com

URL: [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8952/Tesis%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=yBastidas,](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8952/Tesis%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=yBastidas) 

W  **4**

Fetches: 7/21/2021 12:58:00 AM

5. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / Tesis_Moreira_Peñafiel.docx

Document Tesis_Moreira_Peñafiel.docx (D97763034)

SA Submitted by: ybmoreirac@utn.edu.ec **4** 

Receiver: isgalarza.utn@analysis.orkund.com

URL:

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32620/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n>

[3n.pdf](#) 1

Fetches: 11/5/2019 5:13:40 PM

URL: http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/2198/1/52752_1.pdf 1

Fetches: 4/23/2021 10:52:42 PM

6. 1560642153_294_patrimonio_alimentario.pdf 1

Document 1560642153_294_patrimonio_alimentario.pdf (D53885943)

7. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / FINAL TESIS.docx

Document FINAL TESIS.docx (D16304619) 3

Submitted by: luisdani18@hotmail.com

Receiver: pxlopez.utn@analysis.urkund.com

URL: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es.Ministerio 1

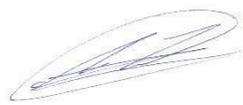
Fetches: 7/21/2021 12:58:00 AM

URL: <https://docplayer.es/amp/9669326-Universidad-tecnologica-equinoccial-facultad-de-turismo-y-preservacion-ambiental-hoteleria-y-gastronomia-carrera-de-hoteleria.html>

7

Fetches: 1/14/2021 3:30:22 AM

8. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / tesis Jesenia Ger; Yessenia Arias.docx

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor (a)	Santiago Falcón	
Asesor (a)	Arellano Lorena	