



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE PRESERVACIÓN AMBIENTAL, TURISMO, HOTELERÍA  
Y GASTRONOMÍA**

**CARRERA GASTRONOMÍA**

**TITULO A OBTENER ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO**

**TEMA: RECOPIACIÓN 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**

**AUTORA: MARIA EUGENIA CARRERA**

**DIRECTORA DE TESIS: CHEF DANIELA ESPINOSA**

**QUITO ECUADOR**

**2011**

Del contenido presente trabajo se responsabiliza la autora:

---

María Eugenia Carrera Ramírez

0401544150

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi agradecimiento en primer lugar a Dios por a ver estado conmigo por a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar. a mi directora de tesis Chef Daniela Espinosa por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia en un marco de confianza, afecto y amistad, fundamentales para la conclusión de este trabajo. A todas las personas que me apoyaron con sus conocimientos un granito de arena para la conclusión de este trabajo. A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos y por último a esta prestigiosa universidad que abrió sus puertas para prepararme para un futuro competitivo y formarme como persona de bien.

**María Eugenia Carrera Ramírez**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres, pilares fundamentales en mi vida quienes a lo largo de esta han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

Depositando en toda confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi capacidad. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar no solo para mí, sino para mis hermanas y familia en general.

En especial a mi madre con mucho amor y cariño quien ayudo mucho para la realización de esta tesis.

**María Eugenia Carrera Ramírez**

# ÍNDICE

## Contenido

Del contenido presente trabajo se responsabiliza la autora:	i
AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iii
Antecedentes	1
Justificación e importancia	2
OBJETIVOS	3
Objetivo General.-	3
Objetivos específicos.-	3
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	4
CAPITULO I	6
1. GENERALIDADES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI,	6
1.1 Localización Geográfica	6
1.1.1 Clima	7
1.1.2 Economía.-	7

1.1.3 Agricultura	8
1.2 HISTORIA DE LOS POSTRES TÍPICOS DEL CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR	8
1.3 CANTÓN ESPEJO	11
1.3.1 Datos generales	11
1.3.2 Reseña Histórica del Cantón Espejo	12
1.3.3 TURISMO	12
1.3.3.1 CERRO CHILTAZON.-	13
1.3.3.2 CERRO CRESPO.	13
1.3.3.3 CERRO IGUAN.	13
1.3.3.4 LOMAS DEL PAYURCO.	14
1.3.3.5 COLINA BELLAVISTA.	14
1.3.3.6 LAGUNAS DEL VOLADERO.-	15
1.3.3.7 BOSQUE DE POLYLEPIS.-	15
1.3.3.8 CORREDOR TURÍSTICO LAS GOLONDRINAS	15
1.3.3.9 Comunidad de Gualchán	16

1.3.4.-Parroquias del Cantón Espejo	17
1. 4 CANTÓN BOLÍVAR	18
1.4.1 Datos generales	18
1.4.2 Reseña Histórica Del Cantón Bolívar	19
1.4.3 TURISMO	20
1.4.3.1 EL AGUACATE	20
1.4.3.2 PARQUE DE LA MEGAFUNA	21
1.4.3.3 LAGUNA LA ENCAÑADA	21
1.4.3.4 MIRADOR DE CABRAS	22
1.4.4 Parroquias del Cantón Bolívar	23
CAPITULO II	26
2. CULTURAS, COSTUMBRES Y TRADICIONES DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR	26
2.1.- PATRIMONIOS CULTURALES	26
2.1.1ESPEJO	26
2.1.1.1- Iglesia matriz de El Ángel.-	26

2.1.1.2- Las tres tolas.-	26
2.1.1.3- Hacienda el Ishpingo (Patrimonio Cultural).-	27
2.1.1.4- Hacienda la Rinconada.-	28
2.1.1.5- Museo Blas Ángel.-	28
2.1.1.6- Museo Etnográfico.-	28
2.1.2 BOLÍVAR	28
2.1.2.1 MUSÉO PALENTEÓLOGICO	28
2.1.2.2 TRAJES TIPICOS	29
2.2.- FIESTAS POPULARES	30
2.2.1 ESPEJO	30
2.2.1.2 FIESTAS DE CANTONIZACIÓN	30
2.2.1.3 PARROQUIA SAN ISIDRO	31
2.2.2 BOLÍVAR	32
2.2.2.1 FIESTAS DE CANTONIZACIÓN	32
2.3 GASTRONOMÍA Y BEBIDAS TÍPICAS	32
2.3.1 ESPEJO	32

2.3.2 BOLÍVAR	36
2.4 TRADICIONES DE LOS CANTONES	37
2.4.1 ESPEJO	37
2.4.1.1 FIESTAS DE SAN PEDRO	39
2.4.1.2.- Corpus Christi.-	40
2.4.1.3 Fiestas de la Virgen del Carmen	40
2.4.2 BOLÍVAR	41
2.4.2.1.- Fiestas del Señor de la Buena Esperanza	42
2.4.2.2.- Fiestas de la santísima Virgen del Rosario	42
2.4.2.3.- Fiestas religiosas de San Vicente	43
2.5 COSTUMBRES DE LOS CANTONES	44
2.5.1 ESPEJO	44
2.5.1.1.- Casería del Zorro	44
2.5.2 BOLÍVAR	45
2.5.2.1 CUCURUCHOS	45
CAPITULO III	47

3.- GASTRONOMÍA DE LOS POSTRES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR	47
3.1.- POSTRES TRADICIONALES DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR	49
3.2 FRUTAS TÍPICAS DE LA ZONA	50
3.2.1 ESPEJO	50
3.2.1.1 CHIHUALCÁN	50
3.2.1.2.-MORA	54
3.2.1.3 PEPINO	57
3.2.2 BOLÍVAR	60
3.2.2.1 GRANADILLA	60
3.2.2.2 BABÁCO	63
3.2.2.3 TÓMATE DE ÁRBOL	69
3.2.2.4 CHIRIMOYA	72
3.2.2.5 MANGO	77
3.2.2.6 MANDARINA	81

3.2.2.7 GUAYABA	82
3.2.2.8 DURAZNO	86
3.3 VALORES NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS	88
3.3.1 CHIHUALCAN	88
3.3.2 GRANADILLA	88
3.3.3 GUAYABA	89
3.3.4 BABÁCO	90
3.3.5 PEPINO	91
3.3.6 TÓMATE DE ÁRBOL	92
3.3.7 MORA	93
3.3.8 MANGO	94
3.3.9 MANDARINA	94
CAPITULO IV	95
4.-ANÁLISIS DE CAMPO DE LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN Y POSTRES TRADICIONALES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR.	95

4.1.- POSTRES QUE DEGUSTAN EN ACTOS SOCIALES LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR	99
4.2.-TÉCNICAS Y UTENSILLOS DE ELABORACIÓN SOBRE POSTRES TRADICIONALES	100
4.3.- CONSUMO DE LOS POSTRES TRADICIONALES DEL CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR	105
4.4 MATERIA PRIMA UTILIZADA EN LOS POSTRES	108
CAPITULO V	117
5. RECETA ESTÁNDAR	117
5.1 RECETARIO DE LOS POSTRES TÍPICOS DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR	117
5.1.1 VICUNDOS	120
5.1.2 DELICADOS	122
5.1.3 PRINGA	124
5.1.4 PANUCHAS	126
5.1.5 BUÑUELOS	128
5.1.6 DULCE DE SAMBO	130

5.1.7 DULCE DE LECHE	132
5.1.8 DULCE DE HIGOS	134
5.1.9 ROSQUETES	136
5.1.10 PAN DE CUAJADA	138
5.1.11 ROYALES	140
5.1.12 EN MANTECADOS	142
5.1.13 BIZCOCHUELOS	144
5.1.14 LECHE CREMA	146
5.1.15 ARROZ DE LECHE	148
5.1.16 HELADO DE MORA Y TAXO	150
5.3.- TÉCNICAS DE COCCIÓN, Y TERMINOLOGÍA APLICADOS A LOS POSTRES TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL CARCHI CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR	152
5.3.- TERMINOLOGÍA ANCESTRALES DE LOS POSTRES TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR.	162
CONCLUSIONES	164
RECOMENDACIONES	166



## **Planteamiento del problema**

La mayor parte en gastronomía de postres tradicionales de los Cantones Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi se han ido perdiendo por no haber transferido los conocimientos ancestrales de las recetas típicas de nuestros antepasados, por esta razón el estudio de investigación de los postres típicos se va especialmente a enfocar el rescate de todas las recetas posibles que se hallen en los distintos Cantones nombrados de la provincia del Carchi, y de igual forma ir promoviendo la gastronomía de postres típicos de cada Cantón y hacer conocer estos deliciosos postres que descubrían nuestros antepasados con los productos que se da en cada Cantón. Por otra parte innovar y hacer conocer a todo el Ecuador que existe ricos postres.

## **Antecedentes**

Información sobre los postres en los cantones Espejo y Bolívar, la variedad de los postres en los Cantones mencionados por investigación preliminar he detectado lo siguiente:

Cantón Bolívar: bizcochuelos, delicados, rosquetes, panuchas, buñuelos, empanadas de horno, helados, melcochas, quesadillas.

Estos postres se elaboraban hace 100 años, ellos Vivian del producto porque antiguamente comercializaban a los pasajeros que circulaban a la Provincia del Carchi e Imbabura. Ya que esta carretera era la arteria principal a la frontera y pasaban por el centro del pueblo de Bolívar

Cantón Espejo: pan de cuajada, la leche crema, rombos de leche, empanadillas, champuz, dulce de chamburo o chilguacán, delicados, Vicundos, buñuelos, pan de cuajada, entre otros que vamos a ejecutar un rescate de todos los postres del Cantón es muy importante conocer la gastronomía de cada uno de estos Cantones ya que la mayoría de personas no conocen estas delicias hechas por años.

Buscar en revistas si existe algún antecedente gastronómico publicado en estos cantones.

### **Justificación e importancia**

La importancia del estudio investigativo de los postres tradicionales del Cantón Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi es promover el rescate de estas delicias que preparaban nuestros antepasados ellos adquirirían algunos secretos que involucran estas preparaciones de postres por parte de nuestros familiares y coterráneos pasados.

¿Para qué? La gastronomía es un indicador cultural de un país, una provincia y en este caso de los cantones.

Las tradiciones que se han perdido tienen como consecuencia la pérdida de un importante acervo de conocimientos gastronómicos que caracterizo a los habitantes de sus cantones, estos postres la mayoría de los habitantes los utilizaban para brindar a las visitas y en ocasiones especiales, reuniones familiares y sociales.

La originalidad.- realizar visitas expertas en gastronomía que existan en los cantones nombrados anteriormente y a través de ellos formar contando con otros expertos y tratarlas de ubicar, pero si ellas fallecieron tratar de buscar a sus respectivos Familiares que obtengan el conocimiento y lo expliquen.

Los postres que actualmente que no se hacen fuimos confeccionando con la experiencia y pruebas de recetas elaboradas por ellas o traídas de otras cercas del Ecuador incluso de otros países. Y lo más importante plantearme los objetivos de la investigación.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General.-**

- Investigar las diferentes recetas de los postres típicos de los Cantones Espejo y Bolívar de la provincia del Carchi para estandarizar y promover su consumo en la zona.

### **Objetivos específicos.-**

- Identificar los postres que se consumían en fiestas tradicionales, reuniones sociales que se llevan a cabo en los cantones
- Realizar un estudio de campo mediante entrevistas a las personas de la zona que elaboran postres de los cantones mencionados

- Recopilar y estandarizar las recetas de cada uno de los postres con sus respectivas técnicas de elaboración.
- Crear un recetario de los postres típicos, para promover la gastronomía de las zonas.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Las técnicas de la investigación a utilizarse serán las siguientes:

### **La Observación**

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos.

La metodología a utilizarse será la siguiente:

### **Método histórico – lógico:**

Está vinculada al conocimiento histórico en la evolución la forma de preparación de postres ancestrales, permitirá conocer como se elaboraban los postres antiguamente en la provincia del Carchi en los cantones Espejo y Bolívar. Y a partir de estos datos recopilar las recetas de los deliciosos postres.

### **Método sintético:**

Ayudará en la elaboración de recomendaciones necesarias para ayudar a las poblaciones para que obtengan beneficios económicos con la elaboración de los postres.

### **Método de Observación:**

Utilizaré para obtener información de campo acerca de la forma de preparación así como también de los ingredientes necesarios para la elaboración de las recetas.

### **Método de la Entrevista individual**

La entrevista individual es una técnica de recopilación de información que tiene lugar cara a cara entre el evaluador y la persona entrevistada. Es una herramienta sencilla y rápida de utilizar y los recursos necesarios para su realización son moderados. Esto la convierte en una herramienta indispensable para la elaboración de mi tema.

## CAPITULO I

### 1. GENERALIDADES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI,

#### 1.1 Localización Geográfica

Llamada por el Dr. José María Velasco Ibarra la “centinela del norte”, nombre que le impuso luego de uno de sus viajes en el año de 1964.

La provincia del Carchi está situada en la parte más septentrional de nuestro país. Limita al norte con Colombia; al sur con Imbabura; al este con la provincia de Sucumbíos y al oeste con la verde provincia de Esmeraldas.

En su territorio identificamos a la banda geográfica ocupada por el sistema fluvial del río Apaquí que nace en las estribaciones del Nudo de Huaca, el mismo que recorre los cantones Tulcán, San Pedro de Huaca Montúfar y Bolívar y deposita sus aguas en el río Chota. Luego tenemos la región occidental o llamada del Mira que comprende los declives de la cordillera Occidental y que abarca los territorios de los cantones Espejo y Mira.

Su población alcanza un total de 156.747 habitantes que representan aproximadamente el 1.3 % de la población total del Ecuador.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pagina Web del gobierno Provincial del Carchi,  
[http://www.carchi.gov.ec/spanish/page.php?sec\\_id=1&pgid=6](http://www.carchi.gov.ec/spanish/page.php?sec_id=1&pgid=6)

### **1.1.1 Clima**

La Provincia que es la primera desde el norte en el callejón interandino o nudo de las GUACAS llamado por los indígenas pastos. Presenta niveles altitudinales desde los 1200 metros en la zona del valle, hasta los 3600 metros sobre el nivel del mar en la zona del Páramo del El Ángel, lo cual determina la diversidad de la vegetación y del aparecimiento de una escala de zonas de producción agrícola. La temperatura promedio oscila entre 4° C en los páramos y los 22,9° C en el sector de los bajos de Mira.

### **1.1.2 Economía.-**

El Carchi, como muchas otras regiones del Ecuador, se caracteriza por ser una provincia eminentemente agrícola, productora principalmente de papa y de leche (en la zona alto andina), así como de fréjol (en la zona cálida y cálida seca) y de ciertos frutales propios de las zonas cálida seca y subtropical del noroccidente y suroccidente de la Provincia.

Donde los sectores agropecuario, comercial y de transporte constituyen los rubros productivos en los cuales la provincia tiene mayores niveles de competencia. Los sectores de Comercio y Servicios en su mayoría se concentran en el Cantón Tulcán.

### **1.1.3 Agricultura**

La agricultura es la base económica de ésta provincia que es una región muy bien dotada para la agricultura debido a que sus suelos son fértiles; de los cultivos agrícolas más importantes debe destacarse la papa que se cultiva especialmente en los cantones de Tulcán y Montúfar. El Carchi es una Provincia papera y ocupa uno de los primeros lugares en la producción nacional de este tubérculo. Otros cultivos importantes son: Maíz, trigo, arveja, caña de azúcar, fréjol, haba, mellocos, aguacate, ají, y frutas como papaya, piña, etc.

El Carchi dispone aproximadamente de 130.000 Hectáreas (un 36% de la superficie provincial) para el uso agropecuario.

Aproximadamente 90000 Hectáreas se dedica al cultivo de pastos para ganadería de prioridad lechera y aproximadamente 21000 Hectáreas se dedica a cultivos de ciclo corto.

## **1.2 HISTORIA DE LOS POSTRES TÍPICOS DEL CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR**

Desde el punto de vista social, comprender la gastronomía es también enmendar la evolución del hombre en su proceso de desarrollo, desde la forma básica de conseguir los alimentos, hasta el implemento de tecnologías para incorporar nuevos sabores.

Para María Cándida Ferreira (2003) cuando se contesta a las preguntas ¿ Qué comen las personas? ¿Cómo y porqué eligen ciertos alimentos?, permite componer un retrato de las transformaciones sociales implicadas en la alimentación de nuestros días.

Realizar un estudio sobre los postres típicos que se dan, producen o elaboran en estas dos jurisdicciones cantonales fue producto de un impulso de amor por lo nuestro, por conocer y rescatar las nociones culinarias de nuestras abuelas y sobre todo por el deseo de volver a vivir con nuestras costumbres y tradiciones tan queridas para todos y cada uno de nosotros los carchenses.

Hablar de los dulces de higos, cerotes, calabaza, chamburo, motilón, taxo, mora uvilla, dulce de leche, camote, bizcochuelos, helados, el champuz, delicados, rombos de dulce, panuchas, quesadillas, Vicundos, Vicundos dormidos, arroz de cebada, pringa otros, no es sólo mencionar platos deliciosos que deleitaban y deleitan a los carchenses; sino nombrar a una parte de la identidad de los habitantes de la norte provincia.

Estos dulces son los complementos del folclore de un pueblo y al recogerlos en un estudio que cuenta con fotografías, recetas, consejos e historia es hacerlos visibles debido a que la gastronomía carchense no cuenta con los suficientes estudios dentro del contexto social de la región.

Los datos que estamos recogiendo han sido el resultado de una observación profunda y sobre todo, de las ideas y consejos de muchas personas de avanzada edad

que coinciden con nosotros en el sentido de que es importante recuperar la memoria perdida de estos deliciosos potajes tan venidos a menos en estos últimos tiempos debido a la invasión de la modernidad, sobre todo en este campo, en donde se reemplaza con mucha facilidad a los productos tradicionales por los elaborados industrialmente, las cuales usan fórmulas impuestas producto de la comercialización.<sup>2</sup>

El postre, como es sabido, es el plato que se sirve al final de las comidas, desde la pieza de fruta más solitaria al pastel más elaborado, el postre puede convertirse en un mero transmite, la obligación que nos recuerdan constantemente los médicos de comer fruta a diario, o puede ser una autentica fiesta para el paladar, comer es una necesidad, pero gracias a los grandes cocineros la gastronomía, es decir, el arte de comer bien, ha ido desbancando a la pura alimentación, la historia de los postres es también la historia de la búsqueda de una alimentación cada vez más importante como la nutrición, empezaremos este recorrido por la historia de los postres por el final, y lo haremos hablando de la edad de oro que esta viviendo los postres, los platos mimados de la gastronomía.

El éxito del que gozan los postres se fundamenta en tres pilares: Tradición ,creatividad y técnica, por otro lado ,los miles de años que hay detrás de la gastronomía actual representan un bagaje impresionante del que beben todos los grandes cocineros, en este caso, la tradición seria sinónimo de experiencia, el

---

<sup>2</sup> TAPIA Tamayo Amílcar; investigador e Historiador de la Provincia del Carchi

conocimiento de la tradición gastronómica no se traduce simplemente en un vasto recetario, sino que permite a los cocineros que crean tendencias mirar atrás para innovar con buen criterio.

## **1.3 CANTÓN ESPEJO**

### **1.3.1 Datos generales**

Se localiza en el sector medio geográfico de la provincia del Carchi. Limita al norte con el cantón Tulcán; al sur con los cantones Bolívar y Mira, y al oeste con el cantón Montúfar.

El territorio cantonal se halla influenciado por los Páramos de El Ángel que son una continuación de la cordillera Occidental. La altura máxima es de 3800 mts. s.n.m. y la mínima de 1850 que corresponde a la cuenca del río Mira.

Al igual que el cantón Bolívar, esta zona es eminentemente agrícola. Es poseedora de una rica historia tradicional, razón por la cual es necesario rescatar parte de su gran tradición social, especialmente vinculada con los alimentos típicos de la región.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ibarra, Luis Antonio; Cantón Espejo, Carchi PUEBLO HISTORIA Y CULTURA; Pág. 47; edición 2005

### **1.3.2 Reseña Histórica del Cantón Espejo**

La región en la que se encuentra el actual cantón Espejo fue ocupada por las llamadas fases culturales negativo del Carchi que viene desde los 350 años a-c hasta los 850 años d-c la fase el Ángel desde los 850 a los 1250 d-c y la Cuasmal o Tusa desde los 1250 a 1534 las evidencias encontradas en diferentes sitios de la provincia del Carchi desde las riveras del río Mira hasta Juanbu en el río Guitarra en Colombia dan fe y testimonio de la grandiosidad del Pueblo de la gran nación Pasto Sin embargo, debemos afirmar que la fase El Ángel, así llamada por muchos historiadores y las cerámica encontrada con estudios de carbono 14 y la cerámica encontrada en la zona de Tres Tolas cercano al El Ángel es una de las más hermosas de todo este horizonte, por lo que según los estudiosos, en este lugar debió haberse ubicado uno de los centros ceremoniales más importantes de la nación Pasto En fin, en este lugar se desarrolló un pueblo con características muy particulares que lo distingue por el uso de una cerámica fina, así como por evidencias que determinan el avance y crecimiento de los antiguos habitantes de este importante cantón carchense

### **1.3.3 TURISMO**

Los más mencionados del Cantón Espejo, donde el turista se deleita con los paisajes más hermosos de este cantón. Dentro de la gastronomía para este pueblo Angeleño es un arte culinario, mantener una tradición en sus comidas típicas, postres que son realizados para los turistas que visitan nuestras tierras carchenses. Y degustan de estas delicias de platos y postres que realizan aquellas personas que consumen los productos cultivados en este cantón.



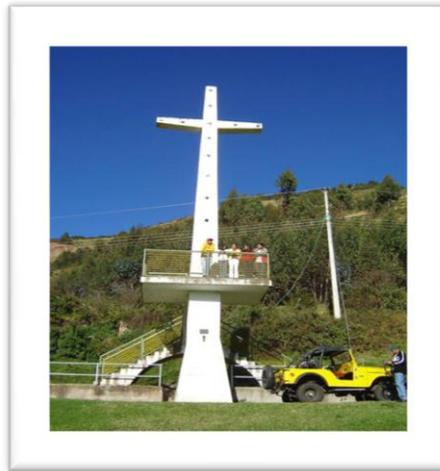
**1.3.3.1 CERRO CHILTAZON.-** Con una altitud de 3.967 m.s.n.m. Es un sitio de interés histórico y arqueológico, además constituye el hábitat natural de los cóndores y en sus páramos existe la presencia de venados, lobos, conejos, entre otro, apto para la práctica de andinismo.

**1.3.3.2 CERRO CRESPO.** Lleva éste nombre por la formación de accidentes geográficos redondeados, tiene una altitud de 3.965 m.s.n.m., cuenta con una vegetación propia de páramo, y al pie encontramos dos hermosas lagunas del mismo nombre



**1.3.3.3 CERRO IGUAN.** Con una altura de 3.819 m.s.n.m. Es un cerro de forma redonda que permite fácilmente el acceso a su cima, desde allí se admira con gran esplendor los paisajes que ofrecen las montañas de los Andes del norte del Ecuador.

**1.3.3.4 LOMAS DEL PAYURCO.** Con una altitud de 4.154 metros, se puede realizar cómodas caminatas permitiéndonos disfrutar de la topografía del Nudo de Boliche. Las partes altas pobladas con su respectiva flora y fauna, es apto para la práctica de andinismo y turismo de montaña.



**1.3.3.5 COLINA BELLAVISTA.** Se encuentra a una altitud de 3.396m.s.n.m. En su parte superior, con un fácil acceso y una caminata aproximada de 1 hora de El Ángel, iniciando por la escalinata y mirador turístico “Cruz de Mayo” nos brinda con gran esplendor el paisaje de la ciudad y sus alrededores, tanto en el día como en la noche.



**1.3.3.6 LAGUNAS DEL VOLADERO.-** A una altitud de 3.700 m.s.n.m., se encuentran dentro de la Reserva Ecológica El Ángel, con una extensión de 15.715 hectáreas de las cuales el 85% están pobladas de frailejones, cuentan con senderos auto guiados, guarda parques, parqueadero, y más, en sus aguas se puede practicar la pesca deportiva de la trucha arcoíris. A éste preciado lugar se lo ha considerado como el atractivo estrella de la provincia del Carchi por la innumerable afluencia de visitantes nacionales y extranjeros.

**1.3.3.7 BOSQUE DE POLYLEPIS.-** Ubicado a 30 minutos de El Ángel, también forma parte de la Reserva Ecológica El Ángel, es un remanente de bosque muy antiguo poblado por la especie de árboles comúnmente llamado “Árbol de Papel” por su corteza de múltiples capas y actualmente se lo conoce con su nombre científico “Polylepis Incana”, en su interior se forman pequeñas lagunas estacionarias también rodeadas de frailejones que constituyen un contraste muy llamativo a propios y extraños.



**1.3.3.8 CORREDOR TURÍSTICO LAS GOLONDRINAS.-** Llamado así por la variedad de pisos ecológicos y zonas de vida y muy importante al formar parte del

“CHOCO”, nos brinda unos insuperables escenarios naturales y se los puede apreciar en un tracking de 3 a 4 días de duración desde los altos páramos a una altura de 3.890 m.s.n.m. hasta la zona subtropical de Gualchán, a una altura de 1.060m.s.n.m. Aquí se practica el turismo comunitario que brinda hospedaje, alimentación, guías nativos, alquiler de caballos, y mucho más, como circuitos por tres diferentes ecosistemas. Aquí ya se experimenta cambios de flora, existen especies ancestrales como: el arrayán, cerote, pumamaquí, encinos y otras; su fauna así como el oso de anteojos, los tucanes azules, pava de monte, entre otros.

**1.3.3.9 Comunidad de Gualchán** a una altura de 1.060 m.s.n.m. a 8 Km. De Guallupe por la vía a San Lorenzo cobijada por el **Río Gualchán**, donde los visitantes frecuentan tomar un refrescante baño, además apto para la práctica de rafting y otros deportes. Esta zona cuenta con servicios de alojamiento, alimentación, guías y otros, además goza de riquezas tanto en producción agrícola como la variedad de frutas, los recursos naturales con su exuberante flora y fauna, minas de mármol y mucho más, sin desconocer la hospitalidad y bondad de su gente. Este corredor despierta un gran interés para ser visitado por muchos turistas del mundo entero.





#### **1.3.4.-Parroquias del Cantón Espejo**

##### **Parroquia La Libertad**

La Libertad, parroquia rural del cantón Espejo, se encuentra ubicada en las estribaciones de la Cordillera Occidental de los Andes, al noroccidente de la ciudad El Ángel, a una distancia de 4.5km a la cabecera parroquial y a una altura aproximada de 3000 m sobre nivel del mar.

##### **Parroquia San Isidro**

La parroquia San Isidro, centro de producción agrícola, ganadera y artesanal está asentada en las faldas del cerro Iguán, a una altura de 3.022 m, con una temperatura promedio de 13°C, creada el 23 de Abril de 1884, perteneciendo en un principio al Cantón Tulcán, luego a Montúfar y finalmente a Espejo. Actualmente tiene una población de 5.600 habitantes dedicados en su mayoría a la agricultura y ganadería donde se cultiva los productos: cebada, arveja, quinua, trigo, papas, hortalizas.

##### **Parroquia el Goaltal**

El Goaltal, una parroquia promisorio incrustada en la Cordillera Andina, destinada a preservar su innata belleza, de la cual que se gloria el Cantón Espejo, fundación dada el 27 de diciembre de 1949, gracias al esfuerzo y lucha tenaz de un grupo de angeleños que hace 61 años se propusieron colonizar las tierras vírgenes de la zona montañosa Noroccidental, organizados en la sociedad Obrera "Acción Vicentaria", cuya primera expedición conformada por 80 esforzados Angeleños y 6 mujeres de cuyo acontecimiento la Historia Parroquial recuerda con orgullo un 20 de Junio de 1938<sup>4</sup>

## **1. 4 CANTÓN BOLÍVAR**

### **1.4.1 Datos generales**

Se ubica en el extremo sur-oriental de la provincia del Carchi. Limita al nor-este con el cantón Montúfar; al sur-este con la provincia de Imbabura y al sur con la provincia de Sucumbíos.

Este cantón presenta niveles altitudinales diversos que van desde los 1300 mts. s.n.m. en el valle del Chota hasta los 3100 localizados en la parroquia de García Moreno. La temperatura promedio oscila entre los 14°C en las zonas altas y 18° en el valle del Chota.

---

<sup>4</sup> Plan de desarrollo del cantón Espejo Carchi, Edición dirección técnica AME, pág.

Desde el punto de vista de producción, es un cantón eminentemente agrícola. Si analizamos su historia, veremos que esta es muy importante por cuanto conserva muchas tradiciones y costumbres sociales particularmente relacionadas con la gastronomía. Este es el cantón que tiene mayor devoción católica, cada parroquia tiene su propio Santo, mientras que el patrono del cantón es el "*El Señor de la Buena Esperanza*".

#### **1.4.2 Reseña Histórica Del Cantón Bolívar**

Conocida desde antes de la época de la colonia con el nombre de Puntal, y luego bautizada con el nombre cristiano de Nuestra Señora de la Purificación. Fue un pueblo pasto que existió anterior a la llegada de los españoles, tomando este nombre de sus Mantayas. Uno de sus más importantes precursores fue Martín Puntal. Este territorio incluía a Pialquer (La Paz), Cuesaca, Pistud, Pucará o Chalguar (García Moreno), Puntales, Yascón, Alor, Muniar (los Andes) y Cunquer. A inicios de la colonia, éste perteneció al Asambulus (Pueblo Unido por la sangre), y el parentesco según los esposos Costales (cacicazgo en cuzqueño) de Tusa. En el siglo XVIII su población era de unas 130 familias nativas y 22 forasteras (venidas desde: Tulcán, Huaca, Chuquin, Caguasquí). Su variedad de clima, le dio una producción diversa y abundante. Como la mayoría de los pueblos de ese entonces tuvo importantes haciendas (la gran mayoría de españoles y de la iglesia).

Nace como parroquia el Puntal perteneciente al Cantón Tulcán, el 9 de abril de 1851. Posteriormente el 4 de septiembre de 1907, y publicado en el registro Oficial Nro. 465: se cambia el nombre de El Puntal, por el de "Bolívar".<sup>5</sup>

### **1.4.3 TURISMO**

Los más importantes y mencionados en este cantón Bolívar el turismo es muy religioso ya que este pueblo es muy devoto del Señor de la Buena Esperanza, pero la gastronomía es más conocida que en el cantón Espejo por lo que las personas Bolivarenses, trabajan mucho para que este pueblo bolivarense tenga una excelente economía, ya que ellos viven de la gastronomía del cantón y del turismo.



#### **1.4.3.1 EL AGUACATE**

Se encuentra ubicado en la Cantón Bolívar, a 2.5 Km de la cabecera Cantonal, es un lugar cálido con aguas termales y medicinales; que toma el nombre del Aguacate,

---

<sup>5</sup> Pagina Web: [municipio.debolivar.gov.ec](http://municipio.debolivar.gov.ec)

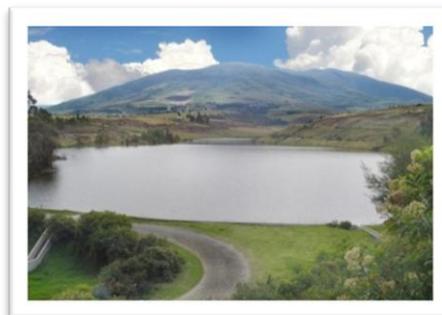
porque existía un enorme árbol de dicha frutas también porque donde está ubicado el balneario es semejante a un aguacate cortado por la mitad.

#### **1.4.3.2 PARQUE DE LA MEGAFUNA**



En este parque se vive el encuentro con nuestros antepasados lo que ha permitido dar paso al rescate y estudio científico de los restos Paleontológico encontrados en el sector de Loma de Minas, donde se fundamentan los hallazgos de fósiles, lugar donde concurrían los MASTODONTES a tomar agua, los mismos que murieron ya que en este instante erupciono el “**CERRO EL CEROTAL**”, tapado por completo a estos animales, en Bolívar se ha encontrado fósiles de dichos animales conocidos también como el VALLE de los DINOSAURIOS.

#### **1.4.3.3 LAGUNA LA ENCAÑADA**



La Laguna de LA ENCAÑADA está ubicada a 2 Km de la cabecera parroquial y 10 Km del Cantón Bolívar, a una altitud de 2900 m.s.n.m. donde podemos encontrar una hermosa represa artificial con una extensión de 6 has y una abundante biodiversidad propia de la zona.

#### **1.4.3.4 MIRADOR DE CABRAS**

Es un lugar para disfrutar de las maravillas que tiene la naturaleza, donde podemos observar el impresionante valle del Rio Chota, sus comunidades y una variada producción agrícola.<sup>6</sup>

El Mirador se encuentra las antenas de comunicación de los diferentes medios



Que dan un servicio a las Provincias de Carchi e Imbabura. Es un sitio apropiado para fotografiar el paisaje natural, el acceso al lugar se lo hace a través de vehículo, bicicleta, caballo, etc. Por el camino que une las comunidades de García Moreno y San José de Tinajillas.

---

<sup>6</sup> Departamento de turismo del Cantón Bolívar

#### **1.4.4 Parroquias del Cantón Bolívar**

Bolívar: Cabecera Cantonal

##### **Parroquia García Moreno**

La Comunidad de García Moreno es la Parroquia ubicada en el lugar más alto del Cantón Bolívar, goza de un hermoso paisaje en el bosque húmedo montano, donde además la vegetación en su mayoría de porte bajo. García Moreno que cuenta con un parque Ecológico, se encuentra ubicado tras del Colegio “García Moreno” Fue creada el 14 de Julio de 1935.

##### **Parroquia los Andes**

El pueblo de los Andes está ubicado en la ribera geológica de la planicie, que originándose en el cerro Cerotal va al río de Apaquí; por lo tanto posee las mismas estructuras que el pueblo Bolívar. Su principal característica se determina que por hallarse al pie de la loma de Cabra, tiene una ligera modificación en lo que al clima se refiere, por cuanto este accidente geográfico le protege de la acción de vientos provenientes de la parte fría y se concentran corrientes de aires un tanto abrigados que vienen de la cuenca del Chota, como de aquellos que se originan de las estribaciones de la Cordillera Oriental, produciéndose una variación climática que ayuda a que el suelo reúna condiciones especiales para el cultivo de granos, especialmente arveja y frejol, cuya calidad es reconocida. Los niveles de temperatura pluviosidad y nubosidad son similares a los de Bolívar ya que se hallan

en el mismo marco de influencia atmosférica y no hay variantes, sin excepción de pequeños altibajos propios de la razón que indicamos líneas arriba.<sup>7</sup>

### **Parroquia Monte Olivo**

La Parroquia está ubicada al Sur Oriente del Cantón Bolívar, en la noroeste Provincia del Carchi. Considerada toda la zona, se extiende sobre altitudes que van desde los 1600 y los 3800 msnm, en consecuencia, posee tres pisos altitudinales: bajo (Valle), medio (con topografía mixta: semiplano y pendientes) y alto (en una buena parte, con pendientes muy pronunciadas).

Su posición geográfica se encuentra a los 77 grados 53´ W (longitud) 00 grados 25´ N (latitud) Se encuentra entre las coordenadas 0° 20'00" y 0° 28'00" de latitud Norte y los 77° 48'00" y 77°75'00" de longitud Oeste Altitud media 2650 metros.

### **Parroquia San Rafael**

Fue creada en 1928, limita al norte con el centro urbano de Bolívar; al sur con el río Apaquí o también llamado río Cambi; al este con la loma de Chambudés y al oeste con el barrio de San Joaquín.

Desde el punto de vista Geográfico, San Rafael se halla en la planicie geológica descendente hacia la cuenca del Chota. Por lo tanto, la constitución del suelo corresponde a suelos negros derivados de ceniza volcánica con pocos ácidos y

---

<sup>7</sup> Revista hacia la Cumbre: pág. 34, 35; editado por Fabián Ramírez

limosos. También hay suelos sobre cangagua constituidos por cenizas muy fina y dura. Hay numerosas pendientes que no son aptas para la agricultura. Por su altitud, el territorio de San Rafael es apto para la producción de fréjol, cebolla, paiteña, tomate riñón, aguacates, anís, pepinillo y otros productos del piso subtropical andino.

### **Parroquia San Vicente de Pusir**

San Vicente Pusir es la única parroquia del cantón ubicada en la cuenca del río Chota; por la razón las condiciones mismas difieren en mucho con las demás poblaciones que a esta jurisdicción cantonal.

Geológicamente la región corresponde al piso subtropical con temperaturas altas que llegan a los 29°C y 30°C. La media oscila entre los 15°C y 18°C. A ello debe sumarse la casi total ausencia de bosques, con lo cual el suelo es seco y semiárido. Hay muchos suelos con pendientes abruptos no aptos para la agricultura.

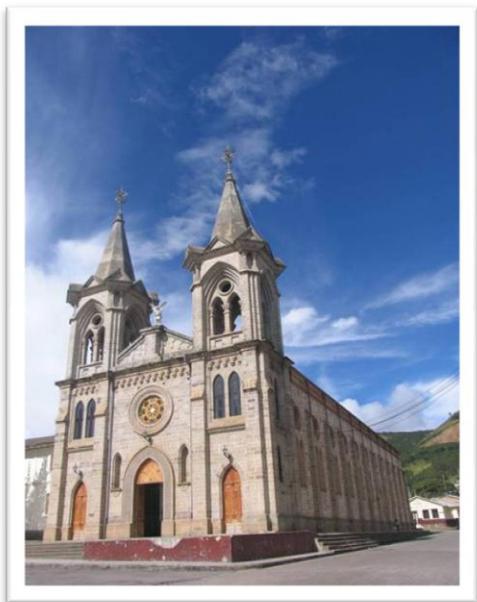
## CAPITULO II

### 2. CULTURAS, COSTUMBRES Y TRADICIONES DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR

#### 2.1.- PATRIMONIOS CULTURALES

##### 2.1.1ESPEJO

**2.1.1.1- Iglesia matriz de El Ángel.-** Construida en el año de 1.926 de influencia gótica en su interior y exterior, en la parte externa tiene tres arcos dos laterales y un



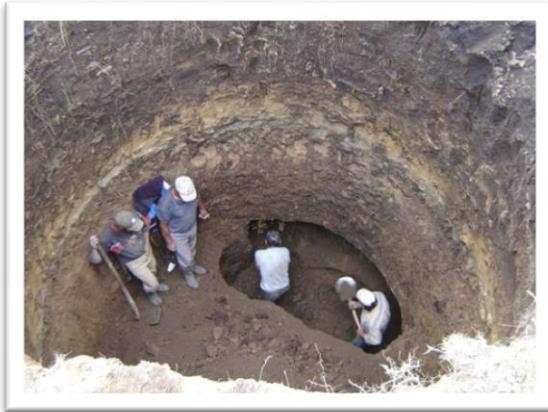
central, sus torres laterales son doble cuerpo.

En el centro se encuentra la imagen del Arcángel San Miguel por lo que la iglesia lleva su nombre; en su fachada se resalta un frontispicio construido en piedra y cal, en su interior el altar mayor tiene acabados de pan de oro y retablos antiguos hechos en madera, más altares y cuadros de importancia artística e histórica que la convierten en un atractivo

para los visitantes.

**2.1.1.2- Las tres tolas.-**Están situadas al sur occidente de la ciudad de El Ángel, a una altura de 2.975m.s.n.m. Una cantidad de piezas arqueológicas encontradas en éste sitio dan fe de las habilidades y destrezas de éstos antepasados. Aquí floreció una cultura que logró importantes avances en el campo científico por los

conocimientos en la combinación de metales. Dicha cultura perteneció al periodo de Desarrollo regional, junto a éste lugar se levanta el monumento a la identidad del



pueblo de Espejo y del Carchi se trata

de una botijuela que refleja el pasado y el presente.

**2.1.1.3- Hacienda el Ishpingo (Patrimonio Cultural).**-Se encuentra al sur de la ciudad de El Ángel. Perteneció a diferentes propietarios del siglo XVII, en 1900 fue propiedad del distinguido filántropo José Benigno Grijalva, la nueva edificación de estilo ecléctico data del año de 1940. En ésta hacienda pernoctaron, por algunas ocasiones, los presidentes de la república José María Velasco Ibarra, Camilo Ponce Enríquez, Galo Plaza, Hoy declarada Patrimonio Cultural.



**2.1.1.4.-Hacienda la Rinconada.**- A 7 Km. de El Ángel. Perteneció al edecán de Simón Bolívar, Coronel Teodoro Gómez de la Torre., en esa hacienda se refugiaron sacerdotes que lucharon por la independencia americana<sup>8</sup>.

**2.1.1.5- Museo Blas Ángel.**- Lleva éste nombre en honor al Cacique Blas Ángel, en su interior se exhiben importantes piezas procedentes de: El Ángel, El Chaquilulo, Ingueza y Chiltazón. Cerámicas pertenecientes a las fases: El Ángel, Capulí, Tuza y Cuasmal.

**2.1.1.6- Museo Etnográfico.**-Es un pequeño museo ubicado en la parroquia La Libertad, que representa como son las viviendas de la zona, aquí se puede observar como son las condiciones de vida de los habitantes y utensilios de las labores cotidianas

## **2.1.2 BOLÍVAR**

### **2.1.2.1 MUSÉO PALENTEÓLOGICO**



---

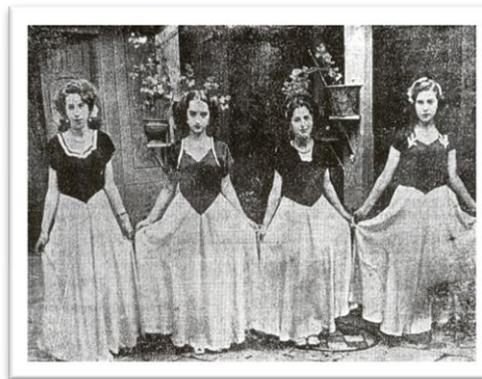
<sup>8</sup> Departamento de turismo del Cantón Espejo, Lcdo. Arturo Mier



El Museo Paleontológico está ubicado en las instalaciones de la municipalidad del Cantón Bolívar, por lo tanto se realizó esculturas e imágenes representativas a la evolución; aprovechando la riqueza ancestral, natural y paisajista del entorno.

### **2.1.2.2 TRAJES TIPICOS**

Mujeres años atrás



- Faldas anchas
- Blusas con vuelos o plisadas
- Sacos de lana
- Chalinas

- Zapatos o alpargatas

### **Hombres años anteriores.**



- Pantalones bastas anchas apretados
- Camisas
- Sacos de ternos
- Zapatos tipo bota
- Alpargatas
- Sombreros<sup>9</sup>

## **2.2.- FIESTAS POPULARES**

### **2.2.1 ESPEJO**

#### **2.2.1.2 FIESTAS DE CANTONIZACIÓN**

---

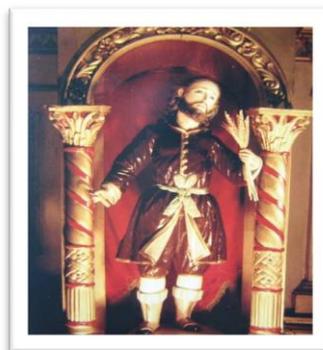
<sup>9</sup> Departamento de Turismo; Municipio del Cantón Bolívar

Las fiestas se celebran desde el 20 septiembre de cada año hasta los primeros días de octubre, se organizan actividades culturales, gastronómicas, religiosas, deportivas y científicas, existen números tradicionales como: La cacería del zorro una tradición propia de la ciudad de El Ángel desde 1.966, paseo del chagra, rodeo criollo, toros populares, desfiles, entre otros. En estas fiestas realizan un festival gastronómico de comidas típicas que presentan numerosos platos como: Vicundos, cuy con papas, hornado carchense, empanadas de pollo, tamales, chicha de arroz, entre otros, etc.



### **2.2.1.3 PARROQUIA SAN ISIDRO**

En honor al patrono San Isidro que se efectúan el 15 de Mayo. Son fiestas que se caracterizan por la programación como la peregrinación, las vísperas en honor al patrono, además incluye números tradicionales, típicos de la zona.



## **2.2.2 BOLÍVAR**

### **2.2.2.1 FIESTAS DE CANTONIZACIÓN**

Las fiestas se celebran desde el 1 de noviembre iniciando el día de los difuntos, su fecha de cantonización es el 12 de noviembre de 1985, realizando actividades gastronómicas, culturales, especialmente religiosas ya que este cantón es muy devoto del Señor de la Buena Esperanza.<sup>10</sup>

## **2.3 GASTRONOMÍA Y BEBIDAS TÍPICAS**

### **2.3.1 ESPEJO**

EL Cantón Espejo tiene un patrimonio gastronómico, heredado de siglos, muy importante que debemos preservarlo, fortalecerlo y practicarlo. A continuación citamos los siguientes platos típicos:

- “Cuy asado con papas y ají
- Papas con queso amasado
- Papas con cuero
- Sopa de Quinoa
- Arroz de cebada con carne de chanco
- Locro de papas con quesillo tierno
- Caldo con gallina runa con papas o yucas

---

<sup>10</sup> Revista HACIA LA CUMBRE; N° 3, pág. 18, 19

- Hornado con tostado, mote, arveja y chochos.
- Sopa de berros
- Trucha frita con arroz
- Locro con mellocos, papas, ocas, arveja tierna, habas
- Locro con nabos
- Morocho con leche y dulce
- Sango de sal y papas enteras
- Pringa con leche y dulce
- Quinoa con leche y canela
- Mazamorra de haba y tostado
- Arvejas con tostado, aguacate
- Camotes con leche
- Ocas o majúas endulzadas con leche
- Calabaza con leche y canela
- Chapo (mezcla de machica con café o leche)
- Delicados o quesadillas con leche
- Papas con cáscara y “pepiango” (Pepa tostada de calabazo)
- Papas con cáscara, queso y ají
- “Cariucho” de habas tiernas con arroz
- Habas tostadas “calpas” (habas tostadas cocinadas)
- “Cariucho” de habas, (secas y remojadas) con arroz y carne
- Habas cocidas con papas y carne (remojadas y cocidas)
- “Choclotandas” (humas) con café negro

- Vicundos o “mataburros” con café en leche
- “Morada” ( jugo de mora silvestre) con pan de maíz
- Fanesca (mezcla de habas choclo, arveja, zambo arveja, chocho, melloco, queso, col, coliflor, maní, leche, refrito de sal y especias, bolas de de harina de maíz, pescado)
- Aguas de panela con quesillo y tortillas de tiesto.
- “Sango Mishque “ (agua de panela con quesillo)
- Ensalada de achogchas con papas y carne
- Ensalada de nabos con papas, mapa güira y tostado
- Locro de calabazo tierno con quesillo
- Locro de de “arrancados” de harina de trigo, col y carne
- “Molo” (puré) de papa con arroz, lechuga, queso, huevo, pescado y cebolla
- Tortillas de papa con huevo, fritada, lechuga, aguacate, remolacha picada
- “Caldo de pezuña” de res o chanco con mote, cebolla, culantro, ají
- Mellocos, papas, habas, ocas con huevo y ají
- Choclos con papas enteras y queso amasado
- Mote de trigo con leche
- Colada de mortiño con pan de casa (Borregos, muñecas)
- Conejo asado con papas y ají

- Empanadas rellenas con carne, cuero de chanco, arroz, arveja, queso.
- Agua de zunfo, (menta, cedrón o hierba buena) con panela y pan de maíz.
- Leche con plátano maduro
- Ocas con miel y leche
- Sancocho (habas, plátano, carne, col, yuca, choclo, zanahoria, alverjas)
- Locro con nabos
- Sango de maíz tostado con dulce (o sal), leche, manteca. Se tomaba con café.
- “Máchica” con dulce y canela. ( se hacia el batido)
- Carne de borrego frita o asada con arroz y papas
- Caldo con carne de borrego con papas y ají.
- Morcillas con huacamullo, arroz, zanahoria, col, chicharrón frito
- Locro con menudencia de borrego.
- Achochas con cebollas
- Quimbolos rellenos con carne de pollo
- Champús con hojas de arrayán

- Tostado, arveja, mote, chochos con fritada u hornado” .( Investigación por AIC)<sup>11</sup>

### **2.3.2 BOLÍVAR**

La gastronomía de este cantón tiene una tradición culinaria muy similar a la del cantón Espejo porque los productos son los mismos y no varía mucho en el clima los más desacatados que han ido fomentando sus conocimientos de sus antepasados los platos principales son:

- Hornado con papa
- Rosquetes
- Fritadas
- Fanesca
- Canelazo
- Vicundos con zapallo
- Panuchas
- Bizcochuelos
- Helados

---

<sup>11</sup> Libro Pueblo, historia y cultura, Cantón Espejo, Carchi, Editado por Luis Antonio Ibarra, pág. 164

- Fanesca (mezcla de habas choclo, arveja, zambo arveja, chocho, melloco, queso, col, coliflor, maní, leche, refrito de sal y especies, bolas de de harina de maíz, pescado)
- Tostado, arveja, mote, chochos con fritada u hornado
- Mote de trigo con leche
- Colada de mortiño con pan de casa (Borregos, muñecas)
- Conejo asado con papas y ají

## **2.4 TRADICIONES DE LOS CANTONES**

### **2.4.1 ESPEJO**

Las tradiciones más importantes de este pueblo carchense se destacan en las leyendas, culturas, cuentos de nuestros antepasados, los más importantes son:

- Para la Ciudad de El Ángel en el mes de noviembre celebran el día de los difuntos pero con una tradición muy diferente a la actualidad, en este cantón comenzaban con las novenas de las Ánimas, osea 9 días antes del 2 de Noviembre, en ellas acostumbraban a amasar el pan en los días de la novena, lo realizaban en grandes bateas para revolver pan y horneaban en hornos de leña.
- En el mes de diciembre en El Ángel en las fiestas de la navidad y el año nuevo comenzaba con la famosa novena del niño que consistía en las tradicionales vísperas, luego los pases del niño y al otro día la misa de los "priostes" daban en honor al niño Jesús. Las vísperas eren de ritos religiosos

que realizaban a partir de las 6 de la tarde, dentro de la iglesia docenas de niños cantaban y hacían sonar sus pitos y silbatos, las chicharras, etc. Cada barrio se esmeraba con el mejor "pase", se acomodaban hermosos carros alegóricos y servían a las personas que se quedaban toda la noche en vela un delicioso canelazo; durante estos días de la novena del niño era una alegría general de la gente porque había un sinnúmero de distracciones en diferentes partes de la población tales como quinas, cachos, ruletas, el famoso boliche, la venta de empanadas, tamales y buñuelos que exhalaban un exquisito olor.

- En el mes de enero empezando el siguiente año la tradición de la ciudad de El Ángel era la cacería del venado que la realizaban todos los años los moradores del barrio San Francisco denominado "El Taxo", el escenario era la colina de Bellavista donde había cultivos de trigo y papas; esta cacería se trataba de algunos disfrazados el cual la persona que la denominaban el venado debía de ser fuerte, veloz, le ponían una cartera de tela y le envolvían unos cueros y cuernos del venado que sin duda, los conservaban desde muchos años atrás y estaba listo para correr por la colina, otros eran los cazadores puestos unos "zamarros" de cuero, poncho sombrero y cartera listos a perseguir al venado montados en un palo como caballo.<sup>12</sup>

Los juegos tradicionales de esta ciudad carchense eran juegos como las bolas, tortas o tejos, carretas, trompos cada niño llevaba en su bolsillo un trompo con un cordel y se reunían para las "arriadas" o sacar monedas de a

---

<sup>12</sup> Libro Al final del camino, editado por Julio Bolívar Vallejo, pág. 22, edición 2002

medio o real. A continuación alguien sacaba un cushpe. Un cushpe era un pequeño trompo sin púa. Otro juego las ruedas que eran aros de llantas viejas o de madera que hacían rodar con una vara más o menos larga, los "huevos de gato" era un metro cuadrado de terreno hacían unos huecos pequeños en los que cabía una pelota de mano uno para cada jugador. Un jugador lanzaba la pelota haciéndola rodar de una determinada distancia, en el hueco que entraba, el dueño cogía la pelota, y procuraba pegarle al más cercano, porque todos corrían en distintas direcciones.

#### **2.4.1.1 FIESTAS DE SAN PEDRO**

Es la fiesta religiosa más importante de El Ángel. Empieza el 29 de junio con números tradicionales como "el tire" y la "quema de la chamiza", palo encebado, las vísperas en honor a la imagen, quema de castillo, juegos pirotécnicos, quema de petardos. La programación es

acompañada por la

tradicional banda de

pueblo.



**2.4.1.2.- Corpus Christi.-** Esta celebración viene de tiempos inmemoriales a toda el área de los Pastos. En la actualidad esta tradición se lo conserva en las comunidades de, San Gabriel Cumbal, Guachucal, Aldana y Túquerres. En la celebración de esta fiesta, que generalmente se realizaba el mes de junio de cada año, un comunero representaba a un venado, los demás a un oso. Por este motivo llevaban una cabeza de cada animal pegada al pecho.

Luego, el venado y el oso se cambiaron por una vaca y un caballo. Los participantes llevaban vestidos adornados con patenas de oro, cuentas de metal amarillo, mullos de oro. En las piernas llevan cascabeles que marcan el ritmo al danzar.

Esta ceremonia solía desarrollarse en un acto especial entre los indios de El Ángel y de Tusa en medio de los frailejones del cerro El Azufra. De allí los grupos de danza se repartían: unos hacia el actual San Gabriel y los demás al pueblo de El Ángel. Si los danzantes cruzaban por los terrenos de cualquier comunero, era señal de buena suerte y buen augurio. Finalmente llegaban a El Ángel y danzaban por las principales calles de la ciudad sin ingresar a la iglesia.<sup>13</sup>

#### **2.4.1.3 Fiestas de la Virgen del Carmen**

Esta festividad se celebra en la Parroquia La Libertad el 16 de julio. Los Priostes son los Chóferes profesionales de esta jurisdicción. En la programación se incluyen

---

<sup>13</sup> Libro IBARRA, Luis Antonio; cantón Espejo, Carchi PUEBLO HISTORIA Y CULTURA, Pág. 320, 321, 322; edición 2005

números deportivos, culturales, religiosos. Especialmente el festival de la canción, la corrida de toros populares, la quema de la chamiza, quema del castillo etc.



#### **2.4.2 BOLÍVAR**

Tradicionalmente Bolívar ha sido un pueblo creyente y de una profunda moderación cristiana, cualidades con las que sabido convivir como una de sus más ancestrales costumbres y formas de vida. Entre finales de abril y principios del mes de mayo de todos los años, las/los bolivarenses nos preparamos para vivir las fiestas de la alegría y confraternidad religiosa; pues, es la oportunidad para que nos visiten los amigos y devotos de otras latitudes, así como de aquellos bolivarenses que dejaron nuestro pueblo. Para cargar en nuestros hombros al señor de la Buena Esperanza, así como la participación en las vísperas, la quema de la chamiza y los mechones los globos.

#### **2.4.2.1.- Fiestas del Señor de la Buena Esperanza**

Sin lugar a dudas, una de las historias más interesantes sobre las imágenes religiosas existentes en la provincia del Carchi, es la del Señor de la Buena Esperanza de Bolívar. Pues su presencia se debió a una promesa de fe y convicción de la Sra. Regina González, nativa de Bolívar, pero residente por muchos años en Quito.



#### **2.4.2.2.- Fiestas de la santísima Virgen del Rosario**

Esta imagen tiene 239 años de hallarse en posesión de los dominicos y entre los habitantes de García Moreno que la tienen como su patrona y señora. Según la tradición popular guardada entre los ancianos de García Moreno y sus comarcas, cuando la Junta de Beneficencia entregó a la hacienda de Pucara a los antiguos trabajadores, la sagrada imagen constaba en el inventario de bienes de la misma. Esta tradición se celebra el 28 de septiembre de cada año.



### **2.4.2.3.- Fiestas religiosas de San Vicente**

San Vicente, el patrono era el santo de Ferrer, cuya fiesta se celebra el 5 de Abril de cada año. Los morenos tienen en su folclor una devoción especial a su santo patrono y a él le han dedicado poesías, loas, y coplas que son guardadas celosamente por los antiguos pobladores de esta hermosa parroquia.<sup>14</sup>



---

<sup>14</sup> Revista HACIA LA CUMBRE, publicación noviembre 1998, N°3, pág. 23,30,47,52

## **2.5 COSTUMBRES DE LOS CANTONES**

### **2.5.1 ESPEJO**

#### **2.5.1.1.- Casería del Zorro**

La cacería del zorro es un evento que surgió de la imitación de la antigua costumbre que hace muchos años atrás en la ciudad de El Ángel se practicaba y consistía en lo siguiente: un grupo de amigos denominados la Jorga Pasajera, preparaban armas de fuego, amaestraban perros de cacería con anterioridad y salían varios días al año hacia los altos paramos con su avió (refrigerio) llevado en las árguenas ya sean estas de cuero o de cabuya, la mayoría de los integrantes montaban caballos bien entrenados. Se ubicaban todos los integrantes del grupo en lugares estratégicos, mientras que los perros correteaban a los venados con dirección al lugar donde se ocultaban los cazadores y al momento que pasaban los venados a una velocidad increíble, los jinetes los perseguían por unas laderas de los páramos en donde tenían que atravesar acequias y obstáculos que se les presentaba en el momento de la persecución camino hacia las partes bajas y orillas de las lagunas del Voladero en donde los cazadores podían hacer sus mejores disparos y así cazar al venado y regresar a sus hogares con ánimo de triunfadores. En el año 1966 el señor Pedro Herrera con todos los aficionados de la ciudad de El Ángel organizaron la primera casería del zorro recordando la vieja casería de venados. Del grupo seleccionaron al señor Ramiro Mier como el zorro, ya que poseía las cualidades de un buen jinete, quien fue perseguido por los demás que se supone eran los cazadores. El recorrido iniciaba en la cima de la colina bellavista, los perseguidores le daban una distancia

de 80 metros, el juez daba la partida con un disparo y el zorro tenía su recorrido, el cual ya lo había practicado con anterioridad, descendiendo la cima hasta llegar a la ciudad de El Ángel. El zorro llevaba puesto un traje especial de color negro y un bolso lleno de papeles los mismos que los dejaba en el camino para los perseguidores sigan su rastro y lo alcancen logrando quitarle la cola que el zorro llevaba puesta en su espalda, quien le quitaba la cola antes diez minutos; antes del tiempo establecido era el ganador y sería el zorro para el próximo año.

La calidad del vestuario que la persona representa al zorro lleva puesto un traje compuesto de sombrero, camisa, pantalón, antifaz, y capa todo color negro, para ser identificado y reconocido por los cazadores y espectadores.

## **2.5.2 BOLÍVAR**

### **2.5.2.1 CUCURUCHOS**

Cada año en Semana Santa, 12 personas visten de negro, se cubren la cabeza con una tela en forma de triángulo, alpargatas y en los tobillos se colocan una ranfla de fierros y llevan una cruz que pesa 12 quintales por todo pueblo de Bolívar, dicen que es un castigo por todos los pecados que han cometido todo el año y así reconocer sus pecados, haciendo un sacrificio, por cada misterio del rosario que la gente los acompaña por toda la ciudad ellos realizan con la cruz en sus hombros 5 flexiones de piernas, luego llegan a la iglesia rezan y finalmente ellos se van al cementerio a terminar de rezar por sus pecados para ser perdonados. Esta tradición

de los cucuruchos es más de 150 años atrás, estas personas que se visten van trascendiendo de generación en generación.



## CAPITULO III

### **3.- GASTRONOMÍA DE LOS POSTRES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR**

#### INTRODUCCIÓN.-

Hablar de la gastronomía de la Provincia del Carchi, específicamente de los cantones Espejo y Bolívar, es hablar de una riqueza en delicias y tentaciones de grandes y chicos; que se disuelven dulcemente en estos paladares, postres que engalanan un almuerzo o una cena, que son ricos, muy ricos; saborean los postres de mi tierra de aquellas verdaderas mujeres que confeccionaban con sus manos, es saborear recuerdos de ensueños que se pierden en el tiempo y con el viento se desvanece ese olor agradable a amor, cariño y ternura con los que conquistaron a su amor primero y endulzaron la vida desde antaño hasta hoy, es admirar y besar manos que crearon manjares, tortas, buñuelos y muchos más.

La riqueza gastronómica es variada y de lujo en estos rincones de mi patria chica, que sobresale con la idiosincrasia de nuestros antepasados; para citar solamente me queda nombrar a aquellas artistas del que hacer gastronómico que orgullosamente aportan con su sabiduría diaria a la esencia carchense, así por ejemplo: Doña Pastora Tapia, Doña Lucila Chacón, Doña Cecilia Alomia, Doña Julia Benavidez y otras más que viven diariamente dulces momentos junto con sus seres queridos. Toda este derroche de dulzura también son para ellas el sustento diario para sus familias y al

ofrecerles al público, a turistas y vecinos, energizan y abrigan vidas especialmente cuando azotan el páramo y viento de nuestro típico clima.

Como no celebrar las fiestas religiosas, familiares acompañadas por un delicioso menú, ¡hay! Aquellos tiempos donde nuestras abuelas maternalmente nos invitaban a saborear sus creatividades en diversos sabores, colores y aromas, actualmente dulces tentaciones se van esfumando de nuestros menús especiales ya por los altos costos de los productos o por falta de incentivo a esta juventud que degusta de aquello, pero no tiene el deseo de continuar con esta tradición postrema, porque aun no sabe ese toque especial o secretito que poseían y mágicamente colocaban en cada dulce, postre, merengue o cualquier riquísimo invento culinario de esas manos suaves, delicadas y amorosas de nuestras viejecitas, que disfrutaban al máximo de la elaboración de aquellas recetas de platillos fáciles, deliciosos, diferentes e innovadores.

Es necesario que las nuevas generaciones valoren y se involucren en esta rica aventura gastronómica, lleva de sabores y abundantes tentaciones para todos los paladares exigentes.

Pero lo importante es que se sigan preparando estas riquezas culinarias y que no morirán, porque ahí donde esté el ánimo y deseo de un ser humano de continuar con la elaboración de estas dulzuras, ahí estará el dulce toque de antaño que hará volar

nuestra imaginación a aquellos hogares maternos que nos adormecieron con sus delicias y amor.<sup>15</sup>

### **3.1.- POSTRES TRADICIONALES DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR**

Mediante las entrevistas aplicadas a las personas que conocen estas delicias se ha logrado rescatar los siguientes postres, pero en esta lista existe una delicia típica del cantón Espejo llamado pan de cuajada, este deleite es un postre que realizaban las viejitas a personas importantes, después de un plato fuerte, para ellas es una tradición y una cultura.

- Leche crema
- Dulce de leche
- Delicados
- E mantecados
- Buñuelos
- Arroz dulce
- Dulce de higos
- Dulce de chihualcan
- Bizcochuelo (almidón de papa)
- Vicundos ( mataburros)

---

<sup>15</sup> Fuente de las entrevistas realizadas a las personas de los Cantones Espejo y Bolívar.

- Dulce de camote con mora
- Pan de cuajada
- Pringa
- Royales
- Rosquetes
- Panuchas
- Dulce de sambo
- Rombitos de dulce
- Vicundos con zapallo
- Helados

## **3.2 FRUTAS TÍPICAS DE LA ZONA**

### **3.2.1 ESPEJO**

#### **3.2.1.1 CHIHUALCÁN**

**Nombre científico.-** Carica micro carpa jacquin sub.p microcarpa

**Nombre vulgar.-** chihualcan, chamburo, papayuela, pan de mote.

**Descripción botánica.-** es una especie dicotiledónea de tamaño pequeño, semileñosa, la fruta pertenece a la familia Caricácea, siendo las únicas que se cultivan por el uso de sus frutos, otra variedades se cultivan para obtención de ejemplares ornamentales.

Planta aebustiva semiperenme de tallo de más de 2 metros de altura.

**Tronco.-** es recto, cilíndrico, no leñoso, verde cuando joven para tornarse de tono castaño grisáceo en edad adulta, alcanza una altura de tres metros, algunas alcanzan hasta los cinco metros de acuerdo a la antigüedad que tenga la planta

**Hojas.-** insertadas al tronco alternamente limbo lobulado, su color cambia de tono según su fase de desarrollo.

**Flores.-** son de tres tipos: femeninas, hermafroditas, masculinas, el sexo de las flores se determina solo cuando la planta se encuentra en floración, se desconoce la existencia de las plantas con flores exclusivamente hermafroditas.

**Fruto.-** es una baya de forma ovoide, similar al Babaco pero más pequeño, de color verde cuando crece y amarilla o anaranjada cuando madura, esférica desde su estado inicial, alcanzando longitudes hasta del 12 cm. De largo por 8 cm de ancho, la pulpa es amarilla y clara en su interior se hallan las semillas de color oscuro, miden de 4 a 6 mm. De diámetro, la cascara de la planta es muy delgada pero resiste cuando ha alcanzado su madurez (pintón), característica que permite el manipuleo en cosecha y post cosecha, con sabor agridulce y olor especial muy llamativo al olfato (parte comestible de la planta).<sup>16</sup>

**Usos.-** la fruta puede ser procesada para utilizarse principalmente en helados, jugos, dulces, etc.

---

<sup>16</sup> INIAP Y FONTAGRO; Plegable No. 247, Edición 2004

**Origen.-** El chihualcan o Chamburo es una planta de los valles bajos del callejón interandino; en el Ecuador se la encuentra casi en forma silvestre en algunas regiones de los Andes. El cultivo de este frutal exótico es incipiente en nuestro medio, no tenemos aun cultivos comerciales, tan solo hallamos en forma casual unas plantas en huertos caseros. los conquistadores y cronistas encontraron cultivos silvestres de una gran variedad de frutos entre ellos el chihualcan; mostrándonos de esta manera que para ellos eran importantes, pero en la actualidad han sido dejados de lado y hoy se ven dejados por la extinción.

**Diversidad Genética.-** en el Ecuador no existen investigaciones sobre clasificaciones taxonómicas y determinación de variedades de chihualcan. Pero también es cierto que tiene pepas de color oscuro en su interior y su sabor es ácido, dulce.

**Cultivo.-** la zona de vida o formaciones vegetales para su óptimo desarrollo vegetativo y productivo del chamburo, es el bosque seco y el bosque húmedo.

**Tiempo de cultivo.-** no es específico, se cosecha durante todo el año, anteriormente solo se cultivaba en cuerdas de las casas, actualmente el chihualcan se lo siembra en parcelas, invernaderos, ya que estudios realizados demostraron que existe una demanda moderada de este producto, con futuro prometedor.

**Identificación de las zonas de cultivo.-** las zonas aptas para desarrollar cultivos de chihualcan en el Ecuador se encuentra en los valles bajos del Callejón interandino

que comprenden las provincias de Tungurahua, Chimborazo, Bolívar, Pichincha, Azuay, Imbabura, Carchi.

Es limitada la producción agrícola los volúmenes cosechados son bajos y comercializados en los mercados en Quito principalmente y no existen volúmenes para exportaciones comerciales.

**Producción del chihualcan.-** es necesario que la temperatura sea óptima para que tenga un buen desarrollo fisiológico y productivo se encuentra en zonas de rango de 14 a 18 grados centígrados, aunque también se cultiva en zonas de temperatura menores y mayores a los señalados pero con rendimientos menores; razón por la cual recomendamos seguir los rangos señalados. La planta soporta bajas temperaturas, sobreviviendo aun a menos de 3 grados centígrados. Los niveles de precipitación de las plantas en estado silvestre van de los 800 a 1500 mm pudiéndose obtener magníficos resultados en zonas de menor precipitación pero con riego adicional. En sentido altitudinal los mejores rendimientos se obtiene entre 2000 a 2700 m.s.n.m, existe el peligro de las heladas, es importante realizar los huertos comerciales, en zonas exentas de vientos fuertes ya que estos perjudican notablemente la producción, por caída de los frutos tiernos y deterioro de la calidad de los frutos maduros.

La mayoría de las plantas de chamburo, se desarrollan muy bien en una gran variedad de suelos, para establecer cultivos es necesario que los suelos tengan buen drenaje, buena disponibilidad de humedad, por ello las mejores planificaciones se han obtenido en suelos de textura franca, el contenido de materia orgánica en el

suelo debe ser en cantidades superiores al 5 %, a fin de mantener la humedad, temperatura y mejorar las características estructurales y químicas del suelo para un buen desarrollo.

La pendiente, del terreno debe ser ligeramente plana (3 al 10%). Esto facilitara las labores fitosanitarias, poda, cosecha, riego, y otras. Los suelos inundables producen enanismo y tallos cloróticos. Se observa un buen desarrollo en suelos pedregosos la profundidad efectiva del suelo debe ser de 80 cm o más, a fin de facilitar un gran desarrollo.

**Variedades.-** en la actualidad no existe ningún tipo de variedad de chihualcan en el país, la única y existente en nuestro país es la variedad tradicional de la que se ha venido surtiendo los mercados locales, esta fruta anteriormente y en la actualidad se la considera como un fruto silvestre ya que en nuestro medio no existen muchos datos técnicos y específicos para el estudio y producción de esta fruta.<sup>17</sup>

### **3.2.1.2.-MORA**

Nombre científico: Rubus sp.

Nombre vulgar: mora

Descripción botánica

---

<sup>17</sup> INIAP Y PROMSA MAG, PLEGABLE N. 293

La mora de castilla es una fruta que se cultiva en las regiones frías, tiene gran aceptación para el consumo en fresco y procesado por su exquisito sabor y la facilidad de la agro industrialización. La mora es una fruta muy apetecida, rica en minerales y vitaminas, es muy perecedera, por lo tanto requiere de especiales cuidados durante la cosecha y el transporte.

**Hojas.-** tienen tres foliolos, ovoides de 4 a 5 centímetros de largo con espinas ganchudas. Los tallos son espinosos con un diámetro entre 1 a 2 centímetros y de 3 a 4 metros de longitud.



Las inflorescencias se presentan en racimos terminales aunque en ocasiones se ubican en las axilas de las hojas. La fruta es esférica o elipsoidal de tamaño variable, 1,5 a 2.5 cm. en su diámetro más ancho, de color verde cuando se están formando, pasando por un color rojo hasta morado oscuro cuando se maduran.

**Fruto.-** es una baya formada por pequeñas drupas adheridas a un receptáculo que al madurar es blanco y carnoso y hace parte del mismo.



**Origen.-** La mora de Castilla *Rubus glaucus* fue descubierta por Hartw y descrita por Benth. Es originaria de las zonas altas tropicales de América principalmente en Colombia, Ecuador, Panamá, Guatemala, Honduras, México y Salvador. El genero *Rubus* es uno de los de mayor número de especies en el reino vegetal. Se encuentran diseminadas en casi todo el mundo excepto en las zonas desérticas. Las especies más conocidas son *Rubus idaeus* (frambuesa), *Rubus occidentalis* (mora cultivada) y *Rubus folius* (zarzamora), las cuales se cultivan en la zona templada. Desde 1840 se iniciaron trabajos para obtener variedades con mejores características, las cuales se establecieron principalmente en los Estados Unidos y desde entonces se han generado nuevas variedades en las zonas templadas. Existen en la actualidad especies del genero *Rubus* con espinas y sin espinas con variedades de porte erecto y semirrecto. La primera variedad reportada se encuentra la Dorchester y luego la Snyder, en 1851. Este producto se encuentra distribuido a nivel mundial, aunque la producción comercial está ubicada en las zonas templadas y en tierras altas del trópico.

**Uso.-** El fruto es rico en vitamina C, calcio y fósforo, agridulce, y apto para obtener jugos, néctares, mermeladas, jaleas, helados, repostería y confitería.

### **Variedades.-**

La mora de castilla es una planta de porte arbustivo, semirrecta y de naturaleza trepadora, perteneciente a la familia de las rosáceas; los tallos son redondeados y espinosos; hojas trifoliadas con bordes aserrados, de color verde oscuro el haz y blanquecino el envés.

En Colombia existen aproximadamente 44 especies de la familia de las rosáceas, de las cuales sólo 9 son comestibles y el resto se consideran malezas. Se incluyen la zarzamora, frambuesa, ciertas especies ornamentales y plantas silvestres. La mora de castilla es la más importante comercialmente y la más cultivada en el país, probablemente esta es una selección de plantas silvestres.

La mora pajarita es muy similar a la de castilla, se diferencia porque los frutos son más pequeños y redondeados. Esta especie tiene menor productividad pero presenta mayores niveles de resistencia al ataque de las plagas, enfermedades y manipuleo.<sup>18</sup>

### **3.2.1.3 PEPINO**

**Nombre comercial:** Pepino

**Nombre común:** Pepino Dulce, Pera - melón, Pepino morado, Pepino mango, Melón shrub, Kachuma ( Aymara ) , Xachum ( Quechua ).

**Nombre científico:** Geranium dielsianum Knuth

---

<sup>18</sup> Revista N°46, INIAP pág., 40, 65

**Hojas.-** Son lanceoladas y apuntadas en el extremo, suelen ser simples y lanceoladas, aunque no es extraño encontrar hojas compuestas con entre 3 y 7 foliolos. Suelen medir entre 10 y 12 cm. aunque pueden llegar a los 30 cm.



**Flores.-** Son hermafroditas y parecidas morfológicamente a las de otras solanáceas, se Encuentran en racimos generalmente simples aunque a veces son compuestos.

Normalmente hay entre 5 y 20 flores por racimo. Los pétalos son de color blanco con vetas azul moradas aunque algunos cultivares tienen flores completamente blancas y en otros las vetas cubren totalmente el pétalo. Las condiciones ambientales influyen marcadamente en la coloración y tamaño de las flores.

En general pocas flores del racimo llegan a cuajar y pocas de las que cuajan llegan a desarrollar totalmente el fruto. Son autocompatibles y autógamas. En cultivo protegido la ausencia de viento e insectos polinizadores dificulta el cuajado de las flores. Por ello es necesario favorecerlo mediante el vibrado mecánico de las flores o la utilización de hormonas.



**El fruto.-** Es una baya bicarpelar, bilocular, carnosa, de forma variable según el cultivar, encontrándose tipos redondeados, ovoides y alargados, de tamaño variable entre 5 y 15 cm., con la piel verde al principio la cual va cambiando a amarillo o crema con manchas o vetas purpúreas o moradas más o menos extensas en la madurez. Es una baya bicarpelar, bilocular, carnosa, de forma variable según el cultivar, encontrándose tipos redondeados, ovoides y alargados, de tamaño variable entre 5 y 15 cm., con la piel verde al principio la cual va cambiando a amarillo o crema con manchas o vetas purpúreas o moradas más o menos extensas en la madurez.



**Usos.-** El pepino es sumamente versátil en su uso, puede ser consumido como refresco, aperitivo, entrada o postre. Algunos cultivares tienen frutos muy aromáticos, lo que los hace aptos para la preparación de postres. También se incluye

en diversas recetas para salsas. El pepino dulce también puede ser utilizado en la elaboración de helados, conservas o enlatados. La utilización del pepino dulce para elaborar zumos tanto solo como mezclado con otras frutas también ha sido descrita. Otro uso para el pepino dulce puede ser como planta ornamental y algunos cronistas le atribuyeron ciertas propiedades medicinales

**Varietades.**-La variedad más sembrada en nuestro país es la denominada “corazón de toro”, y es la de mayor aceptación en el mercado y la que ofrece mayores rendimientos

**Origen.**- Es una especie originaria de la región andina, donde se le cultiva desde hace miles de los. Es denominado en nuestro país “mataserrano”. Los antiguos peruanos ya conocían este cultivo; pruebas de ello son las cerámicas encontradas en tumbas precolombinas.

### **3.2.2 BOLÍVAR**

#### **3.2.2.1 GRANADILLA**

**Nombre científico.**- *Passiflora ligularis* L.

Nombre vulgar.- Granadilla

**Descripción Botánica.**- La granadilla es una planta perenne, de hábito trepador (por medio de zarcillos) y de rápido crecimiento. El tallo es semileñoso en el cuello de la planta, y herbáceo en el resto. El sistema radical de la granadilla es superficial, así

por ejemplo en observaciones realizadas en una plantación de granadilla en Palo Verde del Guarco, se determinó que aproximadamente del 50 al 60% de las raíces se localizan a profundidades no superiores a 35 cm y que más del 60% de las raíces se localizan en un radio de 150 cm alrededor de la base del cuello de la planta. Este patrón de desarrollo de raíces se da en un suelo des compactado y con suficiente abono orgánico. La información en mención es muy útil para evitar el daño mecánico durante el control de malezas y para hacer una adecuada colocación del fertilizante químico u otros productos.

**Hojas.-** son de forma acorazonada, verde intensas, alternas y con nervaduras bien definidas en el envés. Su tamaño es de 10 a 25 cm de largo con un ancho de 10 a 15 cm.



**Flores.-** tienen las siguientes características: Son de color violeta, 7 a 10 cm de diámetro. El pedúnculo mide 4 cm; La maduración de las flores de cada par tiene una pequeña diferencia de edad, aspecto que favorece al constante ingreso de polinizadores, que son atraídos por la segregación periódica de néctar, aromas y atrayentes de polen.



**Fruto.-** de granadilla es una baya, ovoide o elipsoidal, con un pedúnculo de 6 a 8 cm de largo. La granadilla tipo colombiana es ovoide, de cáscara gruesa y quebradiza, mientras que la criolla es elipsoidal delgada y flexible. En este fruto, cerca del 50% es cáscara, el resto forma la parte comestible que incluye, el arilo, semilla y jugo. El jugo es aproximadamente el 60% de la parte que se consume en estado fresco.



**Origen.-** de la granadilla es América Tropical, por lo que se puede encontrar en forma Silvestre desde México hasta Venezuela y, de Perú, Ecuador y Bolivia. La granadilla pertenece a la familia passifloracea que reúne gran cantidad de especies " que se encuentran distribuidas desde casi el nivel del mar hasta altitudes superiores a los 2000 msnm..

**Clima.-** es un clima subtropical, no tropical. la especie prospera bien en un clima de frio moderado, que presente, temperaturas entre 14 a 24°C y una humedad relativa de 75% (intolerancia al fuerte calor); necesita de suelos profundos y fértiles con una buena aireación textura franca o franco arenosa suelos con gran contenido de materia orgánica y un pH de entre 6 y 6.5. por lo tanto la granadilla es cultivada en las alturas de San Vicente de Pusir,

**Usos.-** la fruta se utiliza para helados, jalea, mermeladas, cocteles, yogurt, gelatinas.

**Variedades.-** amarilla, morada y real.<sup>19</sup>

### **3.2.2.2 BABÁCO**

**Nombre científico.-** Carica pentagona H

**Nombre común.-** Babaco, papaya de altura, hijo del sol

**Raíz.-** cuando la planta es juvenil se presentan raíces unitarias de color crema claro, de consistencia muy delicada, exudan látex cuando se rompen. Después del trasplante, demora en desarrollarse el sistema radical, pero, finalmente se forma raíces principales gruesas de consistencia carnosa, que generalmente no alcanzan mucha profundidad, las raíces secundarias alcanzan de 50 a 60 cm de longitud, también son de consistencia carnosa, de color amarillento oscuro; las raíces terciarias y de mayor grado de ramificación son un poco mas blancas, delicadas,

---

<sup>19</sup> INIAP Y FONTAGRO; plegable N. 292; edición 2008

quebradizas, tienen gran capacidad de retención de agua. En general, todo el sistema radical del Babaco es muy sensible a las enfermedades y al encharcamiento del suelo.



**Tallo.-** el tallo es erecto, verde claro cuando la planta es joven, pero cuando es adulta toma un color gris\_ beige; la consistencia es fibrosa\_ esponjosa, puede alcanzar una altura de 2 a 3 m o más, dependiendo de la edad de la planta, el tallo puede llegar a medir de 30 a 40 cm de diámetro basal; retiene gran cantidad de agua, es decir es suculento se puede definir como no muy lignificado, flexible, pero a la vez resistente.

A lo largo del tallo se pueden observar cicatrices en forma de corazón en la zona de abscisión de las hojas, en cada cicatriz se encuentra una yema vegetativa en letargo, lo cual representa una reserva para producción de potenciales ramas.

En condición natural, el Babaco presenta un único tallo erecto, pero si se despunta, aparecen brotes laterales originarios de las yemas en letargo, es decir se puede obtener un tallo ramificado por efecto del despunte. Los entrenudos suelen ser cortos 2 – 3 cm, pero si la planta tiene mucho nitrógeno los entrenudos pueden alargarse.



**Hojas.-** Se considera una planta siempre verde en razón de que la misma tienen un periodo largo adheridas al tallo. Las hojas están dispuestas de modo espiral alterno a lo largo del tallo, tienen peciolo muy largo y carnoso, son palmolobulares (5 lóbulos). Una hoja adulta incluido su peciolo puede llegar a una longitud de 80 a 100 cm, el haz es verde oscuro mientras que el envés es verde claro y posee nervaduras muy visibles y acentuadas.

La composición mineral de la hoja, revela que las concentraciones de N y K son muy elevadas respecto de otras especies.



**Flores.-** cuando la planta ha pasado su lado juvenil (2 a 3 meses después del trasplante), aparecen flores solitarias en la axila de cada hoja, es decir a lo largo del

tallo que tiene un pedúnculo muy largo (3 a 5 cm al inicio). En la fase inicial pueden encontrarse otras flores pequeñas que se insertan lateralmente en el pedúnculo principal, pero estas estructuras se caen y queda solamente la flor principal que da origen al fruto.

El Babáco es una planta monoica con flores exclusivamente femeninas, por tanto, no presentan anteras y filamentos, la flor tiene una forma acampanada con cáliz corto y corola concrecente y sin vellocidad, el color de la flor es verde, tiene 5 pétalos de color verde blanquizco y mide de 3 a 4 cm, el ovario es súpero, tiene 5 carpelos que contienen muchos óvulos, el estigma es sésil, blanco, dividido en 5 porciones. La formación de las flores, ocurre paralela al crecimiento del tallo y es mas abundante, dependiendo del diámetro del tallo; en presencia de estrés hídrico, termino o luminoso, las flores pueden caerse.<sup>20</sup>



**Fruto.-** la principal característica de la planta con relación a la fruta es su gran capacidad de producir (aproximadamente 100 frutos/ planta durante la vida útil), sin

---

<sup>20</sup> INIAP Y PROMSA; plegable N. 298, Edición 2004

que presenten problemas de polinización, debido a que se derivan de una flor unisexual femenina; el fruto es partenocárpico vegetativo (sin semilla). Normalmente de cada flor se produce un solo fruto, la baya esta constituida por una pulpa de 1 a 2 cm de espesor, en cuyo interior hay una cavidad de consistencia mucilaginosa que corresponde al espacio que deberían ocupar las semillas. En raras ocasiones se encuentran frutos que poseen rudimentos o semillas no bien formadas, que no germinan.

Los frutos grandes pueden alcanzar dimensiones mayores a 30 cm de largo, pueden llevar a 10 o 15 cm de diámetro y, en condición natural, el fruto está definido como una papaya alargada provista de una punta, tiene 5 caras y 5 aristas, razón por la cual en su clasificación toma el nombre de *pentagona*. Cada fruto pesa alrededor de 1 kilo pero dependiendo de la nutrición y manejo puede alcanzar de 400 g hasta 2 o más kilos. El color del fruto es verde oscuro, pero cercano a la maduración al interior de las caras aparecen listas amarillas que definen el grado de la cosecha, la fruta madura toma el color totalmente amarillo, es atractiva y presenta una aroma delicado y característico.

Es un fruto muy acuoso, rico en jugo, el grado de azúcares es bajo de igual manera que sus calorías, tienen buen valor vitamínico.



**Uso.-** se utiliza para jugos, mermeladas, dulces, jaleas, postres, cocteles.

**Origen.-** Es originaria de las zonas altas de Ecuador y Colombia, en forma natural, se encuentra desde hace varios decenios en los valles abrigados del callejón interandino y lugares secos de la costa, es un híbrido natural proveniente de las especies *Carica stipulata* B.(toronche) y *C. pubescens*. (Chamburo). Esta especie debe establecerse en zonas donde no exista una presencia fuerte de vientos y heladas. Las zonas de cultivos para este frutal en el Ecuador son: Imbabura (Atuntaqui, Perucho); en el callejón interandino (Tumbaco, Patate, Baños, Gualaceo, Santa Isabel). El INIAP en su granja experimental de La Pradera-Imbabura, está realizando diversos ensayos con esta especie al igual que la granja experimental Tumbaco (INIAP). El Babaco en Colombia se le está tratando de propagar desde el departamento de Nariño, en donde se encuentra esporádicamente.

**Variedades.-** aún no han sido reportadas por que es un frutal paternocárpico (no tiene semilla). Pero en los diferentes cultivares lo que se ha llegado a determinar son diferentes eco tipos, los mismo que varían en cuanto a la disposición de los nudos, el

número de hojas, el contenido de sólidos solubles en la pulpa, conformación del tallo y forma de los frutos.<sup>21</sup>

### **3.2.2.3 TÓMATE DE ÁRBOL**

**Nombre Científico.-** *Cyphomandra betacea*, tamarillo

**Nombre vulgar.-** tomate de árbol

#### **Descripción botánica**

Es un árbol pequeño de 2 a 3 m de alto, tallo único, monopodial, ramificado a la altura de 1 a 1,5 m en dos o tres ramas. En la rama se repite el mismo modelo de ramificación. Hojas cordiformes, de 17 a 30 cm de longitud, cáliz persistente en el fruto, corola blanco-rosada, rotado-campanulada con los ápices reflexos, estambres conniventes, más cortos que la corola, anteras amarillas, dehiscentes por dos poros apicales, estilo emergente entre las anteras. Fruto de 5 a 7 cm de largo, ovoide, glabro, de color amarillo verdoso a anaranjado con jaspes longitudinales; meso carpo anaranjado.

---

<sup>21</sup> Revista INIAP N° 9, pág. 36, 37, 38

La planta es perennifolia y la emisión de hojas es continua. Sin embargo, las hojas inferiores caen sucesivamente, quedando el tallo principal y la parte inferior de las ramas desprovistas de hojas.

**Variedades.-** de tomate de árbol que se producen en el Ecuador son:

**Tómate común:** de forma alargada, color morado y anaranjado.

**Tomate redondo:** de color anaranjado rojizo.

**Tómate mora:** de forma ablonga y de color morado.

**Hojas.-** alternas, enteras, en los extremos de las ramas, con pecíolo robusto de 4 a 8 cm de longitud. El limbo presenta de 15 a 30 cm de longitud, con forma ovalada, acuminado, de color verde oscuro, un poco áspero al tacto. Las hojas jóvenes tienen una fina pubescencia en ambas caras. La nerviación es marcada y sobresaliente.



**Fruto.-** es una baya ovoide de 4 a 8 cm x 3 a 5 cm, con un largo pedúnculo en el que persiste el cáliz de la flor. La piel es lisa, de color rojo o anaranjado en la madurez, con estrías de color más claro. La pulpa es jugosa, algo ácida, de color naranja, a roja, con numerosas semillas. Los frutos son comestibles, pudiendo comerse crudos

directamente o en ensaladas o preferiblemente se cocinan para preparar jugos, dulces y postres. Proporcionan hierro, potasio, magnesio, fósforo y vitaminas A, C y E.



**Flores.-** son pequeñas, de 1,3 a 1,5 cm de diámetro, de color blanco-rosáceo, dispuestas en pequeños racimos terminales. Tienen 5 pétalos y 5 estambres amarillos. Florece en mayo-junio.



**Usos.-** El tomate de árbol es una fruta muy versátil en cuanto a variedad de preparaciones, la forma de consumo del fruto varía según la región. Se preparan como jugo o bebida refrescante macerada o licuada en agua o leche. Un uso muy común es como fruta fresca. Adicionalmente es un excelente complemento para ensaladas de frutas y es deliciosa preparada en helados, jaleas, mermeladas y una variedad de dulces; se utiliza también en platos de carnes con sabores combinados.

**Origen.-** Nativa de los Andes de: Ecuador, Perú, Chile y Bolivia. Desde donde este cultivo ha sido naturalizado en: Brasil, Argentina, Colombia y Venezuela. En la actualidad ocupa grandes extensiones de terreno en Nueva Zelanda al punto de convertirse en un cultivo intensivo y de exportación.

El tomate de árbol es un cultivo preferentemente de clima sub-tropical antes que tropical; Su rango latitudinal de floración va desde los 1 520 hasta 25 los 3 000 m.s.n.m. siendo su nicho ecológico la cordillera de Los Andes. En climas mas fríos, se cultiva bien en localidades de menor elevación pero su temperatura adecuada debe mantenerse sobre los 100°C. Crece en arbustos con follaje grande y flores rosadas con exquisita fragancia, originarios de los valles interandinos que pueden medir hasta 3 metros de longitud; particularmente en Ecuador.

La Sierra Ecuatoriana posee varias zonas optimas para la producción de esta fruta; zonas caracterizadas por un clima templado y fresco, y suelos con buen contenido de materia orgánica. Las provincias más representativas en cultivos de esta fruta son Imbabura, Tungurahua, Carchi Cantón Bolívar y Pichincha.<sup>22</sup>

#### **3.2.2.4 CHIRIMOYA**

**Familia:** Annonaceae.

Nombre científico: *Annona cherimola*.

---

<sup>22</sup> INIAP, CIRAD; plegable N. 296; edición 2008

Nombre común: Chirimoya

**Descripción Botánica.-** Árbol pequeño de hasta unos 8 m de altura, de tronco corto y copa amplia más o menos redondeada. Presenta ramificaciones bajas formando "faldones". Las ramas jóvenes están cubiertas de un fieltro de pelos grisáceos que a menudo toman un color de herrumbre.

**Hojas:** caducifolio, pero en zonas con invierno suave se hace perennifolio o al menos mantiene las hojas hasta la primavera siguiente (perennifolio facultativo). Hojas ovales, en disposición alterna, con peciolo corto y nerviación regular, recubiertas por el envés de una pilosidad aparente.



**Flores:** solitarias o agrupadas en número de 2-3 en las axilas de las hojas del año previo y hasta que no se cae la hoja esa yema no puede desarrollarse (está protegida por el peciolo de la hoja). Presentan tres pétalos muy carnosos de color verde crema, poco atractivos, que rodean un cono que contiene de 100 a 200 carpelos. Los estambres ocupan la base del cono y los granos de polen van en tétradas.



**Fruto:** Baya con numerosas semillas de color negro, ovoideas y brillantes. Es una infrutescencia de color verde, que al madurar toma un color más cálido. Es un fruto complejo, formado por la unión de los pistilos con el receptáculo, del tipo de los denominados sin carpos. No se abre en la madurez y tiene pulpa blanquecina. Si el óvulo no es fertilizado el carpelo correspondiente tiende a no desarrollarse, con lo que el fruto se deforma.



**Uso.-** Se consume sobre todo como fruta fresca. También se añade a macedonias y sorbetes y se puede usar para elaborar mermeladas, batidos o helados. La chirimoya es un alimento rico en vitaminas y minerales. Destaca por su contenido en vitaminas A y C y en fósforo y calcio. Es adecuada para personas con problemas cardíacos, hepáticos o renales.

**Origen.-** de la chirimoya se remonta a los Andes Peruanos y las montañas de Ecuador, dónde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia. Los españoles la denominaron "manjar blanco" cuando la descubrieron en América. Se cultiva en diferentes países con clima subtropical: Perú, España (en especial en la costa granadina), Chile, Bolivia, Ecuador, EE.UU, Colombia, Sudáfrica e Israel. En nuestro país, debido a que es una fruta muy delicada, toda la producción va destinada al mercado nacional.

**Variedades.-** Las variedades de chirimoya con un mayor número de cultivos para el consumo humano proceden de híbridos conseguidos a partir de la mejora de especies anteriores. Así entre las más producidas se encuentran:

**Impresa.** Rápido desarrollo de frutos que rondan los 250 gramos de peso, de aspecto acorazonado. Su piel asemeja la apariencia de una colmena, con pequeñas depresiones que recuerdan a las escamas de un reptil o a huellas dactilares. Se trata de una variedad muy jugosa y con mayores sensaciones dulzonas en su sabor. Dentro de ella se encuentra la Fino de Jete, que representa el 95% del cultivo en España y se cosecha generalmente desde mediados de septiembre hasta finales de enero.

**Mammillata.** Frutos de piel lisa, jugosos, aromáticos y con pocas semillas. En España destaca dentro de esta variedad la Campas (con frutos que rondan de 500 gramos a 1 kilo de peso y cosechas que van desde septiembre a noviembre), en India la Greendom y en las islas Madeira la Nilgiri Hills.

**Tuberculata.** Frutos de tamaño medio y aspecto globuloso. Tonalidades verdes intensas para la piel.

**Umbonata.** Fruto de tamaño medio pero forma de piña y con una gran cantidad de semillas en su interior.

**Cultivo.-** El chirimoyo es un árbol que muestra todo su esplendor en climas subtropicales, caracterizados por temperaturas calurosas (generalmente sin superar los 30°C) y escasas oscilaciones térmicas. El factor que limita de forma tajante el cultivo de esta fruta son las bajas temperaturas, resultando prácticamente imposible conseguir plantaciones de calidad en regiones donde se produzcan heladas. De igual modo, los vientos secos y las altas temperaturas durante su etapa de floración pueden dañar las flores y destruir la formación del fruto.

Los suelos ideales para su cultivo son aquellos que presentan un sustrato ligero, con materia orgánica y drenaje suficiente para que no se produzcan encharcamientos, aireándose de esta forma sus raíces. Es conveniente evitar los pisos duros, compactos e impermeables (arcillosos).

La recolección (realizada a mano) comienza cuando el verde de los frutos se aclara, pero mantiene un aspecto firme (esta firmeza ayudará a que los ejemplares no se estropeen durante el transporte). Las zonas de la Provincia del Carchi cantón Bolívar Parroquia San Vicente, también se cultiva en la zona Guallabamba.

### 3.2.2.5 MANGO

#### DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

**-Tronco.** El mango típico constituye un árbol de tamaño mediano, de 10-30 m de altura. El tronco es más o menos recto, cilíndrico y de 75-100 cm de diámetro, cuya corteza de color gris – café tiene grietas longitudinales o surcos reticulados poco profundos que a veces contienen gotitas de resina



**Copa.** La corona es densa y ampliamente oval o globular. Las ramitas son gruesas y robustas, frecuentemente con grupos alternos de entrenudos largos y cortos que corresponden al principio y a las partes posteriores de cada renuevo o crecimientos sucesivos; son redondeadas, lisas, de color verde amarillento y opaco cuando jóvenes; las cicatrices de la hoja son apenas prominentes.

**Hojas.** Las hojas son alternas, espaciadas irregularmente a lo largo de las ramitas, de pecíolo largo o corto, oblongo lanceolado, coriáceo, liso en ambas superficies, de color verde oscuro brillante por arriba, verde – amarillento por abajo, de 10-40 cm de largo, de 2-10 cm de ancho, y enteros con márgenes delgados transparentes, base aguda o acunada y un tanto reducida abruptamente, ápice acuminado.

Las hojas tienen nervaduras visiblemente reticuladas, con una nervadura media robusta y conspicua y de 12-30 pares de nervaduras laterales más o menos prominentes; ellas expiden un olor resinoso cuando se les tritura; el pecíolo es redondeado, ligeramente engrosado en la base, liso y de 1,5-7,5 cm de largo. Las hojas jóvenes son de color violeta rojizo o bronceado, posteriormente se tornan de color verde oscuro.<sup>23</sup>



**-Inflorescencia.** Las panículas son muy ramificadas y terminales, de aspecto piramidal, de 6-40 cm de largo, de 3-25 cm de diámetro; las raquias son de color rosado o morado, algunas veces verde-amarillentas, redondeadas y densamente pubescentes o blancas peludas; las brácteas son oblongas-lanceoladas u ovadas-oblongas, intensamente pubescentes, se marchitan y caen pronto y miden de 0,3-0,5 cm de largo.

**-Flores.** Las flores polígamas, de 4 a 5 partes, se producen en las cimas densas o en la últimas ramitas de la inflorescencia y son de color verde-amarillento, de 0,2-0,4

---

<sup>23</sup> INIAP

cm de largo y 0,5-0,7 cm de diámetro cuando están extendidas. Los sépalos son libres, caedizos, ovados u ovados-oblongos, un tanto agudos u obtusos, de color verde-amarillento o amarillo claro, cóncavos, densamente cubiertos (especialmente en la parte exterior) con pelos cortos visibles, de 0,2-0,3 cm de largo y 0,1-0,15 cm de ancho. Los pétalos permanecen libres del disco y son caedizos, ovoides u ovoides-oblongos, se extienden con las puntas curvadas, finamente pubescentes o lisos, de color blanco-amarillento con venas moradas y tres o cinco surcos de color ocre, que después toman el color anaranjado; ellos miden de 0,3-0,5 cm de largo, y 0,12-0,15 cm de ancho; los pétalos viejos a veces tienen márgenes rosados, el disco es grande, notoriamente de cuatro o cinco lóbulos arriba de la base de los pétalos, surcado, esponjoso, de color de limón, convirtiéndose después a blanco translúcido, durante la antesis es mucho más ancho que el ovario y de 0,1-0,15 cm de alto. Los estambres pueden ser de cuatro a cinco, desiguales en su longitud, siendo fértiles sólo uno o dos de ellos, el resto está reducido a diminutos estaminoides, de color morado o blanco amarillento; los estambres perfectos miden de 0,2-0,3 cm de largo, con las anteras ovoide-oblongas, obtusas, lisas. Las flores estaminadas carecen de ovario rudimentario y sus estambres son centrales, reunidos cercanamente por el disco. El ovario en la flor perfecta es conspicuo, globoso, de color limón o amarillento y de 0,2-0,15 cm de diámetro; el estilo es lateral, curvado hacia arriba, liso y de 0,15-0,2 cm de largo; el estigma es pequeño y terminal. La polinización del mango es esencialmente entomófila, siendo los principales polinizadores, insectos del orden Díptera.



**Fruto.** Se trata de una gran drupa carnosa que puede contener uno o más embriones. Los mangos de tipo indio son monoembriónicos y de ellos derivan la mayoría de los cultivares comerciales. Generalmente los mangos poliembriónicos se utilizan como patrones. Posee un meso carpo comestible de diferente grosor según los cultivares y las condiciones de cultivo.

Su peso varía desde 150 g hasta 2 kg. Su forma también es variable, pero generalmente es ovoide-oblonga, notoriamente aplanada, redondeada, u obtusa a ambos extremos, de 4-25 cm. de largo y 1.5-10 cm. de grosor. El color puede estar entre verde, amarillo y diferentes tonalidades de rosa, rojo y violeta. La cáscara es gruesa, frecuentemente con lenticelas blancas prominentes; la carne es de color amarillo o anaranjado, jugoso y sabroso.



**Semilla.** Es ovoide, oblonga, alargada, estando recubierta por un endocarpio grueso y leñoso con una capa fibrosa externa, que se puede extender dentro de la carne.

**Clima.-** Es más susceptible a los fríos que el aguacate y resiste mejor los vientos que éste. El árbol prospera muy bien en un clima donde la temperatura media anual se mantenga de 20 a 25° C.

Un árbol de buen desarrollo puede soportar temperaturas de dos grados bajo cero, siempre que éstas no se prolonguen mucho tiempo. Un árbol joven, de dos a cinco años, puede perecer a temperaturas de cero y un grado centígrado.

### **3.2.2.6 MANDARINA**

Nombre científico.- *Citrus nobilis*

Nombre común.- Mandarina

**Origen.-** Los cítricos se originaron hace unos 20 millones de años en el sudeste asiático. Desde entonces hasta ahora han sufrido numerosas modificaciones debidas a la selección natural y a hibridaciones tanto naturales como producidas por el hombre. La dispersión de los cítricos desde sus lugares de origen se debió fundamentalmente a los grandes movimientos migratorios: conquistas de Alejandro Magno, expansión del Islam, cruzadas, descubrimiento de América, etc.

**Usos.-** Consumo humano e industrial por ser muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Sirven para realzar sabores de platillos de carne, pescado y marisco; para preparar bebidas frías y calientes; como base de pasteles y

postres, y hasta para usos desodorizantes en el refrigerador y los utensilios de cocina. La cáscara seca de la mandarina se utiliza mucho en preparados de la comida china

**Clima.**-En el cultivo de Mandarina, la temperatura es el factor climático limitante que afecta el período comprendido entre la floración y la cosecha, la calidad del fruto y la adaptación de cada una de las variedades. Los Cítricos necesitan de unos 1,200 mm de lluvia por año, sin embargo precipitaciones mayores no son problema siempre que haya un buen drenaje del suelo. La mandarina en regiones donde la humedad relativa es alta tiende a tener cáscara delgada y suave, mayor cantidad de jugo y de mejor calidad. La baja humedad favorece una mejor coloración de la fruta. El rango adecuado de humedad relativa puede considerarse entre 60 y 70 %.

### **3.2.2.7 GUAYABA**

Nombre científico.- *psidium guajavan*

Nombre común.- guayaba

**Descripción Botánica.**- Es un arbusto siempre verde, frondoso que alcanza de 5 a 6 metros de altura en promedio, pero si se maneja bien y se poda, no sobrepasa los 3 m, la temperatura ideal para su desarrollo está entre 23° y 28°C, con buen riego, principalmente en la fase de brotación, floración y desarrollo de frutos para que estos sean de buena calidad. No tolera heladas fuertes y prolongadas. Los suelos deben ser del tipo areno-arcilloso, profundo y con buen contenido de abono orgánico.

**Tallo:** Cuando están tiernos son angulosos, su color es café claro cuando empiezan a madurar.



**Hojas:** Nacen en pares, de color verde pálido y de forma alargada, terminan en punta aguda con una longitud que oscila entre 10 y 20 cm, tienen vellosidades finas y suaves en ambos lados, con venas o nervaduras en el centro y varias secundarias que resaltan a simple vista



**Flores:** Nacen en las ramas más jóvenes, tienen gran cantidad de estambres y un solo pistilo.



**Frutos:** Los hay redondeados y ovalados dependiendo de la variedad, de la misma manera el color de la pulpa y la cáscara. La madurez se observa en la cáscara cuando alcanzan un color verde amarillento, o amarillo rosado.



**Origen.-** Guayaba o Guayabo es una fruta originaria de Perú que se cultiva principalmente en México, India, Sudáfrica, Filipina, Brasil, Venezuela, Perú, Ecuador y Centroamérica. La Guayaba o *Psidium guajava* pertenece a la familia de las Mirtáceas. Su piel es de color verde con tonalidades amarillentas según su especie y estado de maduración. Puede ser de piel rugosa o completamente lisa; su carne puede ser de color blanco rosada, rojiza o rosada. Ésta suele tener una primera capa firme y con consistencia, y otra de carne jugosa, cremosa y blanda, que alberga gran cantidad de semillas pequeñas.

**Cultivo.-** Resistente a la sequía y al calor intenso. No resiste las heladas. Debe cultivarse protegido de los fríos intensos. Poco exigente en suelos, aunque con fines productivos le convienen los suelos profundos y ricos con abonados periódicos. Prefiere suelos ricos y bien drenados, con un pH entre 5 y 7. Riego frecuente y abono

con nitrógeno reducido. Generalmente en las zonas altas de provincia del Carchi cantón Bolívar a las alturas de San Vicente de Pusir.

Requiere de una humedad constante de las partes profundas de las raíces, especialmente en la fase de floración; una sequía temporal provoca la caída de los brotes de por. Soporta podas de formación rigurosas sin que se vea afectado el crecimiento de los frutos, ya que éstos se desarrollan sobre ramas de renuevo.

**Usos.-** se utiliza para hacer jugos, batidos, postres.

**Varietades.-** entre las que hay dulces, semiácidas y ácidas. Generalmente son de forma redondeada, no muy grande, amarilla cuando está madura, de sabor agridulce y con gran cantidad de semillas pequeñas y duras. Tiene olor penetrante y su sabor varía, según la especie.

**Clima.-** el guayabo crece, produce bien desde el nivel del mar hasta los 1.800 m.s.n.m., donde la temperatura promedio fluctúa entre los 18° y los 28°C, temperaturas bajas, cercana a los 3°C no permite la adecuada maduración del fruto. Sus requerimientos hídricos varían entre los 800 y los 2.000 mm anuales bien distribuidos. Para una floración buena y abundante es necesario una época seca bien definida. La humedad relativa alta es más favorable comparada con la demasiada baja.

**Suelos.-** Por ser el guayabo una especie bastante rústica, crece y produce bien en una amplia gama de suelos desde los arenosos hasta arcillosos pasando por los francos. Sin embargo para una explotación comercial se desarrolla mayor en los francos.

Aunque tolera encharcamiento temporal del suelo, es aconsejable aquellos suelos permeables. Con relación al pH del suelo, la franja más favorable está entre 5.0 y 7.5.

### **3.2.2.8 DURAZNO**

Nombre científico.- *Prunus persicae*

Nombre común.- Durazno

**Tipo de Árbol:** Pequeño, caducifolio que puede alcanzar 6 m de altura, aunque a veces no pasa de talla arbustiva, con la corteza lisa, cenicienta, que se desprende en láminas. Ramillas lisas, de color verde en el lado expuesto al sol.

**Sistema radicular:** Muy ramificado y superficial, que no se mezcla con el otro pie cuando las plantaciones son densas (el antagonismo que se establece entre los sistemas radiculares de las plantas próximas es tan acentuado que induce a las raíces de cada planta a no invadir el terreno de la planta adyacente). La zona explorada por las raíces ocupa una superficie mayor que la zona de proyección de la copa: se considera que esta superficie es por lo menos el doble y en cualquier caso tanto mayor cuanto menor sea el contenido hídrico en el terreno.

**Hojas:** Simples, lanceoladas, de 7.5-15 cm. de longitud y 2-3.5 cm. de anchura, largamente acuminadas, con el margen finamente aserrado. Haz verde brillante, lampiñas por ambas caras. Pecíolo de 1-1.5 cm. de longitud, con 2-4 glándulas cerca del limbo.



**Flores:** Por lo general solitarias, a veces en parejas, casi sentadas, de color rosa a rojo y 2-3.5 cm. de diámetro. Las variedades de pulpa amarilla se diferencian de las de pulpa blanca: las hojas de las primeras se colorean de amarillo intenso o anaranjado claro, las de las segundas de amarillo claro.



**Fruto:** Drupa de gran tamaño con una epidermis delgada, un mesocarpo carnoso y un endocarpio de hueso que contiene la semilla. La aparición de huesos partidos es un carácter varietal



**Clima.-** Las variedades que se siembran en Honduras se desarrollan bien en temperaturas promedio de 18°C, en terrenos situados arriba de 1000 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.). Los vientos moderados son útiles cuando no hay frutos, pues provocan una defoliación artificial. Cuando hay frutas, los vientos suaves drenan las copas de los árboles y disminuyen la humedad ambiente. Los vientos fuertes pueden derribar la cosecha. Se deben sembrar tapa vientos en todos los casos. La luz es imprescindible para que los melocotoneros tomen color. Una poda que elimine el exceso de follaje en el interior del árbol, será útil para permitir la entrada de luz, lo cual beneficiará además el estado fitosanitario del árbol

### 3.3 VALORES NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS

#### 3.3.1 CHIHUALCAN

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Proteína	1.1
Grasa	3
Fibra	9

Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

#### 3.3.2 GRANADILLA

Agua	86.0
Proteínas	1.1

Cenizas	0.9
Carbohidratos	0.7
Calcio	11
Fosforo	7
Hierro	30
Vitamina C	20
Calorías	46

Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

### 3.3.3 GUAYABA

Valor nutricional por porción 100 gr	
% Vitamina C	220 mg.
Calorías	36 - 50
Humedad	76 – 86 g
Crude fibra	2.8 – 5.5 g
Proteína	0.9 – 1.0 g
Grasa	0.1 - 0.5 g.
Mineral	0.43 - 0.7 g
Carbohidratos	9.5 - 10 g
Calcio	9.1 - 17 mg
Fósforo	17.8 - 30 mg
Hierro	0.30 - 0.70 mg

Carotene(Vitamina A)	200 - 400 I.U.
Thiamine	0.046 mg
Riboflavina	0.03 - 0.04 mg
Niacina	0.6 -1.068 mg
Vitamina B3	40 I.U.
Vitamina G4	35 I.U.

<sup>24</sup> Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

### 3.3.4 BABÁCO

% Parte comest	100
Agua (g)	95
Proteína (g)	0.7
Lípidos (g)	0.1
Disponibl. (g)	4.5
Solubil.	4.5
Fibra alimentaria	1.1
Kcal	21
Energía ( kj )	88

---

<sup>24</sup> Fuente INIAP

Sodio (mg)	1
Potasio (mg)	165
Hierro mineral (mg)	0.3
Calcio (mg)	13
Fosforo (mg)	7
Tiamina (mg)	0.03
Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina Niacina (mg)	0.5
Vitamina A (mg)	27
Vitamina C (mg)	28

Elaborador INIAP; fuente INIAP

### 3.3.5 PEPINO

Composición del fruto de pepino dulce en 100g	
Calorías g/100g)	26.00
Agua (%)	92.30
Proteínas (g/100g)	0.30
Carbohidratos (g/100g)	7.00
Fibra (g/100g)	0.5
Cenizas (g/100g)	0.40
Calcio (mg/100g)	30.00
Fósforo (mg/100g)	10.00

Potasio (mg/100g)	-----
Hierro (mg/100g)	0.30
Sodio (mg/100g)	-----
Azufre (mg/100g)	-----
Vitamina A	317.00 (U.I.)
Vitamina B1(mg/100g)	0.04

Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

### 3.3.6 TÓMATE DE ÁRBOL

Compuesto ó elemento	Cantidad en 100gramos
Agua	89.7 gramos
Carbohidratos	7.0 gramos
Proteínas	1.4 gramos
Fibra	1.1 gramos
Grasa	0.1 gramos
Ácido ascórbico	25 miligramos
Fósforo	22 miligramos
Calcio	6 miligramos
Niacina	1.1 miligramos
Hierro	0.4 miligramos
Tiamina	0.05 miligramos

Riboflavina	0.03 miligramo
Vitamina A	1.700 U. I.

<sup>25</sup> Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

### 3.3.7 MORA

Composición nutricional por cada 100gr	
Kcal	36
Agua	84 gr
Proteínas	1.3 gr
Grasas	Trazas
Carbohidratos	8.1 gr
Fibra	3.2 gr
Potasio	260 mg
Vitamina A	2 mcg
Vitamina C	19 mg

<sup>26</sup> Elaborador INIAP; Fuente: INIAP

---

<sup>25</sup> Revista INIAP, Pág., 233, 235

<sup>26</sup> INIAP, Revista N° 246, pág. 36, 37

### 3.3.8 MANGO

Humedad	82.0
% Sólidos totales	18.0
% sólidos solubles	16.8
% carbohidratos	11.8
% fibra	4.6
% Cenizas	0.19
Vit. A UI	3894
Vit. C mg/100g	14.65

Elaborador INIAP; fuente: INIAP

### 3.3.9 MANDARINA

Calorias	44 kcalorias/100gr
proteinas	0.6 gr/100gr
Grasas	0.2gr/100gr
Hidratos de carbono	9.2gr/100gr
Indice glucemico	30

Elaborador INIAP, fuente INIAP

**CAPITULO IV**

**4.-ANÁLISIS DE CAMPO DE LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN Y POSTRES TRADICIONALES DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR.**

**ENTREVISTA**

**Esta encuesta esta realizada para aquellas personas que conocen sobre los postres típicos existentes de las siguientes zonas Espejo y Bolívar:**

Nombre de la persona:.....

Edad: .....

Labor:.....

Lugar:.....

**Conteste**

**1.- Conoce usted postres típicos de la zona**

Si..... No.....

**En caso de conocer ¿Cuáles?**

.....

.....

.....

**2.- De los mencionados anteriormente con qué frecuencia los hace o consume**

Cada dos días.....

Cada semana.....

Cada mes.....

Nunca.....

**¿Por qué?**

.....

**3.- ¿Cuales son los productos más frecuentes que usted utiliza para su elaboración?**

.....

.....

.....

.....

**4.- Usted conoce algunas técnicas, utensilios, que utilizaban o utilizan para estos postres**

Postres:		
Técnicas	utensilios	Materia prima básica
hornear	Cuchara de palo	
Baño maría	Ollas	
Fritura profunda	Paila de bronce	
Hervir	Tamaleras	
Otros	bateas	
cuales	otros como cuales:	

**6.- ¿Gustaría usted que exista un rescate sobre estos postres típicos de cada zona?**

Si..... no.....

**¿Por qué?**

.....

**7.- ¿Algunos de estos postres realizados son vendidos en la actualidad?**

Si..... no.....

**¿Por qué?**

.....

**8.- ¿Existe algunos restaurantes o establecimientos donde se puede consumir estos postres?**

Si..... No.....

**¿Por qué?**

.....

**9.- ¿Quienes prefieren consumir estos postres?**

Niños-----

Adultos.....

Jóvenes.....

Turistas.....

**10.- ¿Usted conoce algún (os) postres que han desaparecido? ¿Cuáles?**

Si..... no.....

.....

.....

**¿Por qué?**

.....

#### **4.1.- POSTRES QUE DEGUSTAN EN ACTOS SOCIALES LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR**

Los postres tradicionales que se degustaban en las reuniones sociales como: bautizos, matrimonios, día de la madre, fiestas de cantonización, reuniones familiares por onomásticos, día de los santos, navidad; tenía como propósito brindar al final de los platos fuertes, dejar establecidos los gustos y las costumbres de cada hogar a sus invitados. Estas tradiciones en los postres se fueron difundiendo de abuelos, padres, e hijos, y sus recetas se han ido perdiendo por la falta de interés de la juventud de hoy en día. Los más identificados son los siguientes en cuanto a dulces son: Quimbolitos, socrocios, leche crema, torta de camote, dulce de chihualcan, dulce de camote con mora, helados, rosquetes, rosquillas, en mantecados, panuchas, buñuelos, rombitos de dulce, dulce de higos, delicados, empanadillas, Vicundos, tamales, pringa, mote trigo, dulce de leche, dulce de oca, yucas con dulce, bizcochuelo, rosquetes, dulce de zambo, dulce de Babaco. Por otro lado en el Cantón Espejo y Bolívar las abuelas informan que el pan de cuajada, pan de maíz, rosquitas de queso son postres o delicias que se degustaban con una taza de café de chuspa.

Estos postres tienen un secreto especial de las viejecitas de estos pueblos tan acogedores que se traducen en las siguientes técnicas que fueron inidentificadas.

## 4.2.-TÉCNICAS Y UTENSILLOS DE ELABORACIÓN SOBRE POSTRES TRADICIONALES

Las amantes de la cocina dan a conocer técnicas de elaboración tradicionales de cocción como:

**Baño maría.-** en los tiempos de sus antepasados utilizaban una olla grande llamada “tamalera” en la misma que realizaban deliciosos Vicundos, esquistos quimbolitos, agradables humitas, llamadas vulgarmente “choclotandas”



Para llevar a la tamalera que es un utensilio tipo baño maría, el doblado del vicundo es de forma triangular.( Envoltura de la hoja del vicundo).

**Hornear.-** que placer saborear postres o similares a base del horno de leña, costumbre antepasada y de mejor sabor, hoy suplantado por hornos industriales.

Pero otras personas utilizan el horno industrial para la preparación de postres.



El mismo pasó para el pan de cuajada en horno de leña previamente amasado con sus secretos.



Los utensilios para la elaboración de estas delicias no son muy comunes ya que hace muchos años atrás no había mucha variedad como hoy en día; para la realizar los bizcochuelos que es un postre típico del Cantón Bolívar utilizan un molde metálico cilíndrico.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Fuente entrevistas realizadas por María Eugenia Carrera, a las personas de las zonas de los Cantones Espejo y Bolívar.



Para los rosquetes, buñuelos, panuchas, utilizaban como nombre vulgar bateas de madera allí ellas preparaban y amasaban estas delicias, latas grandes etc. Otros utensilios como cuchara de palo molino de mano para moler los granos de maíz, morocho.

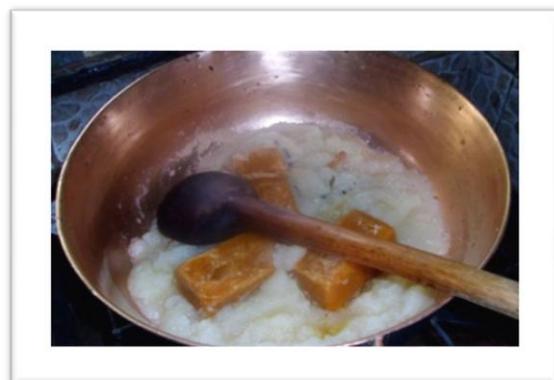


La misma que se realiza el postre muy típico del Cantón Espejo la Pringa, tiene un sabor muy exquisito y es muy similar al morocho, las amantes de la cocina en tiempos de antes lo servían de dos formas; con leche y la otra con queso rallado y panela rallada.

Bateas de madera, latas para la elaboración de las panuchas.



**Hervido.-** en una paila de bronce, cuchara de palo para la elaboración de un postre no muy conocido en la actualidad nombre popular socrocios este dulce era a base de panela el cual consistía en poner agua a la mitad de una paila de bronce y añadir panela hasta cubrir el filo del recipiente colocar en ebullición sobre punto de caramelo hasta que quede como espuma en forma de burbujas, sacar y enfriar y quedaba en forma circular; es típico del Cantón Espejo. Esta misma técnica también es utilizada para la elaboración de los dulces de sambo, dulce de higos, dulce de chamburo, dulce de leche.





**Cocinado.-** tiempos antiguos utilizaban para dar mejor sabor una paila de bronce, una batea de madera para preparar los buñuelos que consistía en cocinar la masa hasta su punto de elaboración. de la misma forma cocinaba la masa previamente elaborada de los rosquetes.



#### **4.3.- CONSUMO DE LOS POSTRES TRADICIONALES DEL CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR**

De acuerdo al trabajo de campo de las entrevistas realizadas, en relación a la pregunta 2 la misma que interroga la frecuencia de elaboración y consumo de estos postres típicos como: Quimbolitos, humitas, socrocios, leche crema, torta de camote, dulce de chilguacán, dulce de camote con mora, helados, rosquetes, rosquillas, en mantecados, panuchas, buñuelos, rombitos de dulce , dulce de higos, delicados, empanadillas, Vicundos, tamales, pringa, mote trigo, dulce de leche, dulce de oca, yucas con dulce, bizcochuelo, rosquetes, dulce de zambo, dulce de zapallo, dulce de Babaco, pan de cuajada, pan de maíz. Respondió el 94% que si los conocen, pero la elaboración de estas delicias manifestó que el 47% los hacen cada semana ya que es una delicia familiar, sustento económico de aquellas familias y es el gusto y la satisfacción de servir a su pueblo con estas delicias. el 41% de personas entrevistadas manifestó que los elaboran cada mes ya que estas delicias son muy laboriosas, los ingredientes no son muy comunes, por ejemplo los Vicundos o llamados vulgarmente mata burros, las hojas para hacer este postre no hay en cualquier parte, existen en las afueras de los pueblos, en lugares de clima frio son hojas que salen en temporadas. <sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Análisis de la Entrevistas realizadas a las personas de las zonas Espejo y Bolívar



Con respecto al rescate de estos postres típicos de la zonas mencionadas anteriormente, el 100% manifestó que si se realice un rescate de estas recetas típicas de nuestros antepasados que se han ido perdiendo por la falta de costumbres de las generaciones actuales. Aquellas abuelas que los elaboraban con sus pequeños secretos, y podría ser una buena iniciativa para que estos pueblos sean conocidos por su excelente gastronomía y sobre todo el turismo, y sea un sustento económico para cada zona tanto Cantón Espejo Como Cantón Bolívar.

Existen establecimientos de la venta de estos postres como: un restaurante de la Sra. Cecilia Alomia en el Cantón Bolívar de la provincia del Carchi, ella hace estas delicias para el paladar de sus clientes, y es el sustento de ella. Una panadería donde elaboran exclusivamente el bizcochuelo, panuchas, rosquetes, helados, este establecimiento es de, la misma que manifestó que nunca perdió las costumbres y tradiciones que le la Sra. Lucila Chacón inculco sus antepasados.



La Sra. Pastora Tapia, ella elabora los Vicundos a las 3 de la mañana para entregar a otros lugares, manifestó que este es el sustento económico de su familia. Pero hay un porcentaje del 74% de personas que manifestaron que no existen restaurantes que elaboren todos los postres mencionados ya que son muy laboriosos y no existe la iniciativa de las personas para mantener las tradiciones gastronómicas de cada pueblo.

Con relación a la pregunta quienes prefieren consumir estos postres el 100 % manifestó que jóvenes, niños y adultos degustan de estas delicias típicas de nuestros ancestros ya que son ricos, nutritivos y no son comunes son por determinadas ocasiones por ejemplo en reuniones familiares.

La mayoría de personas en cuanto a la materia prima para la elaboración de las recetas utilizaban sus propios productos de la zona por ejemplo: el maíz que ellas mismas elaboraban mediante un molino de mano harina de maíz manifestó la Sra. Etelevina López; el zapallo, el sambo, la panela, las moras, el camote, Taxo, etc. En efecto los postres que realmente ya no los hacen ni los consumen y se han ido perdiendo por lo que son laboriosos son la pringa, el Vicundos, los socrocios, ya que

hoy en día ha se ha reemplazado por golosinas industrializadas de bajo valor nutritivo y fácil adquisición.

#### 4.4 MATERIA PRIMA UTILIZADA EN LOS POSTRES

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Panuchas	Hornear	-batea de madera  -horno leña  -latas	-huevos, harina, leche, royal, queso, azúcar, mantequilla, manteca vegetal	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Cecilia Alomia, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Bañuelos	Hornear	-horno de leña, latas, paila de bronce, cuchara de palo	-harina maíz, agua, sal en grano, manteca de cerdo,	

			huevos	
--	--	--	--------	--

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Martha Alomia, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Dulce de sambo	-cocinar  -hervir	-paila de bronce,  cuchara de palo	-sambo,  panela,  canela,  clavo de olor	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Martha Alomia, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Dulce de higos	-cocinar  - hervir	-Cuchara de palo,  paila de bronce,	-higos,  panela,  canela,  clavo de olor	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Julia Benavidez, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Bizcochuelos	Hornear	-horno, moldes cilíndricos, latas, horno	-harina flor, huevos, azúcar, almidón de achira	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Lucila Chacón, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Rosquetes	-cocinar  Hornear	Olla grande, latas, horno	-harina flor, manteca vegetal, sal, huevos, azúcar impalpable.	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Lucila Chacón, Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Helado de mora, Taxo	refrigerar	Batidor de mano, recipientes para helados.	Clara de huevos, azúcar, pulpa de mora o Taxo.	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Josefina Cantón Bolívar.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Pan de cuajada	Hornear	-latas, horno, bateas	-queso, huevos, harina de maíz, sal	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Etelvina López, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Dulce de leche	-hervir	-paila de bronce, cuchara de palo	-leche, panela, mantequilla, canela, maicena.	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Aura luz, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Delicados	Hornear	-ollas, horno, molino de mano, batidor de mano, latas	-harina de maíz, dulce, bicarbonato	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Sarbella Pozo, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Vicundos	Baño maría	-tamalera, bateas de madera, molino de mano	-harina de mote, hojas de Vicundos, dulce, zapallo, levadura, queso,	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Aida Franco, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Royales	Hornear	Batea de madera, latas,	Leche, harina de maíz, panela, bicarbonato, queso	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Sarbella Pozo, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
En mantecados	Hornear	Batea de madera, latas, batidor de mano	Azúcar, manteca vegetal, harina de maíz, huevos	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Sarbella Pozo, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Pringa	cocinado	Molino de mano, bateas, ollas, cedazo,	Mote pelado, leche, panela, canela, queso	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Sarbella Pozo, Cantón Espejo.

Postre	Técnica	Utensilios	Mat.prima	Foto
Arroz de leche	cocinado	Olla, cuchara de palo,	Panela, arroz, leche, canela	

**Autor:** María Eugenia Carrera, entrevista realizada a la Sra. Martha Delgado, Cantón Espejo.

El estudio de campo que realice es a personas nativas de cada zona amas de casa, con un rango de edad promedio de 60 años a 91 años de edad, ellas informaron que nunca debió perderse estas recetas típicas.

Todos estos postres típicos de cada cantón son casi similares ya que son dos cantones que obtienen los mismos productos dentro de la agricultura. El clima varía mucho; el Cantón Bolívar se destaca mas por las frutas que se dan en el lugar y casi la mayoría de los postres de Bolívar son preparados por estos productos.

En cambio el Cantón Espejo tiene muchas industrias lecheras, donde se obtiene quesos de diferentes calidades.

Por lo tanto la recopilación de los antiguos postres que se ha elaborado con cada una de las señoras de distinta edad, hemos concluido que estas recetas tradicionales son costumbres de cada familia, que innovan estos postres para el turismo de los cantones, fiestas populares, fiestas de cantonización, fiestas religiosas, actos que han

sido recopiladas en el capítulo I. Por otro lado estos postres antiguos son la cultura y costumbre de estos cantones, es la identidad de cada una de las familias Angeleñas y Bolivarenses, dentro de la cultura y tradiciones que se ha ido describiendo en el capítulo II, estas delicias en épocas ancestrales fueron preparadas brindar a autoridades que honraban con su visita al pueblo de El Ángel que eran autoridades del gobierno que se reunían en la casa de hacienda de don Alfonso Grijalva, comúnmente llamada hacienda el Ishpingo.

## **CAPITULO V**

### **5. RECETA ESTÁNDAR**

La receta estándar es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato especial. Como información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos. La cocina deberá planear la producción diaria de platillos que confirman su carta o menú, con el fin de evitar sobrantes de producción, mala presentación y pérdidas de materiales que incrementen el costo del día. La planeación se hace con base a una revisión diaria de producción que se deriva de las comandas, las cuales se indican día a día el número de platillos que salen de cada uno de ellos y lo que se tiene en la carta, para que se apeguen a la realidad. Las recetas estándar se elaboran para determinar los siguientes conceptos: 1. Ingredientes que intervienen en la preparación del platillo. 2. Cantidad de cada uno de ellos, o sea el peso y tamaño de la porción. 3. Costos de los ingredientes utilizados. 4. Sistema para la preparación de los ingredientes. 5. Presentación del platillo.

#### **5.1 RECETARIO DE LOS POSTRES TÍPICOS DE LOS CANTONES ESPEJO Y BOLÍVAR**

## 5.1.1 VICUNDOS



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

<b>Nombre de la Receta:</b>	Vicundos
<b>Género:</b>	Postre
<b>Porciones/ peso</b>	10 pax
<b>Fecha de Producción:</b>	16/Abril/2011
<b>Técnicas:</b>	Baño María, cocer



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de mote	Gr	700	Tamizado
Huevos	U	6	
Panela	Gr	400	
Levadura	Gr	50	
Manteca	Gr	250	
Mantequilla	Gr	250	
Queso maduro	U	1	Rallado
Agua ardiente	MI	15	
Zapallo	Gr	80	Pelado, cortado en large dice
Royal	Gr	10	
<b>Bebida</b>			
Leche	MI	200	

### PROCEDIMIENTO

- 1.- Cocer el zapallo previamente pelado y cortado, añadir la panela, agua y dejar hervir.
- 2.- Incorporar en un bol harina de mote tamizada, levadura disuelta en agua tibia, mantequilla, manteca, amasar.
- 3.- Licuar el zapallo cocido junto con la miel, mezclar con harina, amasar, añadir huevos, para dar sabor un  $\frac{1}{4}$  de agua ardiente. Dejar reposar por 10 min
- 4.- Para el Vicundo las hojas dejar remojar un día antes, para que se quite el amargo de las hojas, limpiarlas al día siguiente, hacer una envoltura, llevar a la tamalera a baño maría por 30 min, servir con un vaso de leche.



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

Nombre de la Receta: Vicundos  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso 10 pax  
 Fecha de Producción: 16/Abril/2011  
 Técnicas: Baño maría, cocinado

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Harina de mote	Gr	700	2.48	1.73
Huevos	U	6	0.12(unidad)	0.72
Panela	Gr	400	1.48	0.44
Levadura	Gr	50	1.84	0.18
Manteca	Gr	250	2.21	0.55
Mantequilla	Gr	250	2.04	2.04
Queso maduro	U	1	2.00	2.00
Agua ardiente	Ml	15	2.00	0.05
Zapallo	Gr	80	1.00	0.26
Royal	Gr	10	1.04	0.09
<b>Bebida</b>				
Leche	Ml	200	1.05	0.21
			<b>Costo neto</b>	<b>8.27</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.41</b>
			<b>Costo total</b>	<b>8.68/10</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.86</b>

## 5.1.2 DELICADOS



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Delicados  
 Género: postre  
 Porciones/ peso 15 pax  
 Fecha de Producción: 12/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de maíz	Gr	1000	Tamizada
Panela	Gr	400	Miel
Bicarbonato	Gr	20	
agua	Ml	150	
<b>Bebida</b>			
leche	Ml	200	Hervida
PROCEDIMIENTO			
1.- en una olla incorporar un $\frac{1}{4}$ de agua, agregar la panela troceada, dejar disolver para obtener una miel.			
2.- Añadir en un bol la harina tamizada, la miel previamente tibia, el bicarbonato, batir, amasar. Formar una masa homogénea			
3.- Bolear la masa y poner en una lata previamente engrasada, llevar al horno a una temperatura de 230°C por 30 min.			



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

Nombre de la Receta: Delicados  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso 15 pax  
 Fecha de Producción: 12/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Harina de maíz	Gr	1000	1.42	1.42
Panela	Gr	400	1.48	0.43
Bicarbonato	Gr	20	0.30	0.12
Agua	Ml	150		
<b>Bebida</b>				
Leche	Ml	200	1.05	0.21
			<b>Costo neto</b>	<b>2.18</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.10</b>
			<b>Costo total</b>	<b>2.28/15</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.15</b>

### 5.1.3 PRINGA



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta:	Pringa
Género:	Postre
Porciones/ peso	6 pax
Fecha de Producción:	13/Abril/2011
Técnicas:	Cocinado, hervir



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mote	Gr	1000	Pelado, molido
Canela	Gr	30	
Panela	Gr	100	Rallada
Leche	Ml	500	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
1.- Moler el mote hasta obtener un granulado, Añadir agua y tamizar, descorazonar el mote. Obtener el mote lo más limpio posible.			
2.- Reservar el agua del mote.			
3.- Incorporar el mote granulado en una olla mediana a fuego moderado, menear con una cuchara varias veces para que no se pegue, una vez que esté suave añadir el agua del mote para que espese dejar hervir.			
4.- agregar leche hervir, incorporar canela para dar sabor y rallar panela servir.			



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

**Nombre de la Receta:** Pringa  
**Género:** Postre  
**Porciones/ peso** 6 pax  
**Fecha de Producción:** 13/Abril/2011  
**Técnicas:** Hervir, cocinado

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Mote	Gr	1000	2.48	2.48
Canela	Gr	30	1.54	0.77
Panela	Gr	100	1.48	0.10
Leche	Ml	500	1.05	0.52
			<b>Costo neto</b>	<b>3.87</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.19</b>
			<b>Costo total</b>	<b>4.06/6</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.68</b>

## 5.1.4 PANUCHAS



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Panuchas  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso: 30 pax  
 Fecha de Producción: 09/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina	Gr	500	Tamizada
Azúcar	Gr	150	
Mantequilla	Gr	250	Diluida
Manteca	Gr	100	Diluida
Royal	Gr	40	
Naranja	Gr	60	Ralladura
Leche	MI	250	
Huevos	U	5	
<b>Bebida</b>			
Leche	MI	200	
<b>Condumio</b>			
Huevos	U	2	
Azúcar	Gr	30	
Queso fresco	Gr	100	desmenuzado

### PROCEDIMIENTO

1.- En un recipiente agregar huevos, azúcar, mantequilla, royal. Incorporar poco a poco la harina e ir batiendo a mano, hasta dar una masa homogénea

3.-Agregar la otra parte de la harina y la leche amasar, agregar la ralladura de naranja y manteca para mantener la masa suave. Para el condumio en un plato mediano desmenuzar el queso añadir azúcar y dos huevos batir hasta unir los ingredientes.

5.- Bolear la masa y hacer unas tortillas, agregar el condumio, colocar en las latas previamente engrasadas, llevar al horno a una temperatura de 280°C por 40 min. Servir con leche tibia.



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

Nombre de la Receta: Panuchas  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso: 30 pax  
 Fecha de Producción: 09/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Harina	gr	500	1.63	0.81
Azúcar	gr	150	1.68	0.13
Mantequilla	gr	250	2.04	2.04
Manteca	gr	100	2.21	0.22
Royal	gr	40	1.04	0.34
Naranja	u	1	0.15	0.15
Leche	ml	250	1.04	0.26
Huevos	u	5	0.12	0.60
<b>Bebida</b>				
Leche	ml	200	1.04	0.21
<b>Condumio</b>				
Huevos	u	2	0.12	0.24
Queso fresco	gr	100	2.83	0.57
Azúcar	gr	30	1.68	0.03
<b>Costo neto</b>				<b>5.60</b>
<b>5% Varios</b>				<b>0.28</b>
<b>Costo total</b>				<b>5.88/30</b>
<b>Costo por pax</b>				<b>0.20</b>

## 5.1.5 BUÑUELOS



### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta:	Buñuelos
Género:	Postre
Porciones/ peso	20 pax
Fecha de Producción:	09/Abril/2011
Técnicas:	Cocinado, Horneado



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Agua	Ml	2000	
Sal en grano	Gr	20	
Harina de maíz	Gr	500	Tamizada
Harina	Gr	500	
Manteca de cerdo	Gr	250	Diluida
Huevos	U	10	
<b>Miel</b>			
Agua	Ml	250	
Panela	Gr	300	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<p>1.- En una paila de bronce añadir agua, sal en grano, manteca de cerdo, dejar hervir por 20 min.</p> <p>2.- Añadir harinas de maíz y harina de trigo tamizadas, con una cuchara de palo mecer hasta cocinar la masa por 45 min.</p> <p>3.- Retirar la paila del fuego dejar reposar la masa, añadir uno por uno los huevos, batir a mano hasta formar una masa homogénea. Con una cuchara mediana coger la masa e ir colocando en una lata dos cucharadas una encima de otra en forma de panecillo, llevar al horno a una temperatura de 280°C por 45min</p> <p><b>Para la miel</b></p> <p>1.- Colocar una olla a fuego moderado agua y panela dejar hervir hasta que se disuelva la panela. Servir en un plato el buñuelo junto con la miel.</p>			



## 5.1.6 DULCE DE SAMBO



### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Dulce de sambo  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso 15 pax  
 Fecha de Producción: 09/Abril/2011  
 Técnicas: Cocinado, hervir



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Sambo	Gr	500	Pelado, deshilachado, sin Pepa
Panela	Gr	1000	En cubos medianos
Canela	Gr	30	
Clavo de olor	Gr	10	
Piña	Gr	150	
Plátano ceda	U	2	
Naranja	U	1	Rallada la cascara
<b>Acompañado</b>			
Queso fresco	Gr	100	Trozos pequeños

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Pelar el sambo, sacar las pepas y picar en trozos pequeños, cocinar por dos horas.
- 2.- Colar el agua del sambo
- 3.- Incorporar En una paila de bronce añadir el sambo junto con la panela previamente cortada en cubos pequeños, dejar hervir hasta que se diluya la panela en el sambo y no dejar de batir con una cuchara de palo.
- 3.- agregar la piña previamente cortada en cuadros pequeños, dejar que se pierda la piña, junto con el plátano ceda, canela, clavo de olor, dejar hervir.
- 4.- Finalmente añadir la ralladura de limón, dejar hervir, reposar por 10 min fuera del fuego, servir con queso, o galletas como usted guste.



## 5.1.7 DULCE DE LECHE



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

<b>Nombre de la Receta:</b>	Dulce de leche
<b>Género:</b>	postre
<b>Porciones/ peso</b>	15 pax
<b>Fecha de Producción:</b>	16/Abril/2011
<b>Técnicas:</b>	Hervir



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche	Ml	1000	
Panela	Gr	600	Cortado en cubos pequeños
Mantequilla	Gr	20	
Maicena	Gr	80	
Canela	Gr	50	
<b>Acompañado</b>			
Queso fresco	Gr	100	Cortado en cuadros
Galletas	Gr	200	

### PROCEDIMIENTO

- 1.- En una paila añadir la leche junto con la panela en trozos pequeños, añadir la canela, mantequilla, dejar hervir hasta que se disuelva la panela, batir constantemente para que no se pegue.
- 2.- Añadir la maicena a la leche y seguir batiendo hasta que de su punto, hervir por 1 hora hasta espesar, dejar reposar y servir con queso o galletas.



### 5.1.8 DULCE DE HIGOS



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Dulce de higos  
 Género: postre  
 Porciones/ peso 10 pax  
 Fecha de Producción: 11/Abril/2011  
 Técnicas: Cocer, hervir



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Higos	U	30	Cortados, desaguados
Panela	Gr	800	
Canela	Gr	10	
Esencia de vainilla	Gr	5	
<b>Acompañado</b>			
Queso fresco	Gr	300	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
1.-Cortar los higos en cruz, colocar en una olla los higos y desaguar el día anterior.			
2.- Añadir los higos en una olla y cocinar.			
3.- Sacar e exprimir los higos reservar.			
4.- En una cacerola agregar panela y agua dejar reducir, incorporar la miel a los higos y hervir. Agregar canela, y esencia de vainilla para dar sabor.			
5.- Servir con queso fresco.			



## 5.1.9 ROSQUETES



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

<b>Nombre de la Receta:</b>	Rosquetes
<b>Género:</b>	Postre
<b>Porciones/ peso</b>	10 pax
<b>Fecha de Producción:</b>	12/Abril/2011
<b>Técnicas:</b>	Cocinado, hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina	gr	900	tamizada
Huevos	gr	6	
Azúcar impalpable	gr	400	
Manteca de cerdo	gr	230	derretida
sal	gr	10	

### PROCEDIMIENTO

- 1.-Separar en un recipiente las claras de las yemas reservar.
- 2.-Batir las claras a punto de nieve, incorporar sal, luego añadir la harina poco a poco.
- 3.- Agregar las yemas junto con la manteca de cerdo, batir hasta que forme una masa compacta.
- 4.- Reservar la masa, amasar, luego dividir la masa en partes, para que sea más fácil de hacer las roscas.
- 5.- En una olla incorporar agua llevar a fuego, cocinar las roscas, hasta que floten sacar y reservar. Colocar en latas y llevar al horno a una temperatura de 270°C por 1 hora. Apagar el horno y dejar. Cuando ya estén frías, remojar el rosquete con un poco agua tibia y espolvorear con azúcar impalpable. Servir a su gusto.



### 5.1.10 PAN DE CUAJADA



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Pan de cuajada  
 Género: Postre  
 Porciones/ peso 15 pax  
 Fecha de Producción: 16/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de maíz	gr	1000	
Queso del día	u	1	Molido, rallado
huevos	u	5	
sal	gr	30	
<b>Bebida</b>			
Chocolate	gr	100	
azúcar	gr	20	
leche	ml	500	
PROCEDIMIENTO			
1.- Rallar el queso en un recipiente, añadir los huevos.  2.- Tamizar la harina de maíz, incorporar al recipiente del queso.  3.- Añadir sal y amasar, bolear la masa, poner en una lata previamente engrasada, llevar al horno a una temperatura de 240°C por 35 min.  4.- Servir con chocolate Caliente.			



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

**Nombre de la Receta:** Pan de cuajada  
**Género:** Postre  
**Porciones/ peso:** 15 pax  
**Fecha de Producción:** 16/Abril/2011  
**Técnicas:** Hornear

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Harina de maíz	gr	1000	1.42	1.42
Queso del día	u	1	2.60	2.60
Huevos	u	5	0.12	0.60
Sal	gr	30	0.36	0.003
<b>Bebida</b>				
Chocolate	gr	200	2.60	0.52
Azúcar	gr	40	1.68	0.15
leche	gr	500	1.05	0.53
			<b>Costo neto</b>	<b>5.82</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.29</b>
			<b>Costo total</b>	<b>6.11/15</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.40</b>

### 5.1.11 ROYALES



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta:	Royales
Género:	Postre
Porciones/ peso	20 pax
Fecha de Producción:	16/Abril/2011
Técnicas:	Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche	ml	1000	
Queso	u	1	desmenuzado
Harina de maíz	gr	700	tamizada
Harina flor	gr	700	
Panela	gr	400	
Bicarbonato	gr	30	
royal	gr	10	
<b>Bebida</b>			
Café	gr	50	
agua		1000	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- En una olla pequeña añadir el  $\frac{1}{4}$  de agua, agregar la panela dejar reducir,
- 2.- En otro recipiente añadir el queso y desmenuzar, agregar bicarbonato, la miel, leche, harina de maíz, harina flor, amasar y formar una masa homogénea.
- 3.- Bolear la masa y poner en una lata previamente engrasada, llevar al horno a una temperatura de 280°C por 45 min



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

**Nombre de la Receta:** Royales  
**Género:** Postre  
**Porciones/ peso** 20 pax  
**Fecha de Producción:** 16/Abril/2011  
**Técnicas:** Hornear

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Leche	ml	1000	1.05	1.05
Harina de maíz	gr	700	1.42	0.99
Queso	u	1	2.70	2.70
Harina flor	gr	700	1.63	1.14
Panela	gr	400	1.48	0.44
Bicarbonato	gr	30	0.30	0.18
Royal	gr	10	1.04	0.09
<b>Bebida</b>				
Café	gr	50	2.10	0.15
Agua	ml	1000		
			<b>Costo neto</b>	<b>6.74</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.34</b>
			<b>Costo total</b>	<b>7.08/20</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.35</b>

## 5.1.12 EN MANTECADOS



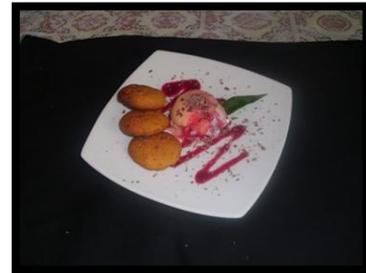
# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: En mantecados  
 Género: postre  
 Porciones/ peso 15 pax  
 Fecha de Producción: 14/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Huevos	u	10	
Azúcar	gr	500	
Bicarbonato	gr	30	
Manteca vegetal	gr	450	diluida
Harina de maíz	gr	900	
Agua	ml	50	
<b>Bebida</b>			
Leche	ml	200	

### PROCEDIMIENTO

- 1.- Batir las yemas con azúcar a punto de letra
- 2.- Batir las claras a punto de nieve, añadir a las yemas la manteca derretida.
- 3.- Incorporar harina de maíz y el  $\frac{1}{4}$  de agua tibia, mezcle a mano todos los ingredientes.
- 4.- Añada las claras de huevo junto con el bicarbonato, batir, y con una cuchara colocar en una lata previamente engrasada unas cucharadas dispersando la masa. Llevar al horno a una temperatura de 280°C por 1 hora servir con leche caliente.



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

**Nombre de la Receta:** En mantecados  
**Género:** Postre  
**Porciones/ peso** 15 pax  
**Fecha de Producción:** 14/Abril/2011  
**Técnicas:** Hornear

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Huevos	u	10	1.20	1.20
Azúcar	gr	500	1.68	0.42
Manteca	gr	450	2.21	0.99
Harina de maíz	gr	900	1.42	1.28
Bicarbonato	gr	30	0.30	0.18
Agua	ml	50		
<b>Bebida</b>				
Leche	ml	200	1.05	0.21
			<b>Costo neto</b>	<b>4.28</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.21</b>
			<b>Costo total</b>	<b>4.49/15</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.29</b>

### 5.1.13 BIZCOCHUELOS



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

Nombre de la Receta: Bizcochuelo  
 Género: postre  
 Porciones/ peso: 10 pax  
 Fecha de Producción: 12/Abril/2011  
 Técnicas: Hornear



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Huevos	u	10	
Harina	gr	150	
Almidón de achira	gr	500	tamizado
Limón	u	2	
Azúcar	gr	150	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- Batir las claras con el azúcar, hasta formar un merengue, reservar las yemas con zumo de limón.
- 2.- Añadir el Almidón de achira al merengue y batir, luego poco a poco incorporar la harina flor, finalmente añadir las yemas de huevo y batir suave.
- 3.- colocar en el molde y llevar al horno a una temperatura de 280°C por 20 min
- 4.- servir a su gusto.



### 5.1.14 LECHE CREMA



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

<b>Nombre de la Receta:</b>	<u>Leche Crema</u>
<b>Género:</b>	<u>postre</u>
<b>Porciones/ peso</b>	<u>5 pax</u>
<b>Fecha de Producción:</b>	<u>21/Abril/2011</u>
<b>Técnicas:</b>	<u>Baño maría</u>
	<u> </u>



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche	ml	1000	
Huevos	u	2	
Canela	gr	20	
Azúcar	gr	60	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.- En una olla a Baño maría añadir la leche, canela, azúcar hervir.
- 2.- Batir las claras a punto de nieve y reservar.
- 3.- En un recipiente batir las yemas con la leche, incorporar a la leche e ir batiendo, hasta que espese, hervir. Añadir con una cuchara las claras a punto de nieve y colocar encima de la leche. Servir



### 5.1.15 ARROZ DE LECHE



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

**Nombre de la Receta:** Arroz de leche  
**Género:** postre  
**Porciones/ peso** 6 pax  
**Fecha de Producción:** 21/Abril/2011  
**Técnicas:** Hervir, cocinado



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Arroz	gr	200	cocido
Canela	gr	20	
Panela	gr	150	troceado
Pasas	gr	40	
Leche	ml	600	
Clavo de olor	gr	10	

#### PROCEDIMIENTO

- 1.-Lavar el arroz y cocinar. Añadir la panela hasta que se diluya.
- 2.- Agregar la canela, clavo de olor dejar hervir.
- 3.- finalmente agregar la leche poco a poco hasta ver que este consistente,  
Servir con pasas.



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

## RECETA ESTÁNDAR DE COSTOS

**Nombre de la Receta:** Arroz de leche  
**Género:** Postre  
**Porciones/ peso** 6 pax  
**Fecha de Producción:** 21/Abril/2011  
**Técnicas:** Hervir, cocinar

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO /KG.	COSTO TOTAL USD.
Leche	ml	600	1.05	0.63
Panela	gr	150	1.48	0.16
Clavo de olor	gr	10	0.48	0.40
Canela	gr	20	1.54	0.51
Pasas	gr	40	4.03	0.016
Arroz	gr	200	2.30	0.46
			<b>Costo neto</b>	<b>2.18</b>
			<b>5% Varios</b>	<b>0.11</b>
			<b>Costo total</b>	<b>2.29/6</b>
			<b>Costo por pax</b>	<b>0.38</b>

## 5.1.16 HELADO DE MORA Y TAXO



### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,

HOTELERIA Y GASTRONOMIA

#### RECETA ESTÁNDAR OPERATIVA

**Nombre de la Receta:** Helado de mora y  
taxo

**Género:** postre

**Porciones/ peso** 6 pax

**Fecha de Producción:** 21/Abril/2011

**Técnicas:** refrigeración



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Taxo	gr	600	Solo el jugo
Mora	gr	600	Licuada, sacar jugo
Huevos	u	5	Claras, merengue
Azúcar	gr	300	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<p>1.-Licuar el taxo y la mora, reservar los jugos.</p> <p>2.-Batir las claras a punto de nieve con el azúcar, hasta formar un merengue italiano, dividir el merengue en dos recipientes.</p> <p>3.- Añadir en un recipiente el jugo de taxo, y en otro el jugo de mora, mezclar el merengue refrigerar por una hora</p> <p>5.- Servir con jalea de mora y trocitos de chocolate.</p>			



### **5.3.- TÉCNICAS DE COCCIÓN, Y TERMINOLOGÍA APLICADOS A LOS POSTRES TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL CARCHI CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR**

#### **VICUNDOS**

**Baño maría.-** método de cocción donde la elaboración se pone en un recipiente del que a la vez se pone en otro recipiente con agua caliente. Este método se emplea para cocer flanes, terrinas, cremas, también se utiliza para atemperar o encintar cremas o gelatinas.

**Cocer.-** transformar por la acción del calor el gusto y las propiedades de los alimentos, ablandar y hacer digeribles los alimentos. Hacer entrar en ebullición un líquido.

**Licuar.-** es la acción de por medio del calor o mediante el triturado convertir un alimento en líquido.

**Amasar.-** trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

**Remojar.-** sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor.

**Desleír:** Disolver las partes de un cuerpo con un líquido. Desleír el azúcar en la leche. La maicena en agua, etc.

**Envolver.-** es la acción de cubrir un alimento o preparación con algún elemento con el fin de cocer o a modo de presentación; también se utiliza cuando se realizan **movimientos envolventes** para mezclar cuidadosamente una preparación sin llegar a batir.

**Mezclar.-** usar una cuchara, batidora de varillas o eléctrica para juntar uniformemente dos o más ingredientes.

## **DELICADOS**

**Hornear.-** cocinar con una preparación al horno.

**Desleír:** Disolver las partes de un cuerpo con un líquido. Desleír el azúcar en la leche. La maicena en agua, etc.

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada.

**Amasar.-** trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Engrasar.-** untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

**Bolear.-** realizar bolas con masa.

## PANUCHAS

**Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada.

**Amasar.-** trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Bolear.-** realizar bolas con masa.

## PRINGA

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)

**Descorazonar.-** quitar el corazón y semillas de algunas frutas.

**Moler.-** es la acción de trabajar un alimento o una preparación hasta reducirla en pequeñísimas partes o bien hasta hacer polvo.

**Colar:** filtrar un líquido con ayuda de un colador o chino, con el fin de eliminar restos sólidos o impurezas.

**Rallar:** desmenuzar un género con un rallador.

## **ROSQUETE**

**Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Reposar.-** es la acción de dejar quieta durante un tiempo determinado alguna masa, también se utiliza para referirse a la cocción lenta de un guiso.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada.

**Amasar.-** trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)

**Remojar.-** sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor.

**Espolvorear:** cubrir la superficie de un género con azúcar glass, cacao en polvo, u otros géneros en polvo

**Reservar** es la acción de guardar o dejar a un lado una preparación para usar en un momento

## **BUÑUELOS**

**Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)

**Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Reposar.-** es la acción de dejar quieta durante un tiempo determinado alguna masa, también se utiliza para referirse a la cocción lenta de un guiso.

**Desleír:** Disolver las partes de un cuerpo con un líquido. Desleír el azúcar en la leche. La maicena en agua, etc.

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

## **DULCE DE SAMBO**

**Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Desleír:** Disolver las partes de un cuerpo con un líquido. Desleír el azúcar en la leche. La maicena en agua, etc.

**Reposar.-** es la acción de dejar quieta durante un tiempo determinado alguna masa, también se utiliza para referirse a la cocción lenta de un guiso.

**Rallar:** desmenuzar un género con un rallador.

**Colar:** filtrar un líquido con ayuda de un colador o chino, con el fin de eliminar restos sólidos o impurezas.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada.

## **DULCE DE LECHE**

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada

**Reposar.-** es la acción de dejar quieta durante un tiempo determinado alguna masa, también se utiliza para referirse a la cocción lenta de un guiso.

## **DULCE DE HIGOS**

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Cocer.-** es la acción de convertir un alimento crudo en comestible exponiendo el mismo a la acción del calor sumergido en un medio líquido (agua, salsa, fondo, leche, etc.)

## **PAN DE CUAJADA**

**Hornear.**- Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Rallar:** desmenuzar un género con un rallador.

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

**Amasar.**- trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Bolear.**- Realizar bolas con masa.

## **ROYALES**

**Hornear.**- Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Amasar.**- trabajar una masa con las manos o amasadora para que se unan.

**Reducir.**- Hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos. Al hervir rápidamente en un recipiente destapado el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

**Desmenuzar.-** es la acción de deshacer una alimento dividiendo en pequeñas partes.

**Bolear.-** Realizar bolas con masa.

## **ENMATECADOS**

**Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

**Derretir.-** es la acción de disolver utilizando calor algo sólido congelado o pastoso.

## **BIZCOCHUELO**

**Hornear.-** Meter al horno. Esto es, cocinado de un alimento o receta por el calor en el horno. La temperatura del horno se ajustará según el tamaño de la pieza o la preparación a cocinar.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada

**Tamizar** pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes. Parte gruesa o restos de harina.

**Reservar** es la acción de guardar o dejar a un lado una preparación para usar en un momento.

## **LECHE CREMA**

**Baño maría.-** método de cocción donde la elaboración se pone en un recipiente del que a la vez se pone en otro recipiente con agua caliente. Este método se emplea para cocer flanes, terrinas, cremas, también se utiliza para atemperar o encintar cremas o gelatinas.

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada

**Espesar.-** es la acción que se realiza para hacer más densa una preparación. En gastronomía se suele espesar los fondos de cocción o las salsas.

**Reservar** es la acción de guardar o dejar a un lado una preparación para usar en un momento.

## **ARROZ DE LECHE**

**Hervir.-** Se dice de un líquido cuando alcanza los 100° C. Por tanto, se trata de calentar un líquido o preparado hasta 100°C y mantenerlo un cierto tiempo a esa temperatura, donde los alimentos son cocinados.

## **HELADO DE TAXO Y MORA**

**Licuar.-** es la acción de por medio del calor o mediante el triturado convertir un alimento en líquido.

**Batir:** sacudir enérgicamente con varillas o batidora una materia hasta alcanzar una densidad adecuada.

**Mezclar.-** Remover cualquier combinación semilíquida para introducir aire. La cuchara penetra en la mezcla y la levanta, introduciendo aire. Para este proceso puede emplearse un tenedor, una cuchara de madera o un batidor.

**Refrigerar.-** someter un genero a altas temperaturas.

## **5.3.- TERMINOLOGÍA ANCESTRALES DE LOS POSTRES TÍPICOS DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, CANTÓN ESPEJO Y BOLÍVAR.**

**VICUNDO.-** denominado así por una planta bromelias vicundo nombre científico, ya que las hojas no son amargas y dan un sabor especial a la masa.

**DELICADOS.-** Consiste en la mezcla de miel y harina de maíz, su elaboración es delicada, la textura de la masa es suave y delicada.

**PANUCHAS.-** panecillo español es un despectivo de panucho (pan pequeño), pero denominado en el cantón Bolívar panucha porque es dulce y es un bocadillo de herencia colonial.

**PRINGA.-** Término quechua, es el mote semi seco molido, pelado en una paila de bronce con cal, que lo utilizan para la elaboración de la pringa, la ventaja de este mote semi seco es que es medio dulce y realza el sabor.

**BUÑUELOS.-** es un pan de ocasión, viene de la expresión de bola nombre español, lo llaman buñuelo porque es una masa bien batida con huevos y horneada.

**ROSQUETE.-** pan con forma de una rosca, elaborado a base de harina, huevos. Se lo recubre con polvillo de azúcar

**BIZCOCHUELO.-** La palabra bizcochuelo viene de bizcocho, hecho a base de harina, almidón de achira y huevos. Este bizcochuelo solo lo elaboran en el Cantón Bolívar por su elaboración especial.

**PAN DE CUAJADA.-** Como su nombre lo indica, es un pan q se elabora con queso del día, harina de maíz y huevos. Nombre vulgar cuajada en el cantón Espejo es el queso.

**ROYALES.-** porque en los tiempos de antes estos panecillos lo vendían a 1 real, y como el nombre lo indica este panecillo tiene royal.

**ENMANTECADOS.-** pan a base de manteca de cerdo, azúcar, harina de maíz, huevos

## CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el presente trabajo se concluye que:

1.- La realización de este trabajo ha sido muy complicada, pero al mismo tiempo aporté un gran conocimiento para mi profesión, ya que gracias a este trabajo compartí anécdotas con personas mayores, que contribuyeron con historias y leyendas antiguas.

2.- Para la elaboración de este tema, obtuve la colaboración de muchas personas muy queridas, entre 61 a 91 años, las cuales me transportaron a épocas pasadas.

3.- El material bibliográfico fue muy difícil de conseguir, pero lo más importante fue las entrevistas a las viejecitas ya que ellas trabajaron día a día en esta actividad, de ellas obtuve la mejor información.

4.- Llegué a la conclusión de que los postres en esta recopilación de recetas tradicionales de los Cantones Espejo y Bolívar, requieren de mucho tiempo y paciencia para su elaboración.

5.- De las cotizaciones realizadas a las recetas obtuve una conclusión de que los costos para la elaboración son bajos, ya que se utilizan productos naturales y de fácil acceso.

6.- Esta recopilación de recetas es un gran material bibliográfico, con datos reales, además de poseer un alto interés para todas las personas que degustamos de estas delicias carchense.

7.- Teniendo tantas delicias, en la provincia del Carchi nos son aprovechadas por sus habitantes ya que no las utilizan como fuentes de trabajo y tiene poco apoyo por parte del municipio de cada Cantón.

## **RECOMENDACIONES**

- 1.- Impulsar a las nuevas generaciones de los Cantones Espejo y Bolívar, para que aprendan de las tradiciones y costumbres de sus antepasados y pongan en práctica, para crear fuentes de trabajo.
- 2.- Los municipios de estos cantones deberían ayudar a que se creen lugares para la comercialización de estas delicias a turísticas que visitan estos cantones.
- 3.- No se debe cambiar la forma de preparación y los ingredientes de estos postres, para poder conservar la tradición y así poder transmitir las costumbres sin ninguna alteración.
- 4.- Se debe crear grupos para la elaboración y venta de los postres tradicionales de cada Cantón.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- ASOCIACIÓN DE MUNICIPALES ECUATORIANAS, MUNICIPIO DE ESPEJO; PLAN DEL DESARROLLO DEL CANTÓN ESPEJO CARCHI; Edit., BOCETO'S; Edición. Dirección técnica AME
- 2.- CABEZAS MAFLA, Jorge; VIVENCIAS Y SABOR POPULAR DEL CARCHI; edit.de la Matriz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión"; Tulcán Ecuador, edición
- 3.- CRONOLOGÍA HISTÓRICA DEL CANTÓN ESPEJO, "EL PARAISO MÁS CERCANO AL CIELO"; edit. Imprimax; Quito Ecuador, Edición, 2009
- 4.- DELGADO, Carlos DICCIONARIO DE GASTRONOMÍA, edit., Alianza, Edición 1985
- 5.- DICCIONARIO OCEANO UNO, edit. Grupo editorial; edición 1989.
- 6.-DEPARTAMENTO DE TURISMO, municipio de Espejo, edit. Lic. Arturo Mier; edición 2009
- 7.- HACIA LA CUMBRE, REVISTA DEL CANTÓN BOLÍVAR CARCHI, edit. KOMUNICARTE, edición 1998
- 8.- ÍBARRA, Luis Antonio; CANTÓN ESPEJO CARCHI, PUEBLO HISTÓRIA Y CULTURA; edit. Ismael Tufiño Naranjo. DIMEDIOS, Quito Ecuador, Edición, 2005.

- 9.- INIAP Y FONTAGRO, Edición 2008
- 10.- INIAP Y PROMSA, Edición 2004
- 11.- LEIVA, ZEA, Francisco; NOCIONES DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA; edit. DIMAXI, Quito Ecuador, Edición
- 12.- MOLINA, Violeta; ETIQUETAS Y GASTRONOMÍA CURISIDADES; edit. Artes graficas; edición;
- 13.- PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO MUNICIPAL DE BOLÍVAR, edición 2010.
- 14.- TAPIA TAMAYO, Amílcar; MONOGRAFÍA HISTÓRICA DE SAN RAFAEL DE BOLÍVAR, edit. GRAFIN Ibarra Ecuador; edición 2007
- 15.- TAPIA TAMAYO, Amílcar; LENGUAJE POPULAR CARCHENSE, edit.MC producciones graficas S.A Quito Ecuador; edición 2002
- 16.- VALLEJO L., Julio Bolívar; AL FINAL DEL CAMINO; edit. Edición 2002
- 17.- Gobierno Provincial del Carchi <http://www.carchi.gov.ec/home.php>
- 18.- [http://www.infoagro.com/frutas/frutas\\_tropicales/chirimoyo.htm](http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/chirimoyo.htm)
- 19.- [http://www.mag.go.cr/biblioteca\\_virtual\\_ciencia/manual\\_granadilla\\_I-VI.pdf](http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/manual_granadilla_I-VI.pdf)
- 20.- <http://www.municipiodebolivar.gov.ec/>

## GLOSARIO

**Adobe.-** masa de barro, o dulce en forma de ladrillo.

**Almidón.-** Sustancia orgánico que constituye la sustancia de reserva de los vegetales (semillas de cereales, tubérculos de patatas, etc.).

**Amasar.-**Acto de hacer la masa de harina y luego cocer el pan en un horno.

**Batir.-** Mezclar ingredientes para que se ligen o aireen y queden más ligeros y esponjosos. Se usa una cuchara de madera o una batidora manual o eléctrica

**Bandeja.-** Recipiente plano o algo cóncavo, en el que se sirve la comida.

**Batea.-** bandeja larga y honda hecha de madera.

**Batidor.-** Utensilio que se sirve para batir diferentes cosas.

**Baño maría.-** Operación que consiste en poner un recipiente con agua caliente al fuego e introducir otro cuyo contenido no deba cocerse directamente al fuego. Se emplea para salsas y cremas que se cortan con facilidad.

**Bizcochuelo.-** El bizcochuelo es una torta esponjosa que se hace con harina, azúcar, huevos muy batidos y, a veces, leudante

**Buñuelo.-** Masa de harina bien batida, hecha al horno. Los buñuelos son elaborados en fiestas navideñas y en ocasiones familiares y en ocasiones especiales, este manjar va acompañado con miel de caña.

**Canela.-** sus hojas, que son muy aromáticas, son de color verde oscuro, aunque más claras en el interior y tienen gruesas nervaduras.

**Canelazo.-** Bebida hecha a base de canela y aguardiente llamado "puntas". Se conoce con el nombre de "hervido".

**Cedazo.-** Utensilio que contiene una tela elaborada con clin de caballo, sujeta por un aro o tambor de madera, sirve para cernir harina, principalmente.

**Cucurucho.-** Penitente que cumple una promesa en semana santa, para lo cual usa íntegramente una vestidura negra, cubriendo inclusive su rostro como una forma de disciplina.

**Chamiza.-** Chamarrasca que se quema en las fiestas religiosas, populares.

**Cocinar.-** preparar o guisar los alimentos para poderlos comer.

**Desmenuzar.-** deshacer o dividir en partes.

**Delicados.-** es una masa compuesta de miel de panela y harina de maíz.

**Dulce.-** Raspadura o panela.

**En mantecados.-** masa compuesta por harina de maíz, manteca vegetal, miel de panela.

**Harina de maíz.-** se obtiene de la molienda del maíz seco

**Hervir.-** Moverse agitadamente un líquido formando burbujas, generalmente por estar sometido a la acción del fuego y alcanzar una temperatura determinada.

**Hornear.-** someter al horno

**Moler.-** quebrantar granos por medio de un molino.

**Panela.-** atado de raspadura. La panela está compuesta por dos atados o tapas envueltas de hojas de planta de caña.

**Pringa.-** Colada de mote o maíz pelado.

**Panuchas.-** Panecillo hecho con harina de trigo, huevos azúcar y otros ingredientes.

**Rosquete.-** Pan en forma circular elaborado a base de harina de trigo, huevos y otros ingredientes. Se los recubre con polvillo de azúcar.

**Royales.-** es una masa en base de harina de maíz, huevos, y miel de panela.

**Vicundos.-** masa que conforma de harina de mote, zanahoria, huevos, miel de panela, se lo llama así por la planta de vicundo que se da en las afueras de los Cantones Espejo y bolívar

# **ANEXOS**

## ENTREVISTA

**Esta encuesta esta realizada para aquellas personas que conocen sobre los postres típicos existentes de las siguientes zonas Espejo y Bolívar:**

Nombre de la persona:..... Etefvina López.....

Edad: .....92 años.....

Oficio: .....jubilada.....

Lugar:...El Ángel.....

### Conteste

#### 1.- Conoce usted postres típicos de la zona

Si.....X..... No.....

#### En caso de conocer cuáles

...pan de cuajada .....Pringa.....

...quimbolitos... .....Delicados... .....

...humitas... .....

#### 2.- De los mencionados anteriormente con qué frecuencia los hace o consume

Cada dos días.....

Cada semana.....

Cada mes.....X.....

Nunca.....

**¿Por qué?**

Son laboriosos, especialmente se hace en ocasiones especiales.....

**3.- ¿Cuales son los productos más frecuentes que usted utiliza para su elaboración?**

...harina de maíz... ..

.....Queso..... ..

**4.- Usted conoce algunas técnicas, utensilios, que utilizaban o utilizan para estos postres**

Postres: pan de cuajada		
técnicas	Utensilios	Materia prima básica
Hornear (x)	Cuchara de palo	Queso del día
Baño maría	Ollas	huevos
Fritura profunda	Paila de bronce	harina de maíz recién molida

Hervir	Tamaleras	sal
Otros	Bateas (x)	
cuales	otros como cuales:	
	horno, molino de mano	

**6.- ¿Gustaría usted que exista un rescate sobre estos postres típicos de cada zona?**

Si..... X..... no.....

**¿Por qué?**

Existiría una buena economía para este cantón...

**7.- ¿Algunos de estos postres realizados son vendidos en la actualidad?**

Si..... no...X.....

**¿Por qué?**

No existe una persona adecuada para elaborarlos.....

**8.- ¿Existe algunos restaurantes o establecimientos donde se puede consumir estos postres?**

Si..... No...X.....

**¿Por qué?**

...No hay quien los haga...

**9.- ¿Quienes prefieren consumir estos postres?**

Niños.....X....

Adultos...X...

Jóvenes...X.....

Turistas...X...

**10.- Usted conoce algún (os) postres que han desaparecido? ¿Cuáles?**

Si.....X..... no.....

Pringa, royales, socrocios.....

**¿Por qué?**

Ya no se elabora porque no hay las costumbres y la cultura de este cantón,.....

## ENTREVISTA

**Esta encuesta esta realizada para aquellas personas que conocen sobre los postres típicos existentes de las siguientes zonas Espejo y Bolívar:**

Nombre de la persona:....**Sarbella Pozo**.....

Edad: .....65 años.....

Oficio: .....Profesora.....

Lugar:....El Ángel.....

### **Conteste**

#### **1.- Conoce usted postres típicos de la zona**

Si.....X..... No.....

#### **En caso de conocer cuáles**

...Tamales            .....Arroz con leche.....            .....delicados.....

...Vicundos...            ...En mantecados...            .....

...Buñuelos...            .....Royales.....            .....

#### **2.- De los mencionados anteriormente con qué frecuencia los hace o consume**

Cada dos días.....



Fritura profunda	Paila de bronce	molida
Hervir	Tamaleras	panela
Otros	Bateas (x)	
cuales	otros como cuales:  horno, molino de mano	

**6.- ¿Gustaría usted que exista un rescate sobre estos postres típicos de cada zona?**

Si..... X..... no.....

**¿Por qué?**

Para que no se pierda la alimentación sana y nutritiva.....

**7.- ¿Algunos de estos postres realizados son vendidos en la actualidad?**

Si..... no...X.....

**¿Por qué?**

No hay quien haga

**8.- ¿Existe algunos restaurantes o establecimientos donde se puede consumir estos postres?**

Si..... No...X.....

**¿Por qué?**

...No hay iniciativa de las personas

**9.- ¿Quienes prefieren consumir estos postres?**

Niños.....X....

Adultos...X...

Jóvenes...X.....

Turistas...X...

**10.- Usted conoce algún (os) postres que han desaparecido? ¿Cuáles?**

Si.....X..... no.....

Socrosios, pamperos, en mantecados.....

**¿Por qué?**

No hay quien haga.....

## ENTREVISTA

**Esta encuesta esta realizada para aquellas personas que conocen sobre los postres típicos existentes de las siguientes zonas Espejo y Bolívar:**

Nombre de la persona:..... **Cecilia Alomia**.....

Edad: ...55 años.....

Oficio: .... Ama de casa.....

Lugar:.....Bolívar.....

### **Conteste**

#### **1.- Conoce usted postres típicos de la zona**

Si.....X..... No.....

#### **En caso de conocer cuáles**

...dulce de Babaco... ..

...dulce de sambo..... ..

...dulce de frutilla... ..

#### **2.- De los mencionados anteriormente con qué frecuencia los hace o consume**

Cada dos días.....

Cada semana.....X.....

Cada mes.....

Nunca.....

### ¿Por qué?

Tiene un restaurante en el Cantón Bolívar y consume en familia

### 3.- ¿Cuales son los productos más frecuentes que usted utiliza para su elaboración?

...Babaco...                      ..... azúcar.....

.....panela.....                      .....canela.....

... mora.....                      .....chihualcan...

### 4.- Usted conoce algunas técnicas, utensilios, que utilizaban o utilizan para estos postres

Postres: <b>Panuchas, Buñuelos</b>		
técnicas	Utensilios	Materia prima básica
Hornear (x)	Cuchara de palo (x)	Buñuelos: huevos, harina de maíz, sal en grano
Baño maría	Ollas	Panuchas: huevos, harina,

Fritura profunda	Paila de bronce (x)	Queso, mantequilla, azúcar.
Hervir	Tamaleras	
Otros	Bateas (x)	
<b>cocinar</b>	otros como cuales:  horno, molino de mano  latas	

**6.- ¿Gustaría usted que exista un rescate sobre estos postres típicos de cada zona?**

Si..... X..... no.....

**¿Por qué?**

Son deliciosos y para mantener la tradición....

**7.- ¿Algunos de estos postres realizados son vendidos en la actualidad?**

Si.....X..... no.....

**¿Por qué?**

Los dispone en el restaurante.....

**8.- ¿Existe algunos restaurantes o establecimientos donde se puede consumir estos postres?**

Si..... No...X.....

**¿Por qué?**

...No hay costumbres de las personas

**9.- ¿Quienes prefieren consumir estos postres?**

Niños.....X....

Adultos...X...

Jóvenes...X.....

Turistas...X...

**10.- Usted conoce algún (os) postres que han desaparecido? ¿Cuáles?**

Si.....X..... no.....

Dulce de leche.....

**¿Por qué?**

No hay costumbre de las personas.....

## ENTREVISTA

**Esta encuesta esta realizada para aquellas personas que conocen sobre los postres típicos existentes de las siguientes zonas Espejo y Bolívar:**

Nombre de la persona:.....**Lucila Chacón**.....

Edad: ...75 años.....

Oficio: ...ama de casa.....

Lugar:... Bolívar.....

### **Conteste**

#### **1.- Conoce usted postres típicos de la zona**

Si.....X..... No.....

#### **En caso de conocer cuáles**

..... rosquetes.....      .....dulce de higos.....

.....bizcochuelo.....      .....dulce de Babaco.....

.....panuchas.....      .....

#### **2.- De los mencionados anteriormente con qué frecuencia los hace o consume**

Cada dos días.....

Cada semana.....X.....

Cada mes.....

Nunca.....

**¿Por qué?**

Tiene una panadería y vende.....

**3.- ¿Cuáles son los productos más frecuentes que usted utiliza para su elaboración?**

.....harina.....                      .....azúcar impalpable.....

.....huevos.....                      .....manteca.....

.....azúcar común.....

**4.- Usted conoce algunas técnicas, utensilios, que utilizaban o utilizan para estos postres**

Postres: <b>bizcochuelo, rosquetes</b>		
Técnicas	Utensilios	Materia prima básica
Hornear (x)	Cuchara de palo	Bizcochuelos:            azúcar,
Baño maría	Ollas	huevos, limón, almidón de achira.

Fritura profunda	Paila de bronce	Rosquetes: azúcar
Hervir	Tamaleras	impalpable, huevos, harina,
Otros	Bateas (x)	manteca.
Cocinar	otros como cuales:	
	horno, batidora, latas	

**6.- ¿Gustaría usted que exista un rescate sobre estos postres típicos de cada zona?**

Si..... X..... no.....

**¿Por qué?**

Comercio para el Cantón...

**7.- ¿Algunos de estos postres realizados son vendidos en la actualidad?**

Si.....X..... no.....

**¿Por qué?**

Tiene un negocio propio.....

**8.- ¿Existe algunos restaurantes o establecimientos donde se puede consumir estos postres?**

Si..... No...X.....

**¿Por qué?**

...Nadie se arriesga a realizarlos...

**9.- ¿Quienes prefieren consumir estos postres?**

Niños.....X....

Adultos...X...

Jóvenes...X.....

Turistas...X...

**10.- Usted conoce algún (os) postres que han desaparecido? ¿Cuáles?**

Si.....X..... no.....

Champuz

**¿Por qué?**

La juventud de hoy en día no sigue las costumbres y tradiciones de sus hogares.