



FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN AMBIENTAL, HOTELERÍA Y
GASTRONOMÍA

CARRERA: GASTRONOMÍA

**TEMA: ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE
IMBABURA, ANÁLISIS E INFLUENCIA DE LA MISMA EN EL DESARROLLO
DE LA ZONA.**

AUTOR: PAMELA ALEJANDRA ALMEIDA MALDONADO

TÍTULO A OBTENER: ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO

DIRECTOR: MASTER RICARDO RIVAS

QUITO – 2011

DEDICATORIA

Este proyecto se la dedico a mis padres y abuelitos, ya que ellos han sido las personas que más me han apoyado y guiado por el buen camino, para que yo pueda llegar a cumplir mis sueños.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento

A mi Director de Tesis, Máster Ricardo Rivas 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 concreción de este trabajo.

A mis padres y hermanas por brindarme un hogar cálido y enseñarme que la perseverancia y el esfuerzo son el camino para lograr objetivos.

INTRODUCCIÓN

Imbabura se la conoce como la Provincia de Los Lagos por albergar varias formaciones de agua aptas para la pesca y los deportes de aventura. Situada en la Sierra Norte del país, Imbabura cuenta con un agradable clima seco y una temperatura que oscila alrededor de los 18 grados centígrados, a una altura de 2225 metros sobre el nivel del mar. Su producción artesanal ha hecho que sus habitantes indígenas, principalmente los Otavalos, sean conocidos en todo el orbe. La Reserva Ecológica Cotacachi-Cayapas es, así mismo, parte de sus riquezas. La capacidad hotelera de Imbabura es una de las más importantes del país. Imbabura se encuentra rodeado de montañas sagradas con mágicas leyendas. El majestuoso volcán "Taita Imbabura", del cual toma su nombre la provincia. Tiene espacios tropicales donde hay una gran variedad de plantas. La vegetación característica de las faldas de la cordillera de los andes es el bosque húmedo; los flancos de ambas cordilleras están densamente poblados del bosque hay hasta 3, 050 m en los que destacan la presencia de quinua roja, donde predominan los extensos pajonales (cañas) y la grama de (gramíneas) las tierras de cultivo de Otavalo y de Ibarra son muy fértiles por la erupción del volcán Imbabura. Porque fertilizó con la expulsión de las cenizas, gran parte de su entorno territorial, lo que originó una gran variedad de vegetación.

La deliciosa gastronomía está preparada por los frutos que le brinda la Pacha Mama madurados por el sol quiénes rinden culto de agradecimiento en la fiesta de los hijos del sol, el Inty Raymi.

Las Culturas indígenas y mestizas, han creado en conjunto, múltiples recetas y se han prestado durante siglos sus saberes. Desde entonces Imbabura cuenta con una múltiple gama de sabores y colores.

En esta provincia, se puede degustar una amplia variedad de platos típicos: carnes coloradas especialidad de Cotacachi; caldo de patas del Valle del Chota; Chanco con Mote y Morcillas, Chicha del Yamor y de Jora especialidad de Otavalo; Fritadas de Atuntaqui; Cuy asado en Chaltura; Tortillas en tiesto de barro, Nogadas, Arrope de Mora, Helados de Paila de Ibarra.

En homenaje a la cosecha y al Sol, los indígenas realizan en diferentes pueblos de Imbabura y del país varias celebraciones. Se trata de la tradicional Fiesta de la Jora cuando se prepara y consume la bebida de la región que es la chicha de Jora, que tiene como base siete especies de maíz.

En otros pueblos del alrededor de la provincia de Imbabura se sirve en muchos locales populares Carne Colorada , una carne de vaca, marinada con la fruta roja achiote. Otros ingredientes son maqueño, mote y aguacate.

Otros platos son las nogadas, son dulces hechos con panela y tocte; el arrope de mora, dulce o jalea de mora, su elaboración consiste en mezclar el jugo de mora, azúcar y un poco de limón, preparado con muy poco agua. Los famosos helados de paila, el secreto de los helados es que son de puro jugo de fruta y clara de huevo, luego son batidos a mano en paila de bronce sobre hielo, que tradicionalmente provenía de los glaciares de Cayambe y de Cotacachi, y las empanadas de morocho, la masa es de morocho mojado, rellena de carne de cerdo o res, con refrito de cebolla, zanahoria y arvejas, fritas en aceite.

Del contenido del presente trabajo se responsabiliza al autor.

Pamela Alejandra Almeida Maldonado

Firma

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La gastronomía es uno de los elementos que destacan una cultura llena de exquisitos platos donde se encuentran los saberes de varias generaciones que se han transmitido a través de la experiencia, misma que se la ha adquirido de una manera empírica. La gastronomía de la provincia de Imbabura es un lenguaje universal, un cosmos lleno de variedades donde se hacen presentes no solo el gusto de un pueblo sino también mapas de olores, texturas y sabores que nos hablan de sus costumbres, posibilidades tecnológicas, entornos, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo; lo cual se ha venido desgastando y perdiendo en el transcurso de estos últimos años.

ANTECEDENTES

La poca información que se tiene sobre los orígenes de la gastronomía de la Provincia de Imbabura, la falta de aplicación de los conocimientos que tiene toda la población de esta Provincia, ya que sin lugar a dudas durante todo este tiempo se ha venido explotando y comercializando determinados productos, lo que ha provocado que se pierda esa rica gastronomía de la que goza Imbabura. Simultáneamente se debe realizar un estudio del impacto social que causaría el incentivar el desarrollo de la actividad gastronómica, ya que este es uno de los fines que persigue el presente trabajo.

Este estudio trata sobre la investigación de la cultura gastronómica de la Provincia de Imbabura con el fin de analizarla y conocer su influencia; de esta manera se puede resaltar la gran importancia de esta cultura y no perder la identidad gastronómica.

El clima y el entorno geográfico es lo que en definitiva, determina lo que se produce en cada lugar y, por lo tanto, el tipo de cultura gastronómica que se desarrolla. Ecuador es un país muy bendecido ya que toda la extensión del territorio es fértil y puede dar variedad de productos tanto en flora como en fauna, de esta manera la gastronomía siempre se ha caracterizado por tener variedad de sabores y texturas.

Imbabura es una provincia en la cual rotan muchos productos propios, lo que da lugar al desarrollo y elaboración de alimentos con fines nutricionales, medicinales, festivos y religiosos. Esto implica un aprovechamiento y conocimiento de los diferentes recursos naturales.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La gastronomía de la Provincia de Imbabura ha ido desapareciendo por diversos factores. Uno de ellos es la migración, por falta de trabajo o por malos pagos la gente se ha visto obligada a abandonar su tierra; pero consecuencia de esto se han inculcado nuevas tendencias gastronómicas las mismas que han desarrollado a la cocina autóctona. Mediante este estudio es dar a conocer toda la gastronomía típica de la provincia que se elaboran en gran parte con productos nativos de la provincia y harán que la gastronomía de esta provincia tenga una influencia en la misma para un mejor desarrollo en el turismo.

La cultura gastronómica como su nombre lo indica es la identidad de un pueblo o nación por lo que tiene su importancia y trascendencia. Cada una de la recetas tiene su razón de existencia, las recetas autóctonas no son servidas estéticamente por lo que es necesario por medio de este estudio dar una nueva apariencia a la gastronomía, la cual puede ser agradable tanto para turistas como para nacionales.

La gastronomía autóctona es un manjar pero su decoración no es adecuada y no demuestra el potencial que tiene, si se presentara de una manera distinta tendría más acogida.

Los productos que tiene la Provincia de Imbabura son sumamente importantes para una alimentación sana y completa, es por esto que con estos argumentos es importante analizar la cultura gastronómica. De esta manera se puede establecer las propiedades nutricionales de dichos productos y entender el por qué de su preparación y creación, ya que todo tiene su razón de ser; por estos

motivos se puede buscar la manera de potenciar y proyectar la cultura gastronómica de la Provincia de Imbabura.

Mediante este estudio se puede motivar a sus pobladores a valorar sus productos para de esta manera dar a conocer su gastronomía y entender las bondades para difundir en el desarrollo de la zona.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la gastronomía de la provincia de Imbabura para conservar la identidad de los platos típicos con el fin de fomentar el desarrollo del turismo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los platos típicos de las principales zonas turísticas de la provincia de Imbabura.
- Determinar la influencia inter generacional en la gastronomía.
- Elaborar un estudio de mercado que permita determinar la demanda de los diferentes platos tradicionales de Imbabura.
- Realizar un análisis sobre el impacto social que causaría el promover el desarrollo de la gastronomía de esta provincia.

HIPÓTESIS

El estudio de la gastronomía de la Provincia de Imbabura permite identificar y conocer los platos típicos que en la zona se producen, mejora los procesos de producción para su consumo y potenciar el turismo.

CAPITULO I

1. ZONA DE ESTUDIO

1.1 UBICACIÓN

La provincia de Imbabura se encuentra ubicada al norte del territorio ecuatoriano, en la hoya central occidental del Chota. Limita al norte con la provincia del Carchi y al sur con la provincia de Pichincha, el de Mojanda - Cajas. En ella existen valles muy fértiles, como los de Ibarra, Otavalo, Cotacachi y Chota. Al este con Sucumbíos y al oeste con Esmeraldas.

Sus principales elevaciones son el Imbabura (4.560m), el Cotacachi (4.944m) y el Yanaurco de Piñán (4.535m). Imbabura también conocida como “la provincia de los lagos”¹, puesto que en su territorio existen alrededor de treinta lagos y lagunas las cuales se convierten en centros turísticos más importantes del país.¹

1.2 POBLACIÓN

La ciudad blanca de Ecuador, es la capital de la provincia de Imbabura fundada en 1606 por el presidente de la Real Audiencia de Quito, Don Miguel de Ibarra. En Ibarra, ciudad de tradición española en la que conviven variedad de culturas y razas, hablan el español y su religión es católica. Un 52% mestizos, 40% la otra población la componen los europeos. El 8% descendiente del español y africanos. Aproximadamente el 60% se mueven en centros urbanos y el 40% y en el medio rural

¹ Centro de Documentación Ministerio de Turismo

Imbabura tiene una población de aproximadamente de 280, 000 habitantes. En sus alrededores se encuentran tres poblados: San Pablo del Lago, Otavalo e Ibarra. Dentro de la sociedad mestiza que predomina en la provincia, se distinguen los grupos étnicos de los Otavaleños por sus artesanías, y los negros (grupo afro-ecuatoriano) por su música y las labores agrícolas que desarrollan

La población estimada de Imbabura, de acuerdo con información proporcionada por el INEC, es de 273.261 habitantes, con densidad de 58,2 habitantes por kilómetro cuadrado.

1.3 HISTORIA

Se remonta a la existencia de los pastos, de origen Chibcha; Colorados y Cayapas; Imbayas y Otavalos, quienes habitan en la actual provincia de Imbabura; siendo su máxima avanzada al norte del río Chota y al sur por el curso del río Guayllabamba, “el aporte de estas etnias permitía hablar del nacimiento de una cultura Caranqui”². Estos esforzados aventureros contribuyeron a la cultura de las tolas.

A la llegada de los Incas, el pueblo Caranqui opuso tenaz resistencia, siendo sorprendidos solamente cuando estuvieron dormidos, y fueron degollados en el lado de Yaguarcocha.

Hayna Cápac, en homenaje al sol hizo levantar el Inca – Huasi, allí como fruto de la unión con la Princesa Quilango, en 1497 nace su hijo Atahualpa, quien

² Centro de Documentación Ministerio de Turismo

más tarde luego de la victoria de Quipaipán, queda como señor del Tahuantinsuyo.

Atahualpa muere torturado e inmolado por los españoles, en agosto de 1532. “La propiedad comunitaria es sustituida por el sistema de propiedad privada, la cultura del maíz y las toas se pierden en la noche sin tiempo.”³

La necesidad de fundar una ciudad de españoles, hace que el vizcaíno Miguel de Ibarra, el 29 de septiembre de 1606 funde la ciudad de San Miguel de Ibarra, en el antigua valle de Carangue, en tierras de Don Antonio Cordero y Doña Juana Atabalipa, nieta de Atahualpa.

El 2 de noviembre de 1829, Simón Bolívar firmó un Decreto, dándole la categoría de Villa de Ibarra. Pero es el Congreso de Bogotá de 1824, que indica que la Provincia de Imbabura, con su Capital Ibarra, forma parte del Departamento de Ecuador.

En 1868, el 16 de agosto, la ciudad queda reducida a escombros, por un violento terremoto, murieron más de 20.000 habitantes, y los pocos que sobrevivientes que quedaron, con pujanza y lucha, edificaron la nueva Ibarra; principal centro industrial, comercial, bancario y artístico de esta seductora provincia Imbabureña.

1.4 CLIMA

El clima de la provincia de Imbabura está influenciado por factores orográficos, geográficos y meteorológicos, entre los principales, la altitud y la ubicación en

³ Centro de Documentación de Ministerio de Turismo

la zona ecuatorial, y está caracterizada por presentar temperaturas relativamente constantes a lo largo de todo el año

La provincia de Imbabura posee un clima fluctuante de 400 metros a 800 metros, tropical andino; 1800 metros a 2500 metros es subtropical interandino; de 2500 a 3200 metros es templado interandino y de 3200 a 4650 metros es frío andino o paramal; con temperaturas que van desde los 10 grados centígrados a 21 grados centígrados

1.5 FLORA

La posición geográfica del Ecuador en el trópico favorece la biodiversidad, sus estaciones se limitan al cambio de época de lluvias a época seca esto hace que facilite la adaptación de un gran número de especies tanto vegetales como animales. Por otro lado las zonas templadas y árticas, en cambio exigen de mayores esfuerzos por parte de las especies para su adaptación debido a las condiciones rigurosas del clima.

Tiene espacios tropicales donde hay una gran variedad de plantas. La vegetación característica de las faldas de la cordillera de los andes es el bosque húmedo; los flancos de ambas cordilleras están densamente poblados del bosque hay hasta 3, 050 m en los que destacan la presencia de quina roja y con Durango, donde predominan los extensos pajonales (cañas) y la grama de (gramíneas) las tierras de cultivo de Otavalo y de Ibarra son muy fértiles por la erupción del volcán Imbabura. Porque fertilizó con la expulsión de las cenizas, gran parte de su entorno territorial, lo que originó una gran variedad de vegetación.

Entre las especies más abundantes se destacan las plantas gramíneas, musgos, pajas, plantas trepadoras y flores pequeñas. También los árboles Páramo de ángel, famosos por sus frailejones gigantes.

Básicamente agrícola, sus principales productos son maíz y fréjol seco, caña de azúcar y cabuya. Es importante su cabaña vacuna. En las zonas bajas, la vegetación es de estepas herbáceas, y en las altas hay prados naturales.

1.6 FAUNA

La gran variedad de ecosistemas en el Ecuador explica la diversidad de especies animales. Gracias a la gran variedad de fauna que tienen las provincias de Otavalo e Ibarra, esto originó la existencia de una gran diversidad de grandes mamíferos como son jaguares, pumas, osos hormigueros y gatos monteses; entre los de menor tamaño destacan la comadreja, la nutria, los diversos tipos de monos y la mofeta. Los caimanes, lagartos, camaleones y serpientes como la coral ratonera son los ejemplos más representativos de reptiles, también hay una gran diversidad de anfibios e invertebrados; Hay una enorme variedad de aves. Colibríes, gorriones, guarros, jilgueros, mirlos, quilicos y tórtolas. Las diversas condiciones del ambiente corresponden también una fauna multiforme, cuyas especies varían desde la Costa, Sierra hasta el Oriente. Menos ampliamente representada en las zonas andinas, donde desde hace siglos se domesticó a la llama y se la utilizó como animal de tiro.

CAPITULO II

2. TRADICIONES CULTURALES

2.1 FIESTAS POPULARES

En el Ecuador son innumerables las ocasiones que los conglomerados populares realizan actividades de naturaleza festiva. No hay población dentro del territorio nacional, por pequeña que sea, que no festeje algún acontecimiento que haya sido trascendental para su vida. En ese sentido el calendario festivo nacional está lleno de celebraciones.

Imbabura es uno de los principales centros turísticos del país. Las fiestas más importantes son las del Yamor y de los Corazas, en Otavalo, que se celebran en Septiembre. En Ibarra las comunidades cristianas celebran las fiestas de San Pedro y San Pablo, las indígenas, el Inti Raimi, y el ritmo del Chota en el valle del Chota.

2.1.1 YAMOR Y LOS LAGOS

El Yamor se festeja en Otavalo, paraíso de los tejidos, en septiembre llegan las lluvias del equinoccio, época valiosa para preparar a la tierra y a la mujer adolescente. El 8 de septiembre comienza el ritual milenario de la cultura indígena andina con la primera lunación, donde se produce una ruptura de terrenos esperando las lluvias de octubre para dar lugar a la siembra.

En una ceremonia especial se prepara la chicha con el germen de maíz que fue cosechado el 22 de junio, así las fiestas del Yamor alcanza su climax el 23 de septiembre, que es la señal del inicio del año vital que va del 7 de octubre al 24 de junio. En estos 260 días se percibirá el simbolismo de la gestación de la vida, que se bendice con la chicha de jora. El Yamor es una bebida ceremonial que la elaboraban los sacerdotes, pero en la actualidad pocas son las personas que están autorizadas a prepararlas, esta bebida se comparte entre todos fortaleciendo al dios Sol, que dejó de calentar fuerte. Este homenaje se lo realiza en varios pueblos de la provincia de Imbabura para brindar tributo a la cosecha y al Sol.

2.1.2 LA FIESTA DEL CORAZA

Fiesta indígena de origen colonial que se lleva a cabo en las comunidades de la parroquia de San Rafael (Imbabura) dos veces al año, el 19 de agosto (día de San Luis Obispo) y en Semana Santa. El nombre de la fiesta "Capitán de Corazas"⁴, hace referencia a los personajes y cargos militares de la colonia. La simbología del Coraza representa la presencia de dos culturas; el traje completo representa a la cultura indígena por medio del uncu, las "joyas", reminiscencia del oro prehispánico, el uso de las plumas de colores eran atributos de los antiguos curacas, de los jefes y de los soberanos incas.

⁴ Folleto Tesoros Escondidos Ibarra- Imbabura- Ecuador

2.1.3 FIESTAS DE SAN JUAN, DE SAN PEDRO Y SAN PABLO O INTI RAIMI

En las comunidades indígenas en toda la provincia de Imbabura, durante el “día grande” ⁵de la fiesta de junio, se disfrazan de diferentes personajes míticos, satíricos, políticos, muestran colorido. Los Sanjuaneros, es decir el grupo de celebrantes, varios de ellos disfrazados, suele trotar al ritmo de guitarras, violines y rondines, cantando, haciendo círculos y brindando chicha de maíz. Es tradicional que se entregue la rama de gallos en haciendas como las de Angla o Zuleta; son una ofrenda que recibe el hacendado mientras un niño canta las loas. El momento ideal para verlos reunidos es por la tarde, cuando de los diversos grupos concursan en el estadio de San Pablo del Lago. Al día siguiente, los sanjuaneros ocupan la capilla de San Juan, en Otavalo.

La fiesta está llena de simbología antigua, existen elementos circulares, de convivencia con la naturaleza que tienen mucha relación con las posiciones del sol. Kochaski es uno de los sitios en donde se mantiene esta tradición, así como en Otavalo, pueblo Kichwa en la provincia de Imbabura.

Los Kichwa agradecen al dios Sol y el baño de purificación en la playa de Chumabi, dentro de la laguna de Kuikocha, es uno de los actos más importantes de este ritual.

2.1.4 EL RITMO DEL CHOTA

Los primeros esclavos negros fueron traídos a las plantaciones de caña y algodón del cálido valle del Chota a principios de siglo XVII. De ellos descende la población afro ecuatoriana serrana, que sigue habitando los

⁵ Folleto Tesoros Escondidos Ibarra- Imbabura- Ecuador

distintos pueblitos a orillas del río Chota, cuna de los mejores futbolistas ecuatorianos y de la Banda Mocha, conjunto de músicos que las fiestas a lo largo del valle tocan un ritmo llamado bomba con instrumentos naturales como el puro o calabaza, la hoja de naranjo y cogollo de cabuya, mientras los participantes beben el afamado aguardiente de Caldera.

2.2 COSTUMBRES

La identidad del pueblo imbabureño se expresa en sus costumbres y tradiciones: su folklore, música, vestimentas típicas, artesanía y sus concurridas fiestas.

2.2.1 FOLKLORE

Imbabura es el prototipo del folklore en el Ecuador, ya sea por sus comunidades indígenas de Peguche, Quinchuqui, Carabuela, Ilumán, Agato y sobre todo Otavalo, llamado el pueblo de la aristocracia aborígen de América, con expresiones propias, lejos de la actual alienación cultural ajena a su identidad; música, danza, en donde el pasado está presente. Los churos y las flautas, tamboriles y tímpanos, renueven el llamado de sus ancestros y sonidos; gama y color de arco iris, un ritmo que no se detendrá, y las formas de la vida social están marcadas por él.

Un lugar muy importante dentro de estas expresiones es el que ocupan la música y danza practicados por la población afro ecuatoriana como la del valle del Chota, en la provincia de Imbabura, la música bomba y la presencia musical

de la banda mocha son los elementos diagnósticos de una expresión musical popular que sigue vigente.

2.2.2 VESTIMENTA

La vestimenta es otra de las costumbres de la provincia de Imbabura que en algunos de sus cantones se ha ido perdiendo, mientras que en otros todavía se conserva. Los negros del Chota, el hombre lleva pantalones y camisa de distintos colores no usa calzado y la mujer usa faldas amplias y blusas hasta los hombros, pero los más representativos están los otavaleños, El elegante traje de la mujer consta de una larga camisa de lienzo blanco, adornada con bordados de motivos florales multicolores hechos a mano a la altura del pecho, la espalda y las hombreras, con anchos encajes en el escote y en las mangas, dos anacos de paño, uno blanco y otro azul marino o negro, son piezas de tela rectangular a modo de falda que la sujetan con una faja o chumbi como se lo denomina en quichua. Se lleva envuelta a la cintura sobre otra más ancha, de color rojo, llamada mama chumbi, las dos sostienen el anaco. Las fajas miden entre 2.70 y 3.30 m. de largo; el ancho va entre 3,5 a 4.5 cm. Las más anchas son las que llevan un motivo decorativo adicional, a modo de greca lateral. Se complementa el atuendo femenino con una serie de collares dorados, manillas, pulseras de coral o de material plástico, anillos y aretes donde resaltan piedras de colores, una capa que se lleva anudada sobre los hombros, un rebozo de paño de colores fucsia o turquesa, cintas que usan las mujeres indígenas para envolver su cabello como si estuviera trenzado, alpargatas con capelladas azul marino o negras.

La indumentaria del hombre indígena es muy sencilla consiste en un sombrero de paño por el que sobresale su largo cabello en una magnífica trenza como rasgo de identidad, el mismo que constituye el más elegante complemento de la indumentaria del indio, del mestizo, así en el parque, como en el campo. El pantalón de color blanco es corto a la altura de los tobillos, la camisa es sencilla también de color blanco aunque puede variar, llevan un poncho de lana típico en los indígenas que le sirve para protegerse del frío y del calor preferentemente de color azul y su calzado son las alpargatas de color blanco.

2.2.3 ARTESANÍA

Una actividad artesanal de gran importancia en el país es la textil. La provincia de Imbabura ha alcanzado su mayor desarrollo especialmente en la ciudad de Otavalo y en las poblaciones circundantes, en donde se elaboran todo tipo de tejidos y bordados realizados a mano, y en donde últimamente se ha popularizado la producción de tapices. Hay artesanos que se dedican a esta prolija actividad, hoy en día a los tradicionales bordados en las pecheras y hombreras de las blusas se han sumado los bordados en manteles, servilletas, paneras y otros artículos. En esta artesanía más que en otras el conocimiento de las técnicas ha pasado de madres a hijas a lo largo de varias generaciones, lo que ha logrado una gran aceptación en los mercados internacionales.

Otra actividad que ha adquirido un gran desarrollo es el trabajo artesanal con la madera, especialmente la elaboración de esculturas con temas costumbristas o de imágenes religiosas. Son varios los lugares donde se encuentra este tipo de artesanías, pero quizás en la población de San Antonio de Ibarra, provincia

de Imbabura, donde halla su máxima expresión; en esta localidad, que es toda ella un taller, las técnicas y los secretos inseparables al trabajo se transmiten de padres a hijos, lo que hace que permanezcan vivos la destreza y los conocimientos requeridos para este tipo de trabajos.

2.3 CULTURA

La cultura imbabureña siendo su máxima expresión que la diferencia de todas las regiones ecuatorianas, con la necesidad de comunicarse entre sí, opta por la tradición oral que adquirida por conocimientos, valores y creencias de generación en generación preserva sus contenidos para servir como un verdadero boletín informativo, siendo la única manera por la cual se podían transmitir los mensajes culturales.

En el caso ecuatoriano la tradición oral tiene que inscribirse necesariamente dentro del contexto de la cultura popular, sino también por cuanto quienes la crean y recrean y se nutren de ella son sobre todo los sectores denominados “populares”.⁶ Las manifestaciones de la tradición oral en el Ecuador son múltiples y muy variados los escenarios en los cuales se presenta, es así que en la provincia de Imbabura cuenta, las décimas, las loas, así como también la música y la danza.

2.3.1 LAS DÉCIMAS

En aquellos lugares de la provincia de Imbabura la presencia de población afro ecuatoriana es mayoritaria, son comunes las décimas, composiciones

⁶ Centro de Documentación Ministerio de Turismo

populares anónimas que expresan diversas vivencias de estos pueblos. Las décimas son muy variadas, destacándose las de naturaleza satírica frente a acontecimientos especiales o personajes singulares. En otras ocasiones sirvieron para relatar hechos históricos importantes en la vida de las comunidades.

Quien recitaba las décimas no era necesariamente el autor de las mismas, ya que muchas de estas composiciones habían sido transmitidas de manera oral, y la noción o el conocimiento de quien las había hecho se había perdido en el proceso histórico de su transmisión. Pero el relator de esas composiciones populares tenían gran prestigio por su gran recorrido se las recitaba o contando cuentos para el regocijo de quienes lo escuchaban.

2.3.2 LAS LOAS

La recitación de las loas contribuye uno de los momentos más importantes en la realización de las fiestas populares. La mayoría de las veces estas expresiones de la literatura oral tradicional representan una curiosa mixtura de una alabanza a Dios, o a algún santo particular, y una serie de consejos de naturaleza moral. En algunos casos han sido incorporados al texto de las loas algunos elementos que nada tienen que ver con el hecho religioso, pero sí con la cotidianidad del lugar en donde se celebra la fiesta. Por lo general se desconoce el autor, pero se han ido incorporando a los textos originales nuevos contenidos acordes a circunstancias actuales.

2.3.3 LA COCINA POPULAR

A través de la actividad culinaria también se expresa la cultura de un pueblo, ya que en el proceso de realización de ciertos platos concurre una serie de consideraciones que trascienden el exclusivo proceso mecánico de cocinar. En este sentido la cocina popular está estrechamente vinculada con un contexto mayor en el cual se fundamenta el de la cultura popular, que constituye su matriz.

En la cocina popular es conveniente recordar que la combinación de elementos encaminada a obtener un producto final es importante, pero también son los secretos que hacen que un plato adquiera el sabor, la consistencia, el color o el aroma más adecuados. La preparación de los platos ha sido cuidadosamente transmitida a través de la tradición oral, de generación en generación, lo que ha permitido que preparaciones muy antiguas se sigan realizando y que ese conocimiento no se pierda.

En las provincias de la serranía ecuatoriana las manifestaciones de la cocina popular se identifican a través de los productos agrícolas típicos de la región, fundamentalmente el maíz, en sus múltiples variedades y las patatas.

El apetitoso morocho, la chicha de jora, expresión culinaria diagnóstica de la provincia de Imbabura, son entre otros productos típicos de la cocina popular serrana. La preparación de recetas que tienen como base las frutas típicas del lugar también identifica a ciertas poblaciones de la serranía. El famoso arropo de mora, especie de bebida preparada en base al jugo de esta fruta, es una expresión culinaria de la Sierra centro-norte, al igual que los dulces de frutas,

embaladas en cajas de virutas de madera que se expenden en la ciudad de Ibarra.

En la región serrana del Ecuador, tanto en el norte como en el centro y el sur, la preparación del pan en múltiples variedades y siguiendo recetas y procedimientos verdaderamente tradicionales constituye otro ejemplo fehaciente de un arte culinario tradicional que está vivo y que permanecerá en tal condición por mucho tiempo más.

La carne de cerdo preparada en diferentes formas, pernil, hornado, fritada, morcilla, etc. También identifica una cocina tradicional que aún tiene mucha vigencia y popularidad en la serranía. Del mismo modo los platos cuyo ingrediente principal es el cuy también son expresiones de una cocina popular que cuenta con muchos adherentes.

2.4 FUENTES DE TRABAJO

La economía de Imbabura gira en torno a la pequeña industria y artesanía, es así que se ha generado fuentes de trabajo con sus tejidos de lana, tallas de madera, artículos de cuero, además se desarrollan la agricultura y ganadería por sus fértiles tierras, aptas para estas actividades, y el turismo, por la variedad de atractivos.

2.4.1 FERIA DE OTAVALO

El cantón Otavalo se encuentra a 23 kilómetros de la ciudad de Ibarra, es famoso por su mercado de fin de semana; el sábado, en donde el visitante

podrá comprar finos bordados, cestería, cerámica, suéteres. Ponchos. También se puede encontrar numerosas agencias de viaje para los turistas que visitan el cantón y deseen conocer los atractivos turísticos de las diferentes regiones del país.

2.4.2 SAN ANTONIO DE IBARRA

A pocos minutos de Ibarra está el laborioso pueblo de San Antonio, de gente cordial y amigable; cada casa es un taller, en donde tallan, pintan, esculpen la madera, ofreciendo verdaderas obras de arte y artículos necesarios para el hogar, como: camas, aparadores, platos, tazas, vasos, charoles, llaveros, recuerdos, que hacen del turista un viaje difícil de olvidar.

2.4.3 TRABAJOS EN CUERO (COTACACHI)

El cantón Cotacachi está a 2.440 metros, llamada también la capital musical del Ecuador, es un pueblo destacado por las artesanías de cuero repujado, que se exhiben en los diferentes almacenes que existen en el lugar; trabajos de calidad única: chompas, billeteras, carteras, maletines, que vale la pena adquirirlos por sus precios módicos.

2.4.4 TEJIDOS DE ATUNTAQUI

A 10 kilómetros de Ibarra está Atuntaqui, con un clima ideal, a 16 grados centígrados, es muy conocido por sus manufacturas textiles, producción de tejidos, como pequeñas industrias en las casas de los habitantes de este

sector: textiles en producción de gran fábrica, a precios sin competencia en el mercado, puesto que al visitar aquel lugar, se puede adquirir directamente.

CAPITULO III

3. GASTRONOMÍA DE LA ZONA

3.1 HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA

Comenzamos este viaje con la historia de la gastronomía en la Edad Media, que es un período fascinante, pero al mismo tiempo poco conocido y rico de prejuicios en torno a él. Le seguirá el Renacimiento, una época donde la ostentación de la mesa alcanzó el punto más alto desde su creación, después de 1600, momento clave en la historia de la cocina que marca la aproximación al sabor natural, sin especias, punto de ruptura con el sabor del pasado.

3.1.1 Edad Media

Edad Media es un término bastante general para definir un lapso de tiempo de casi diez siglos de VI al XV incluso, pero el tiempo en relación a la gastronomía es breve. Es breve porque los libros de recetas que nos han dejado los chef del pasado y que nos permiten deducir como fue la alimentación, los gustos, la mesa de nuestros antepasados remontan al 1300 más o menos.

La cocina medieval, como opinión general, se dice que era grosera y poco refinada; que usaban grandes cantidades de especias para abrir el olor y el sabor de los alimentos alternados que las personas comían exclusivamente carnes asadas en grandes llamas, probablemente demasiado crudas o demasiado quemadas al extremo de carbonizadas, pero no es así. Por lo

menos para la cocina de fines de época medieval, comer era una búsqueda constante de sabores, colores y combinaciones, todo con el fin de lograr al máximo placer posible. Receta tras receta se descubrió que la cocina medieval era un arte que necesitaba mucha dedicación y de mucha e imaginación, sobre todo se destaca sabores insólitos como la delicadeza de la leche de almendras, o del agua de rosas, la fuerza agridulce, el encanto exótico de especias olvidadas.

Los hombres y mujeres de Medio era eran grandes comedores y para sus comidas y sobre todo para sus grandes banquetes, realizaban enormes cantidades de platos. El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias.

Entre los condimentos, el preferido era el trío: queso, azúcar y canela y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo los presentaban revestidos con su propia piel o de su plumaje decorados con oro o rellenos de otros animales vivos más pequeños.

Entrando en la Edad Media no se utilizaba un cierto número de alimentos que hoy son muy comunes como el tomate, las papas, la pimienta, el choclo, el café, dado que son de origen americano y América, se sabe no era todavía descubierta.

3.1.2 Renacimiento

El punto más alto del arte de la mesa y de la cocina elaborada ha sido alcanzando sin dudas en la época del renacimiento. Este es el período de los grandes aparatos y de los montajes incomparables; los adeptos al servicio de las mesas son profesionales, que era para las recepciones y banquetes contaban con la colaboración de los artistas y artesanos más notables de la época. Por otra parte, también las cocinas no vienen a menos. La Italia renacentista ensalza a los chef más hábiles, renombrados y creativos de Europa que llevaron a la alta cocina italiana al máximo grado de refinamiento y prestigio aún cuando no se puede hablar en el 1500 de una cocina italiana que se alza sobre todas las otras sucedía con la cocina francesa en el siglo XVIII.

La cocina renacentista como emerge de los recetarios es sin duda una cocina de prácticas renovadas de platos nuevos, sin partes en la Europa de la época restando siempre la inspiración medieval, no obstante los chef hayan adoptado y reelaborado muchos platos del pasado. Sujetas a las mismas prescripciones religiosas del período precedente y, por ello, obligada a la alternancia de los días magros y de los días grasos en el Renacimiento la cocina padece un poco más del rigor en este sentido, a causa de la Contrarreforma. Será el desarrollo de la cocina "magra" rica y elaborada, la que llegará a ser una sección importante de la cocina del siglo XVI, mucho más de cuanto no lo haya sido en la época medieval.

Del pasado está todavía presente el abundante uso de las especias que, por cuanto sea sensiblemente atenuado, queda una marca caracterizante como el resto está todavía masivamente presente, el azúcar. Leyendo los textos de cocina del siglo XVI se puede decir que, el gusto dominante es propio lo dulce,

aún cuando no se olvida que este ingrediente es esencialmente un elemento de distinción social para la sociedad de la corte y puede ser que su presencia esté más unido a la ostentación que a una auténtica pasión por el sabor dulce.

La herencia medieval incluye todos los estofados preferentemente hervidos en agua para ablandarlos, los postres rellenos, las tartas y los pasteles en capas, en las cuales no encontramos más los animales enteros o vivos, sino carnes sin huesos. Se presentan todavía los animales “como vivos”⁷, es decir, recompuestos y revestidos de sus plumajes o de sus pieles, decorados con oro o recubiertos de colores.

Otro elemento que proviene directamente del pasado es el uso de las salsas ligeras, a base de frutas o plantas aromáticas, que usan como adherentes o espesantes, las migas de pan, maní tostado, harinas varias, almendras o huevos, algunas veces sazonadas con jugos ácidos y perfumados con especias.

3.1.3 Gastronomía Ecuatoriana

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

⁷ Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, Escuela de Gastronomía

La gastronomía ecuatoriana es una integración del mestizaje de la cultura auténtica de nuestros pueblos. La cocina ecuatoriana posee una variedad increíble de climas naturales lo que hace que dispongamos de una gran variedad de frutos y alimentos propios que nuestros indígenas han sabido aprovechar así también podemos manifestar que la herencia española se observa con la introducción de animales domésticos que dió como resultado la combinación ideal y con la fusión de nuestros condimentos y hierbas le dió un toque especial a sus preparaciones.

Debido a esto se manifiesta que gran parte de los ingredientes utilizados para la creación de platos de la gastronomía ecuatoriana son aportados por los españoles en la época de la colonización, podemos mencionar algunas como son: las cebollas, las coles, el trigo o productos de tierra como las papas, maíz y el fréjol.

Sin embargo la gastronomía ecuatoriana también fundamenta su estudio y análisis en que el Ecuador por encontrarse en medio del hemisferio posee una riquísima variedad de productos que nutren nuestra mesa, además por tener una geografía de cuatro regiones nos da muchísimos productos nativos que son parte del diario vivir del pueblo ecuatoriano, sin mencionar la zona costera por ejemplo, observamos que somos privilegiados en nuestro mar con una variedad de fauna marina que acompañado de productos como: yucas, verdes, dan la composición ideal; de igual manera nuestra serranía con la riqueza de animales caseros como: gallinas, cabras, borregos, cuyes, que acompañado con tortillas, tostado, canguil, son las preparaciones que más nos gustan y sin olvidarnos de las deliciosas mazamoras o coladas de chuchuca que se comía en nuestra niñez.

La comida ecuatoriana actual es el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente con el buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta, salvo quizá un vino generoso y de factura propia.

Hoy como ayer, nuestra cocina sigue entusiasmando a propios y extraños y en que sería imposible el no conmoverse con nuestras incontenibles exquisiteces. En estas palabras no hay sino orgullo legítimo y humilde reconocimiento de lo que el pueblo ecuatoriano amasa con sus manos y se ingería una de las mejores gastronomías tradicionales. Ninguna mejor prueba de esa labor de siglos, que el derroche de generosos y estilos o la profusión de detalles secretos que afluye diariamente a nuestra mesa.

Si hablamos del uso de granos aprenderemos que con la combinación de los mismos tendríamos como resultado deliciosas bebidas como son las chichas, y si mencionamos los postres, los tamales, las humitas y los quimbolitos prevalecen como preparaciones ancestrales, que necesitamos recuperar y difundir, así lograremos que los pueblos que se identifiquen con sus tradiciones gastronómicas, que son propias de su identidad cultural y que necesitamos fortalecer y mostrar al todo el mundo lo importante de la gastronomía de nuestro Ecuador.

3.1.4 Cocina Imbabureña

La gastronomía Imbabureña es considerada una de las más variadas, esto gracias a la diversidad de los pisos climáticos; por tal motivo, la tierra imbabureña es favorecida por la variedad de productos con los que se preparan los platos de su gastronomía, la mezcla con productos tropicales

como es la yuca y de las zonas frías como el maíz tierno o choclo, nos da el tan delicioso sancocho y otras sopas exquisitas.

En la actualidad son los pueblos indígenas quienes han sabido preservar la forma de preparar los alimentos usando técnicas tradicionales o ancestrales, que sin duda ha dado un matiz diferente a los platos, si analizamos aun más todos los productos eran elaborados en cocina de leña y esa característica ahumada daba el toque especial o la inclusión de la pepa de zambo tostada en lugar del maní que en sí mejora el sabor legítimo de algunas preparaciones, de igual manera podemos referirnos a los cárnicos, como es el consumo del cuy, o de la cecina de carne cocida en sal en grano y ahumada en las mismas tulpas una técnica ancestral de conservar y que da el inicio a la técnica moderna de ahumar la carne. Esto no quiere decir que nuestro pueblo mestizo no posea gastronomía propia sin duda alguna influencia española dio muchos resultados por citar un ejemplo los famosos helados de paila, el arrope de mora, las nogadas, las empanadas, el morocho, el hornado y cómo olvidarnos del caldo de patas muy característicos de la zona de Imbabura, y en lo relacionado a bebidas, las famosas chichas como es la de jora en Cotacachi y la del Yamor en Otavalo, sin olvidar las deliciosas chichas de Zuleta, alargando un poco más el recorrido hablaríamos de los tomatillos de Pimampiro y los deliciosos helados de ovos en Urcuqui y como no hablar en la actualidad de las famosas fritadas de Atuntaqui que nos ha dado el nombre peculiar a nivel nacional e internacional, el ser conocidos como la capital mundial de la fritada y finiquitaríamos hoy por hoy que Imbabura con los deliciosos pescados de Yahuarcocha se ha ganado el ser considerado como un destino turístico de los ecuatorianos.

La cocina de los habitantes imbabureños se mantuvo inalterada en gran medida; no obstante, a ella se incorporaron los alimentos introducidos por los españoles, tanto vegetales como cárnicos, de estos últimos los provenientes de cerdos, ovejas, conejos y gallinas. Mas, como consecuencia de la implantación del nuevo sistema socio-político, la cocina de los indios se pauperizó.

Muchos murieron de hambre, los miembros de reducciones y pueblos se mantuvieron con maíz, fréjol, frutas, tubérculos y raíces. El maíz tostado en tiesto, el choclo, el mote, la chuchuca y las diversas chichas figuraron en sus frugales comidas. El sango dejó paso a las coladas de harina de haba, arveja y cebada. Papas con cáscara, mellocos, ocas y fréjoles cocidos y aliñados con sal se ofrecían después de las mingas y de las obligaciones de las mitas. Los platos para ocasiones especiales constituyeron el caldo de gallina y el cuy asado con su acompañamiento de papas mondadas y cocidas. El ají al natural o molido con sal condimentó todos los alimentos. A esta cocina se incorporaron la cebolla y la col y la manteca de puerco.

Las frutas nativas e introducidas se comieron al natural. La raspadura endulzó la colada de maíz y más tarde el agua del desayuno que se mezclaba con máchica. Su comida se completó con choclos, raíces de achira cocidas y el pan del salvado de trigo. Mientras se aclimataban los productos introducidos, los españoles adoptaron la cocina andina. Sin embargo, acomodaron la harina de maíz a la forma de pan horneado. Además, como la cocina estuvo en manos de mujeres indias, estas introdujeron técnicas y géneros a la nueva cocina.

Imbabura ha fundamentado su gastronomía en una variedad de alimentos que van desde frutas tropicales hasta productos de la zona templada y fría como

por ejemplo duraznos, aguacates, guabas, tomate de árbol, uvillas, entre otros, que forman parte de la dieta cotidiana de las comunidades indígenas de Otavalo ya que con esta infinidad de productos y en diferentes épocas del año pueden elaborar hasta cincuenta exquisitos platos y bebidas típicas como el champús con mote o la colada morada con harina de maíz, las arepas, el pan, las tortillas de tiesto, las humitas y necesitaríamos elaborar un texto más extenso para citar todos los deliciosos platos que forman parte de la gastronomía Imbabureña.

3.1.4.1 Ibarra

Históricamente se cuenta que Ibarra desde la época de los incas, los aborígenes manejaban un sistema de alimentación en granos, su rito se relacionaba con el calendario agrario que comenzaba con el Raimy o Pascua de diciembre y continuaba hasta marzo con las fiestas de primavera o del maíz, y las fiestas de junio con el Inty Raimy o fiestas del sol, que corresponden a la cosecha del maíz, es decir, se contabilizaban los equinoccios y los solsticios.

Además Ibarra es la cuna de los helados de paila, el arropo de mora y las nogadas, los mojicones del sector de Caranqui, los rosquetes, las panuchas son un verdadero deleite para nuestro paladar, y si hablamos de los platos tradicionales tendríamos que empezar por mencionar a las empanadas de morocho, las bonitísimas con el café de chuspa y las tortillas con caucara en el mercado amazonas tan populares como este y sin olvidarnos de los deliciosos pescados de Yahuarcocha, seguro quedaremos satisfechos, si bien es cierto aunque encontremos estos postres y platos típicos populares en otros lugares

siempre se identificará a la linda ciudad de Ibarra como parte de su gastronomía.

3.1.4.2 Antonio Ante

Localizado a veinte minutos de Otavalo y a diez minutos de Ibarra se encuentra a una altitud de 2.360 m.s.n.m cuenta con una población de 17.456, y posee una extensión de 83.10 km cuadrados.

La especialidad gastronómica según datos específicos de la Municipalidad de Antonio Ante, cuenta que la gastronomía de este sector comienza desde los años de vida de la princesa Pacha a quién los aborígenes le preparaban deliciosos manjares, luego con el pasar del tiempo con la aparición del Inty Raimy que se realiza en los cantones de Cotacachi y Otavalo, nuestros originarios de Atuntaqui era los llamados arrieros quienes llevaban consigo alimentos para consumirlos durante el trayecto y es así como los aborígenes de esos tiempos descubren que secando que la carne de cerdo condimentada con achiote y frita se podía consumir ya sea caliente o fría dando como resultado a las conocidas carnes coloradas, así pues las esposas de los arrieros o también llamadas huarmis, eran quienes elaboraban los alimentos y descubren que secando la carne al sol de igual manera tenemos las conocidas fritadas secas.

De igual manera en el sector de Natabuela grupos de pobladores que deciden asentarse en este sector incorporan a las preparaciones locales los conocidos y muchas veces poco deseados cuyes, que en si son parte de la gastronomía antañá.

Por otro lado no podemos dejar de descartar las cosas finas de Atuntaqui como son los rosquetes, suspiros, panuchas, mojicones ya que todos son elaborados con harina de maíz como característica de la gastronomía de Atuntaqui.

3.1.4.3 Cotacachi

Los productos nativos de Cotacachi y aun más ancestral podría decirse que es la quinua conocida como el cereal milenario de los indígenas, estos involucraron a la quinua en sus ceremonias religiosas teniendo objetos de adoración al dios sal como eran las “quinua mamas”⁸, esto se dio durante el esplendor incaico ya que el mismo soberano iniciaba la siembra con el arado de oro, y la cosecha se la ofrecía al dios sol en las festividades del Inty, así a la quinua se le dio el nombre de “chisiya mama”⁹ o grano madre.

Cotacachi es tradición y costumbre y si hablamos de su gastronomía posee uno de los platos más expresivos de la gastronomía local y nacional, hablamos de carnes coloradas, está, con una tradición familiar tuvo sus inicios hace aproximadamente cien años y fue la familia Moreno quien las dio a conocer, cuentan sus allegados que esto empezó como una picantería en donde vendían las conocidas carnes coloradas acompañadas de licor a manera de aperitivos, así generaciones posteriores lo han mejorado y ampliado eliminando las bebidas, dejándolo en calidad de restaurante, algunos ciudadanos del lugar manifiestan que el truco esta en dejar macerar la carne en abundante jugo de naranja agria, cerveza y abundante achiote molido y para darle el toque debe cocinarse y dejar secar al sol como si fuera ropa.

⁸ Fuente La Asamblea Cantonal Cotacachi

⁹ Fuente La Asamblea Cantonal Cotacachi

3.1.4.4 Otavalo

Otavalo es considerado el destino turístico más importante del Ecuador en el norte del país debido a su ancestral herencia cultural, enriquecida por tradiciones milenarias, mitos, leyendas y costumbres.

Su gastronomía conservada desde tiempos ancestrales fundamenta su preparación en el uso de granos como el tostado, el mote, y el chulpi, por ejemplo la chicha del Yamor se hace a base de granos madurados especialmente para la fecha, el vino ocre es una bebida a la que se le atribuyen poderes mágicos que es una mezcla de chicha de jora, variedad de granos germinados y miel de panela, el mismo que se deja reposar en un casco de arcilla hasta que se fermente, así su grado alcohólico será el adecuado, en las fiestas de Otavalo se sirve el plato típico más representativo que es la combinación de hornado, carne colorada, fritada acompañado de tortillas, mote y empanadas y es conocido como el plato de Yamor.

3.1.4.5 Pimampiro

Gracias a los pisos climáticos con los que cuenta Pimampiro, se lo ha considerado como el granero del Ecuador ya que produce una gran variedad de productos como: fréjol, arveja, maíz, trigo, cebada, ají, cebolla, tomates riñón, tomate de árbol y debido a su clima tropical templado posee una excelente variedad de frutas como son mandarinas, naranjas, guayabas, uvillas, moras, etc.

En el aspecto gastronómico Pimampiro baso su alimentación en el consumo de granos ricos en proteínas y vitaminas, por eso la deliciosa menestra de fréjol

con arroz, carne, lechuga, tomate, cebolla y aguacate que son productos típicos de la zona son parte de su plato insigne.

Aquí también podemos encontrar otra variedad de preparación de cuyes y estos son hechos a la brasa acompañados de la chanfaina elaborada con las vísceras del animal de igual manera la sopa de fréjol, los tamales de maíz de sal y de dulce, el morocho de leche, el arroz de cebada con carne de chancho o la pringa que es mote pelado con leche y panela y no podíamos dejar de mencionar a uno de los granos más peculiares de la zona que es el “guandul”¹⁰típico y propio de los pimampireños.

3.1.4.6 Urcuqui

San Miguel de Urcuqui tierra mágica debido a su riqueza en cultivos de caña de azúcar, trigo y maíz, está situado a 19 km de la ciudad de Ibarra a una altura de 2.384 m.s.n.m y con una población de 14.381 habitantes

3.2 GASTRONOMÍA TRADICIONAL

3.2.1 Concepto

La gastronomía tradicional es el conjunto de platos que una generación hereda de las anteriores y, usualmente por estimarlos, transmite a las siguientes. La gastronomía tradicional coincide así, con la cultura y el folklore o sabiduría popular.

¹⁰ Folleto Tesoros Escondidos Ibarra- Imbabura- Ecuador

3.2.2 Cocina Tradicional

Los ibarreños recuerdan que los nogales se cargaban de toctes y de ellos que enriquecen a las nogadas, hasta que tumbaron los árboles de la zona para proveer de madera a los talladores de San Antonio. La comida de diario era sencilla, y sólo había dos fondas, y que por las noches se tomaba ponche, que era batido con un molinillo manual.

Maíces de varios tipos, habas, quinua, chochos, mellocos y ocas son la base de la dieta tradicional en la provincia. Además de la papa, el trigo y de la cebada, cuya harina o máchica, mezclada con agua y panela, da nacimiento al chapo.

Para las choclotandas, cuya traducción literal es pan de maíz, se utiliza el choclo cao, a medio madurar, al que se añade queso, huevos y un poco de manteca de chanco o mantequilla. En cambio los chigüiles son preparados con harina de maíz crudo, manteca de chanco y relleno de chicharrones. El pan hecho con harina de more pelado y puesto al horno se llama tandamote. Y las galletas de harina de maíz con panela se conocen por el nombre de avillas.

Pasando por los caldos, la chuchuca es preparada con el maíz cao desgranado, lo hierve un rato y se pone a secar al sol para que absorba. Ya seco se muele en trozos grandes y cierne para separar el afrecho. Esa base maíz, con el espinazo del chanco, en cambio, se usa para la sopa de chuspas o bolitas hechas con maíz crudo.

Al contrario de lo que expresa su sonoro nombre, la polla ronca no trae pollo o gallina; es más bien una sencilla sopa de harina de cebada, en refrito de carne de cerdo, con papas, achiote y col, que viene acompañada de tostado y ají.

Si de golosinas se trata, la diversidad de pisos ecológicos de la provincia brinda gran variedad de frutos para preparar dulces y helados. En pailas de bronce se pone el jugo de la fruta con algo de agua, azúcar y panela, canela y pimienta de olor, batiendo y batiendo hasta que dé el punto.

Son algunas formas de elaborar dulces de leche. El más sofisticado, hecho con calostro y panela, tiene una consistencia de queso. El calostro es la leche de vaca recién parida, del segundo día, un líquido cremoso y grueso que mana de la teta de la vaca hasta el tercer día de parida y que le da al dulce una textura distinta, como grumos que se adhieren a la lengua del gourmet, que en francés significa goloso.

Otras personas cuecen la cuajada en una paila con panela para obtener manjar prieto. Con leche fresca y azúcar, en cambio, se produce el manjar blanco. Y dándole un punto más alto a la mezcla del manjar que hierve en la paila se obtienen bocadillos de leche, a los que por tradición se cortan en rombos, porque son más duros, pareciéndose a las cocadas blancas.

Ideal para el clima más abrigado es el agua de panela, una bebida sencilla y refrescante que incorporada hojitas de cedrón y naranja agria. Es recomendable beberla acompañada de tortillas de harina de maíz asadas en tiesto de barro, donde adquieren ese toque áspero y seco de la superficie tostada.

De forma más sofisticada son las bonitísimas. Para estas tortillas se mezcla la harina de maíz con papa aplastada, queso y achiote, y se las pone en el tiesto junto al fogón. En las casas tradicionales aún se sirven las bonitísimas con el

encurtido ibarreño: combinación de cebolla, ají, pimienta, clavo de olor y naranja agria.

Otro plato fundamental es la colada de harina de haba. Y, al igual que en el resto de la Sierra, se acostumbra preparar las empanadas de morocho de masa delgada y crocante, fritas en aceite hirviendo, rellenas de carne, arvejas, zanahoria. Se sirve al mediodía, acompañada de chicha de arroz o cerveza fría.

Entre las curiosidades de la panadería tradicional están las botadas, que nacen de una masa de harina de trigo prieta, gruesa, con algo de afrecho. Aparte se hace la masa blanca con harina flor y se la introduce en el centro para que quede el pan de dos colores.

En el valle cálido regado por el río Chota, crecen hoy en sus vegas tomates, fréjoles y cañaverales. Si el dulce de fréjol toma mucho tiempo para dar punto porque salpica mucho. A esta golosina se añaden el dulce de camote y el de guayaba, tan propios de la zona como el aguardiente de Caldera y los ovos de Ambuquí, tierra ardiente y seca donde buscan alivio los enfermos de reumas.

Los platos de sal más socorridos son la menestra de fréjol con arroz, tallarín al jugo con yuca, el camote frito y el sancocho. Debido al clima, la dieta de los negros del Chota es más costeña que serrana. Incluye los jugos de papaya y de maracuyá, el guineo y el otaete, ese platanito que amarilla en la cáscara, pero que adentro sigue duro.

No obstante lo dicho, es Atuntaqui el centro dulcero de Imbabura. A los dulces se les llamaba cosas secas. En esos días se compraba los huevos de gallinas

runas, por artesas, en grandes cantidades. Todavía se usan, aunque menos, para que suavicen la masa porque no llevan polvo de hornear ni levadura.

Los ricos mojicones son hechos con masa de harina de Castilla con panela. De la misma masa, aunque sin panela, pero bañado en azúcar impalpable, sale el rosquete, se hacen también panuchas, suspiros y bizcochuelo.

A Cotacachi en cambio, le identifican las artesanías de cuero, la carne colorada y las papas con sangre de borrego.

La comarca de Otavalo es cuna de los indígenas más emprendedores del país, habilísimos para el tejido, la música y el comercio. Eso les ha llevado a recorrer el mundo con sus artesanías, sus flautas de carrizo y sus bombos, logrando ser vistos como un símbolo del Ecuador de tanto crecer la feria de los sábados es ya uno de los principales mercados indígenas de América. No obstante su calidad de polo de atracción turística, la cultura indígena ha sabido resistir el impacto, asimilando los aportes tecnológicos sin perder su identidad.

En el centro, junto a flamantes pizzerías y a locales de hamburguesas y hot-dogs, se expenden los platos tradicionales. Uno puede obtenerlos de las vendedoras ambulantes de los puestos del mercado o de restaurantes al estilo del Camba Huasi, donde todos los días sirven sopas de casa como la quinua de queso, la sopa de chuspas, el sazonado de lenteja con hueso de res, el timbushca y la chuchuca, que se hace dándole un hervor del choclo cao en caldo de espinazo de puerco.

Cafecito y tortillas de por medio, cada uno va aportando datos y anécdotas para ir configurando una pequeña historia provinciana que rememora los días cuando las familias pudientes mandaban a la empleada indígena a comprar

manteca de chanco y ella volvía con la lavacara llena, para que vieran los vecinos que sus patrones comían con manteca.

Con manteca o sin ella, hay una regla de hierbas que todo otavaleño aprende desde el vientre materno: el culantro es para las sopas de carne y el perejil para las de queso. A los muchachos de entonces les daban de comer porotos con paico, pues creían que era bueno para la memoria. También ponían paico al locro, un hervor y ya. Mas eran las sopas que el seco, y casi no comían carne, el pollo y la gallina eran especiales.

3.2.3 Menú Semanal

En general, la dieta variaba según las cosechas. Cuando el zambo estaba tierno se hacía locro de zambo; ya maduro servía para el dulce. Pero había un menú semanal básico, casi sagrado, que ocasionalmente incluía carne.

Lunes: arroz de cebada, tostado yanga y chochos, arroz seco con porotos (no es fréjol maduro sino cao, a medias) y plátano frito. Para tomar, aguado de naranja agria con raspadura.

Martes: Mazamorra de algún grano

Miércoles: Chuchuca. O el morocho de sal como fuerte y morocho de dulce como postre. En Ibarra se comía el ají de librilla y sazonado de frijoles.

Jueves: Sopa de quinua con tostado y chochos. De segundo, el molo. Al puré de papa con manteca de chanco se lo ponía sobre una hoja de lechuga, se le prendía o incrustaba trocitos de lechuga encurtida en agua sal, trocitos de queso, perejiles. Acompañando venían tomate y aguacate y arroz seco.

Viernes: Sancocho, porque llegaba de Intag el plátano verde y la yuca. Caldo de costilla con pecho, de segundo camotes y papa con salsa de pepas de zambo y por la noche, pasteles de zanahoria.

Sábado: Según el bolsillo. Si había cómo, costillas de borrego asadas y papas enteras con salsa de huevo.

Domingo: Mondongo de borrego o de res, se usaban la cabeza y las patas chaspadas del borrego, también lo llamaban caldo de calavera porque estaba la cabeza, y de ésta se aprovechaba el seso.

Por las noches se tomaba una sopita ligera y la colada dulce de harina de plátano con naranjilla, de máchica para dormir bien, de maicena, de maíz hervido. Esta colada se hacía hirviendo el maíz y moliéndole aún caliente.

Una vez cernida, se añadía piña, mote y chamburo, hojita de naranja, panela y ramitas de canela.

Entonces, alguien decía: “Con esto y un bizcocho hasta mañana las ocho”.

3.3 GASTRONOMÍA TÍPICA

3.3.1 Concepto

La gastronomía típica se le llama a aquellos platillos con características muy especiales y únicas que se tienden a realizar con frecuencia en un lugar.

3.3.2 Cultura Típica Culinaria

En las épocas de fiesta, que en Imbabura son frecuentes. Así, las cuchicoles o coles en chanco constituyen el plato ceremonial para el traspaso de cargos en la fiesta de los corazas de San Luis. Los sacerdotes suelen criar un chanco y sacrificarlo para la ocasión. Luego se cocina el mondongo, añadiendo coles e hirviendo las morcillas. En los días de Carnaval se bebe el agua de canela en las secadas, o sea en las reuniones bailables que siguen al juego con agua. Y al Año Nuevo corresponden los tamales de maíz con relleno de pollo, carne de res o cuero de chanco.

La música, los bailes y los castillos son parte esencial de las fiestas de San Juan, se instalan numerosas pailas para hervir la melcocha, que tiene menos punto que el alfeñique. Para adornar los castillos, los indios de Punyaro solían amasar roscas y palomas de pan. Figuras que aparecen también en otras dos fechas importantes: finados y Jueves Santo. Antes se hacían grandes horneadas de pájaros, guaguas, caballos: hoy, todavía se comen novios o palomas de pan en los matrimonios indígenas.

Durante las fiestas de septiembre, la chicha del Yamor es acompañada con empanadas fritas de harina de maíz, rellenas con arroz, zanahoria, carne y alverjitas.

Un potaje anterior al desembarco de Colón son los churos o caracolitos de tierra. Se precisa de habilidades atávicas para hacer un orificio en la conchita, chupar el animal y cercenarlo con los dientes antes de que salga el amargo de las tripas. Se complementaban con limón, ají y cebolla paiteña. Además, se

prepara una buena colada de harina de haba o de maíz a la que se agregan los churos.

El zambo con raspadura que se asa en el mismo terreno de cosecha. Al zambo mate se le hace un hueco, se mete raspadura con trocitos de canela, se tapa y se asa al fuego.

Si antes había fábrica de soda, más antes, de granadinas en las que se aplastaba la bola presionada por el gas. A la mezcla de soda con puro de caña la llamaban chufflai. Pero las típicas mistelas eran hechas a base de jugo de fruta, agua, azúcar, trago y especias como canela, clavo y vainilla. Los indios bebían copitas de mistela como remedio para el resfrío, dentro de la lógica de lo frío y lo caliente que rige su alimentación.

Otra técnica culinaria es cocinar con cáscara el camote y la papa para que mantengan el sabor. Entonces se puede preparar una salsa de pepa de zambo con hilachas de carne de res cocinada, que se pone sobre los camotes y las papas chauchas, que son más amarillitas, medio chunitas en crudo. Otra posibilidad dentro del mismo estilo son las papas chiquitas con berros. Se cocinan papas chiquitas, con cáscara también para que no pierdan el sabor y luego se las pela.

Antes, el chocolate era para la clase pudiente; el pueblo bebía aguita de panela, no más, con pancito. Y también La Vendimia, donde vendían además de dulces y licores. Sobre todo se compraba pan en la estación del tren y en el parquecito Gonzales Suárez.

A las panaderías las llamaban hornos. Eran afamadas la del pastuso Antonio, de las Taranas, de la Beata. Los indígenas compraban allí los panes para sus

fiestas. En particular, las roscas, hechas con harina integral. Había unos bizcochos grandes y duros, para la dieta de las parturientas. Hacían con éstos una sopa de bizcochos, semejante a la que hoy, en la hostería Chorlaví, sirven con el nombre de caldillo de huevos.

Los otavaleños disputan a los ibarreños la paternidad de los helados de paila. Dicen que acá se preparaban los helados en unos recipientes de latón, separada la mora de la leche en compartimientos estancos, se batía con una manivela hasta que cuajaba una lámina que era cortada en pedazos. Para el salpicón usaban hielo del Cotacachi, unos bloques que traían los arrieros de Quiroga. Al rapado del hielo se añadía el jugo un poco más endulzado de alguna fruta. Los indios le llamaban “el raso”¹¹ y solían beberlo para combatir la fiebre, exactamente lo opuesto de las mistelas, que servían contra el resfrío.

Entre los panes de dulce se hallan costras, paspas, quesadillas normales y de huevo, bizcochuelos de dulce, los injertos, que son lampreados, con masa de dulce adentro. Además, las cañitas: con la masa de harina de cebada se enrolla un condumio de chocolate con panela y migas de pan y se venden envueltas en celofán.

Entre los panes de sal se destacan los americanos, compuestos más de maíz que de trigo; los mestizos, mezcla de harina flor con harina de trigo prieta, más sal y manteca de chanco; el muñuelo o buñuelo, con harina de Castilla y huevo. Y las empanadas de masa de pan que traen en su interior un refrito de cebolla, de queso o dulce de mora.

¹¹ **Recorrido por los sabores de Ecuador tomo 2 Nestlé del Ecuador**

Los muchachos gustaban de las habas enconfitadas y de la caca de mono: maní enconfitado con dulce que vendían en la puerta de los cines.

3.3.3 Platos típicos

En esta provincia, se puede degustar una amplia variedad de platos típicos, es así que cada región nos muestra el más representativo.

Carnes Coloradas o carne mechada preparada con achiote. Son sazonadas y secadas al sol, después de una semana se corta en pedazos y luego se las asa. Se acompañan de mote, papas cocinadas, aguacates y salsa de queso. Representa Otavalo y Cotacachi y tiene un costo entre USD 5,00 – 7,00

Mondongo o caldo de patas del Valle del Chota, es una sopa preparada con patas de res, maní, leche, mote y refrito de cebollas y achiote. Tiene un alto poder nutritivo. Se lo puede encontrar a precios desde USD 4,50- 5,00

Chancho con Mote y Morcillas especialidad de Otavalo, papas con cuero de todo tipo. Tortillas de Maíz tostadas en tiesto de barro. Fritadas y Hornados. Cuy asado. Siendo sus valores chancho con mote USD 3,20; Papas con cuero USD 3,00; Tortillas de maíz la funda de 6 unidades USD 1,50; Fritada, Hotnado y Cuy asado entre USD 5,00 – 7,00.

Las Nogadas son dulces hechos con panela y tocte. Su preparación es la siguiente: En ollas se añade limones, se hierva hasta que de punto de caramelo, se deja 10 minutos hasta que se enfríe, luego se bate claras de huevo a punto de nieve, se añade agua. Y finalmente se mezcla con tocte (fruta del nogal) y se pone en cajas, existen en diferentes formas y presentación

típica especialidad ibarreña. Su valor oscila entre USD 0,50 por unidad ó 1,60 por caja.

El Arrope de Mora es un dulce o jalea de mora, su elaboración consiste en mezclar el jugo de mora, azúcar y un poco de limón, preparado con muy poco agua típico de Ibarra. Tiene un costo de USD 1,50

Helados de Paila, el secreto de estos famosos y deliciosos helados es que son de puro jugo de fruta y clara de huevo, luego son batidos a mano en paila de bronce sobre hielo, que tradicionalmente provenía de los glaciares de Cayambe y de Cotacachi cuando todavía estos montes tenían glaciares. No necesita refrigeración. Su precio es de USD 1,20

Se suelen acompañar de quesadillas y barquillos. Para nosotros los Ecuatorianos ¡Son los mejores helados del mundo! Y con mucho orgullo son típicos de Ibarra.

Chicha del Yamor y de Jora es una bebida de maíz fermentado con panela y hierbas aromáticas. En el caso de la chicha de Jora, lleva sólo maíz amarillo; la chicha del Yamor, en cambio tiene 7 clases de maíz: blanco, amarillo, negro, morocho amarillo, morocho blanco, chulpi y canguil. Hay chicha de arroz y de frutas. El vaso con chicha se lo puede encontrar a USD 1,50 – 2,00

Empanadas de Morocho, la masa es de morocho mojado, rellena de carne de cerdo o res, con refrito de cebolla, zanahoria y arvejas, fritas en aceite. Su costo está entre USD 0,50 – 0,70.

NOTA: Los valores mencionados son un estimado del costo real, ya que sufren un cambio constante y dependen de la temporada (feriados, vacaciones o escases del producto).

3.4 PRODUCTOS DE LA ZONA

La gastronomía imbabureña por muchos años ha sido considerada parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, con productos como los cereales: trigo centeno, cebada, hortalizas y frutas fueron introducidas, difundidas y otros tantos se perdieron para siempre como: (bledos, yuyos, etc.), los españoles trajeron también animales domésticos como las ovejas y las vacas que se aprovecharon para la lana, la carne y la leche.

Las tierras de cultivo cambiaron su finalidad en muchas zonas, se eliminaron los sembríos de coca y se optó por la caña de azúcar con ello empezó una cierta cultura de ingenio que sobrevive hasta la actualidad en el valle del Chota, la misma que fue transmitida a otras zonas como lo es Intag. La caña y sus derivados son actualmente elementos fundamentales en la alimentación popular: el jugo de caña, el aguardiente, la panela o raspadura y los gajos caña.

Las hortalizas tuvieron amplia difusión: coles, zanahorias, lechugas, etc. Pronto se incorporan en todas las mesas populares. Así también los frutos: claudias, duraznos, manzanas, uvas, naranjas, etc.

Pero los granos siguieron siendo la fuente básica de la alimentación. La población imbabureña se alimentaba con maíz, papas, ocas, mashua, zapallo, zambo, quinua, el ají entraba en condición de la mostaza europea. El maíz les servía de sustento, desgranado y cocido, tostado al fuego en tiestos y molido. El choclo mote, el chifi mote (hecho de choclo tierno y porotos desgranados y cocidos juntos), el tostado con chochos, “las cosas finas”¹² (potaje muy popular

¹² Claire, L y Philipa, B 1980 Guía de las hierbas y especias Ed. David Charles

compuesto de granos tiernos cocidos, mote pelado, tostado frito, chochos, cebolla picada, ají, hierbas, sal y pedacitos de fritada), son muestras de esta preferencia por los granos que se hizo común en todos los estratos de la sociedad imbabureña, difícilmente se puede entender la alimentación popular sin estos recursos.

3.4.1 Cereales

Los cereales viene de Ceres, el nombre en latín de la diosa de la agricultura, son gramíneas, herbáceas cuyos granos o semillas que están en la base de la alimentación humana o del ganado, generalmente molidos en forma de harina.

3.4.1.1 Maíz

En la Región Andina se conoce numerosas variedades de maíz criollo, mejorado o híbrido, los nombres cambian de una zona a otra. El grano se clasifica por su estructura, color, aceite, carbohidratos, proteínas. A finales del siglo XVIII el Padre Juan de Velasco hizo una clasificación: amarillo, blanco, canguil, carapali, chulpi, negro, tumbaque, morocho. El maíz fue la base de la alimentación y fue aprovechado en diversas formas como elemento ceremonial – ritual y festivo en la cultura indígena, las hojas tuvieron varios usos sirvió de envoltura para ciertos alimentos y forraje de los animales y en la cocina se uso como combustible.

3.4.1.2 Quinua (*chenopodium quinoa*)

La quinua se encuentra en los valles de la zona andina. Fue probablemente domesticada en muchos sitios de lo que hoy es Bolivia, Ecuador y Perú hace unos 3.000 a 5.000 años.

Usualmente se la conoce como “Grano de los Incas”, denominación engañosa, porque las sociedades andinas la domesticaron mucho antes de la estructuración incaica. A través de migraciones y el comercio, el cultivo se extendió por casi todos los Andes. El hecho de que las semillas de quinua se desarrollaran en tamaño, y cambiaran su color de negro a amarillo, rosado y blanco. La quinua ha sido consumida históricamente de muchas formas, principalmente como sopas, coladas o platos de sal. Es una planta que puede ser consumida casi en su totalidad, pues sus hojas a más de servir como alimento en ensaladas frescas, junto a los tallos son alimento para animales.

3.4.2 Legumbres

Legumbre se denomina del latín legumen a un tipo de fruto seco, también llamado comúnmente vaina o capi. Asimismo reciben tal nombre las semillas comestibles que crecen y maduran dentro de este fruto y a las plantas que las producen.

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, formado por los frutos secos de las leguminosas, siendo dehiscentes, desarrollados a partir del gineceo, de un solo carpelo y que se abre tanto por la sutura ventral como por el nervio dorsal, en dos valvas y con las semillas en una hilera ventral. Estas vainas suelen ser rectas y carnosas. Por lo general poseen una carne interior esponjosa, aterciopelada y de color blanco. Su parte interna corresponde al mesocarpio y al endocarpio del fruto.

3.4.2.1 Choclo o altramuz (*Lupinus tricolor*)

El choclo o el maíz es una planta gramínea de origen centroamericano, se cultiva en Europa por sus deliciosos y nutritivos granos de sus mazorcas. También se llama maíz al fruto de la Planta, se presenta con forma de espiga llena de granos carnosos amarillos o blancos y se la utiliza de diversas formas en la gastronomía americana.

En varios países de América del sur, como Argentina se utiliza la voz quechua "Choclo"¹³ para llamar a la mazorca tierna de maíz. Esta se diferencia de la variedad forrajera por su sabor dulzón y menor tamaño.

Puede comerse entero hervido o asado aderezado con mantequilla y sal. Cortado en trozos en sopas, guisos o pucheros. Desgranado en ensalada, sopas, guisos, humitas, etc. Molidos para tamales, hallacas, postres, empanadas, etc. En harina para panificados, galletas, tortillas, tacos, enchiladas, etc. como también para espesar salsas, guisos, etc.

3.4.2.2 Fréjol (*Phaseolus – Vulgaris*)

El fréjol especie dicotiledónea de la familia de las fabáceas cuyo nombre científico es *Phaseolus vulgaris* y conocido comúnmente con los nombres de poroto, habichuela, judía, ejote, alubia o caraota es una de las leguminosas de buen consumo en países latinoamericanos como Cuba, México, Costa Rica, Guatemala, Panamá, Venezuela, Colombia, Ecuador, Perú y muy apetecida en Europa, Estados Unidos y Japón

¹³ Morales, María Patricia Ibarra Sabores de Maíz, 2001

Gracias a la gran adaptabilidad que posee el fréjol a todo tipo de suelo, ha constituido sin lugar a dudas que esta gramínea haya trascendido de tal manera en el planeta y por ende en uno de los de mayor consumo no solo por su rico sabor sino por el grado de nutrientes proteicos y calóricos con los que aporta en la dieta diaria humana y bajo costo.

Entre las variedades de fréjol voluble tenemos el Balon Bayo, Toa (rojo motéalo), y canario principalmente y como vulgarmente se los conoce, el ciclo de cultivo de esta especie oscila entre 165 y 178 días verde (tierno) 180 y 195 días en grano seco, es importante realizar una aclaración ya que el fréjol arbustivo posee un ciclo que esta dado entre los 80 o 90 días para el grano tierno y entre 110 y 115 días para el grano seco.

La época de siembras se extienden desde el mes de septiembre hasta el mes de diciembre, claro está dependiendo de las condiciones climatológicas y de la zona, cabe mencionar que las siembras se realizan durante los meses de febrero a abril y septiembre a noviembre en los valles, mientras que para las estribaciones se los realiza en los meses de mayo a julio, por lo que de manera general se puede consumir fréjol durante casi todo el año, como es de suponerse los pico de cosecha esta localizados en los meses de junio-julio-agosto, es decir cuando salen las siembras de los valles en cuanto a fréjol sexo se refiere, mientras que para fréjol verde (tierno o vainita) el pico de cosecha alcanza su máximo en los meses de abril y mayo.

3.4.2.3 Haba (Vicia – faba)

Vicia faba, el haba, es una planta trepadora herbácea, anual, de tallos semi-erectos que se enredan; cultivada en todo el globo por sus semillas, las cuales

son empleadas en gastronomía. Da su nombre a la familia de las fabáceas, de la cual es la especie tipo

Originaria de la cuenca mediterránea o del Asia central, hoy el haba se cultiva en todo el mundo. Los principales países productores son Australia, China, Egipto y Etiopía, a los que se deben cuatro quintos de la producción mundial. Está extendido su cultivo también en varios países de Europa y de América Latina (especialmente Bolivia, Ecuador y Perú), especialmente en zonas frías y templadas. La temperatura óptima está en torno a los 15°C.

El haba se desarrolla bien en casi todos los tipos de suelo pero prefiere los que tengan un buen drenaje, aunque soporta también los arcillosos. Los suelos muy ligeros, húmedos o secos no le van bien; prefiere un pH entre 6 y 7,5. Requiere bastante humedad y unos 700 mm anuales de lluvia. No es particularmente fotófila, y al ser tolerante a las heladas en su desarrollo temprano se adapta a las condiciones de las zonas de montaña.

3.4.3 Tubérculos

Un tubérculo es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta. Posee una yema central de forma plana y circular. No posee escamas ni cualquier otra capa de protección, tampoco emite hijuelos. La reproducción de este tipo de plantas se hace por semilla, aunque también se puede hacer por plantación del mismo tubérculo. Es así como se realiza casi siempre la siembra de la patata o papa.

3.4.3.1 Papa o Patata (Solonum Tuberosum)

La papa o patata es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas, originaria de América del Sur y cultivada en todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7.000 años, fue llevada a Europa por los conquistadores españoles más como una curiosidad botánica que como una planta alimenticia. Con el tiempo su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta posicionarse como uno de los principales alimentos para el ser humano.

Este tubérculo continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas, es una delicia culinaria en muchas regiones del globo que ha generado decenas de platos que la tienen de protagonista y, además, representa un verdadero desafío para científicos de varias disciplinas, que tratan de dilucidar su origen, genética y fisiología. También, dentro del campo de la tecnología, éstos no cesan de encontrar una gran cantidad de aplicaciones mas allá de las convencionales para este tubérculo, desde los cosméticos y el alcohol hasta el papel prensa.

3.4.3.2 Yuca (Manihote Utilissima)

La yuca es un arbusto perenne, que alcanza los dos metros de altura. Está adaptada a condiciones de la zona intertropical, por lo que no resiste las heladas. Requiere altos niveles de humedad aunque no anegamiento y de sol para crecer.

Se reproduce mejor de esquejes que por semilla en las variedades actualmente cultivadas. El crecimiento es lento en los primeros meses, por lo que el control

de hierbas es esencial para un correcto desarrollo. En su uso normal, la planta entera se desarraiga al año de edad para extraer las raíces comestibles; si alcanza mayor edad, la raíz se endurece hasta la incomestibilidad. De las plantas desarraigadas se extraen los recortes para la replantación.

La raíz de la yuca es cilíndrica y oblonga, y alcanza el metro de largo y los 10 cm de diámetro. La cáscara es dura y leñosa, e incomestible. La pulpa es firme e incluso dura antes de la cocción, surcada por fibras longitudinales más rígidas; muy ricas en hidratos de carbono y azúcares, se oxida rápidamente una vez desprovista de la corteza. Según la variedad, puede ser blanca o amarillenta.

3.4.3.3 Oca (Oxalis Tuberosa)

La oca es un tubérculo apreciado por la población imbabureña, se cultiva desde Carchi hasta Loja, entre los 2.800 y 4.000 msnm. Su rendimiento alcanza las 40 toneladas por hectáreas, cifra interesante para la obtención de harinas y almidones.

El tubérculo se utiliza en la alimentación humana, en forma fresca o endulzada; esta última característica se logra después de exponer la oca al sol por varios días, con el objeto de concentrar los azúcares y disminuir el contenido del ácido oxálico. El color interior de la pulpa varía de blanco a amarillo y anaranjado, esta característica y su sabor agradable atraen a los consumidores y constituyen una alternativa para diversificar el menú tradicional dominado por la papa.

3.4.3.4 Mashua (*Tropaeolum Tuberosum* R. y C)

Es una planta originaria de los Andes centrales, y la mayor concentración se encuentra en Bolivia y en el Perú entre los 3.500 y 4.100 msnm. En Colombia se cultivan variedades que crecen entre los 2.600 y 3.500 msnm.

Es una planta herbácea, de tallos cilíndricos y hábitos rastreros como el mastuerzo. Tiene crecimiento erecto cuando es tierna y de tallos postrados con follaje compacto cuando madura. Las hojas son delgadas de color verde oscuro brillante. Los tubérculos son cónicos y alargados con un ápice agudo.

La mashua es muy rústica, por ello puede cultivarse en suelos pobres, sin uso de fertilizantes y pesticidas, y aún en estas condiciones, su rendimiento puede duplicar al de la papa. La producción, consumo y utilización de la mashua en Ecuador mantiene una tendencia decreciente, debido a factores internos y externos. En las comunidades tradicionales de la Sierra se encuentra un consumo de mashua que se ha perdido en los sectores indígenas más “modernizados”. Los consumidores de mashua son cada vez menos y cuanto más cambian sus patrones de producción social y económica, menos gusto tienen por consumir este tubérculo.

3.4.3.5 Melloco (*Ullucus Tuberosus*)

El melloco es el más popular de los tubérculos andinos después de la papa, se lo encuentra regularmente en los mercados, y forma parte de los platos típicos del habitante de la región andina.

Esta especie es cultivada en toda la Sierra ecuatoriana, en altitudes entre 2.500 y 4.000 msnm. Los tubérculos presentan varios colores y formas entre redondos, alargados y curvados. Sin embargo un alto porcentaje de consumidores desconoce la existencia de otros ecotipos además del amarillo redondo, el mismo que se caracteriza por su alto contenido de mucilago, lo que desagrade a un importante grupo de consumidores. En general, a los ecuatorianos agradan los ecotipos de colores vivos como el amarillo y rosado, cuyo matiz no se desagrade drásticamente con la cocción.

3.4.3.6 Camote (Ipomaea Batatas)

Originaria de los trópicos de América Central, Sudamérica, ha sido domesticada y cultivada desde hace 8 000 años en el departamento de Ayacucho (Perú), habiéndose hallado representaciones de camote en numerosos ceramios precolombinos y restos de las raíces tuberosas en algunas tumbas, llegó a Europa en el siglo XVI y se ha difundido ampliamente en todo el mundo.

Esta planta tiene su origen en región Neotropical, donde de las muchas variedades que existen las más consumidas son el blanco, amarillo y morado. Sirven para preparar dulces y postres en combinación con frutas como la guayaba

3.4.3.7 Achira

Achira, proviene del término quechua Achuy, cuyo significado primario es “estornudo”¹⁴. Conduce a la idea de “transportar algo entre los dientes o con la boca” y de aquí al concepto de lo que el alma humana emite o expresa con espontaneidad.

La achira se puede cultivar desde el nivel del mar hasta los 2.700 msnm, pero prospera en climas montañosos tropicales o subtropicales templados, entre los 1.000 y 2.000 msnm; a temperatura promedio de 14 a 27 °C y precipitaciones anuales mínimas de 500 mm y hasta de 1.200 mm. Crece muy bien en suelos livianos de textura franca o franco-limosa.

Se cultiva principalmente por sus cormos o rizomas, que son de importancia para la alimentación humana y la agroindustria. El almidón es de fácil digestión y la harina se usa para fabricar panes, bizcochos, galletas, tortas tallarines y fideos. Los cormos de la achira se comen también asados o cocidos. En decocción las raíces se usan como diurético y las hojas como cicatrizante; el jugo de estas como antiséptico. Las hojas recién cortadas se usaban, y probablemente todavía se usan sobre las quemaduras para refrescar y disipar el calor de la piel quemada. Las semillas se utilizan para confeccionar collares y sonajeros o maracas. Tallos y hojas sirven de forraje para el ganado. A las hojas también se les utiliza como un tipo de empaque natural para envolver comidas típicas como los tamales

¹⁴ Barrera Pazos Julio, *Productos Andinos Biblioteca Básica de Quito*

3.4.4 Hortalizas

Las hortalizas son aquellas verduras y demás plantaciones comestibles que se cultivan generalmente en huertas y que mayormente se las consume como alimentos, ya sea de manera cruda o bien cocinada

3.4.4.1 Zambo (Curcubita Ficifolia Bouche)

Es una especie botánica de planta con flor de la familia de las cucurbitáceas, cultivada en todo el mundo para su uso en gastronomía.

Está estrechamente emparentada con las distintas variedades de zambo (*Cucurbita* spp.), aunque es atípica en sus caracteres cromosómicos y bioquímicos con respecto a ellas y, excepcionalmente en el género, rara vez produce híbridos. Casi toda la planta se aprovecha, empleándose las flores y los brotes como verdura y el fruto maduro y su semilla para la elaboración de dulces.

3.4.4.2 Zapallo (Curcubita Pepo L.)

Planta rastrera, anual, su fruto es muy conocida y de consumo habitual en las comidas. El zapallo de buena calidad es agradable, sano, digestivo, atemperante y emoliente.

Propiedades: Las proporciones de vitaminas A, y PP que contiene son excelentes

Los frutos son, por lo general, esferoidales, aplanados, nunca claviformes, curvos o estrangulados y carecen de excrecencias cerosas; la superficie del

fruto puede ser lisa o rugosa, de color externo generalmente verde o verde grisáceo y la pulpa es anaranjada.

Los frutos y semillas del zapallo tienen variados usos, desde el consumo humano, pasando por el forraje para los animales domésticos, como medicinal (semillas con propiedades antiparasitarias), hasta su utilización como planta ornamental. Poseen hojas pubescentes y flores unisexuales. Las pepas son blanco-amarillentas, aplanadas, lisas, grandes.

Durante muchos años se consumían tostadas antes de ser sustituidas en el comercio por las pepas de girasol.

El zapallo fresco se utiliza en guisos (por ejemplo cocido), dándoles una especial suavidad a los mismos.

3.4.5 Frutas

Las frutas son todos aquellos productos comestibles que se obtienen de plantas o árboles, que se caracterizan por ser extremadamente dulces y por contar con una variedad importante de colores, sabores, tamaños y texturas de un caso a otro. La fruta es uno de los componentes más importantes de cualquier alimentación y es recomendable por nutricionistas y expertos en alimentación de todo el mundo comer una importante variedad de frutas ya que cada una aporta una cantidad específica de vitaminas, minerales y fibra. A diferencia de otros productos alimenticios que requieren elaboración, la fruta puede ser adquirida fácilmente ya que la misma no necesita manufactura y por lo tanto se puede acceder a ella contando con algún árbol de fruta en casa.

3.4.5.1 Guaba (Inga – Endulis Mart)

El pacay, guaba, o Inga es una fruta en forma de vaina de color verde oscuro en cuyo interior se encuentra el fruto. Su origen es en la costa del Perú y las riveras de Bolivia. Este árbol mimosáceo también conocido como guamo es nativo a América Central y América del Sur. El fruto es como un algodón de color blanco embebido en néctar. El fruto recubre la semilla o "pepa"¹⁵.

3.4.5.2 Taxo (Passiflora Mollissima H. B. K)

Es una pasiflorácea del clado Tacsonia, nativa de la cordillera de los Andes en la selva alta, existen de varios tamaños. Se consume desde la época precolombina en Perú, Colombia, Ecuador y zonas tropicales donde se adaptan muy bien.

El taxo es una planta enredadera de tallo cilíndrico pubescente, de hojas obovadas, trilobuladas y aserradas en los márgenes, generalmente pubescentes en ambas caras; la flor es péndula y presenta una bráctea cilíndrica de color verde pubescente por fuera y con tres lóbulos.

El fruto es una baya oblonga u ovoide con pericarpio coriáceo o blando de color amarillo al madurar. El cultivo del taxo se desarrolla sobre espladeras (sistemas de soporte para la planta), dado que la misma es un arbusto trepador. Su construcción tiene principios similares a las de una cerca de púas.

El taxo produce frutos durante varios años, por lo que es necesario mantenerla mediante podas adecuadas que favorecen la producción por lo menos durante

¹⁵ www.wikipedia.com

ocho a diez años. La recolección del fruto debe hacerse cuando esté pintón pues el taxo es una fruta climatérica. Debe cortarse por el pedúnculo con tijeras de podar y no se debe torcer, ni golpear ya que se estropea y disminuye su valor comercial

3.4.5.3 Mortiño (*Vaccinium Floribundom*)

Conocida como la uva de los páramos es la fruta del deseo que crece en plena libertad a una altura promedio de entre 1 600 y 3 800 metros sobre el nivel del mar, no requiere un tratamiento ni cuidados especiales.

El mortiño es un producto natural de los páramos ecuatorianos, no se ha conocido que existan cultivos comerciales, sino únicamente pequeñísimas parcelas y/o chaparros de montaña de páramo en los que la fruta crece en forma silvestre. Su hábito de crecimiento produce una sola cosecha extendida entre octubre y diciembre de cada año. El consumo en el Ecuador es básicamente en fresco y algo procesado en mermeladas. En fresco se consume elaborando la tradicional colada morada, un plato típico ecuatoriano de la época de fines de octubre hasta la primera semana de noviembre.

3.4.5.4 Aguacate

Esta especie puede alcanzar los 20 m de altura. Las hojas, de color verde medio a oscuro, se disponen de forma alterna a lo largo de los tallos, tienen de 12 a 25 cm de longitud. Las diminutas flores (5 a 10 mm de diámetro) de color amarillo verdoso producen frutos en forma de pera que pueden pesar de 100 a 1.000 g. La piel es de color verde oscuro y en ocasiones morado oscuro y casi

negro, dependiendo de la variedad y grado de madurez. Su tamaño, aunque dependiendo de la variedad, es de unos 7 a 20 cm de largo y su diámetro máximo de unos 6 cm, con una gran semilla central (unos 5 a 6,4 cm de largo).

3.4.5.5 Nogal (Tocte)

Es un gran árbol de la familia de las juglandáceas, de entre de 25 a 35 metros de altura y un tronco que puede superar los 2 m de diámetro. Las flores femeninas forman un fruto globular de cáscara verde semi-carnosa llamada popularmente “tocte”¹⁶ con una semilla corrugada de color marrón en su interior.

3.4.6 Condimentos

Todos aquellos productos o ingredientes que sirvan para dar un sabor particular a una preparación o para resaltar un sabor que esta ya tiene naturalmente. Los condimentos utilizados hoy en día pueden ser tanto materias primas (sobre todo especias o vegetales), así como también productos derivados de especias y vegetales que vienen ya listos para usar y que suponen un mayor trabajo de elaboración previa para alcanzar su particular sabor y forma.

Históricamente, el ser humano ha buscado sazonar y condimentar sus comidas con los elementos que le proveía la naturaleza y que transformaban una comida regular en algo mucho más sabroso y delicioso. Tradicionalmente, los condimentos siempre fueron un elemento muypreciado y buscado por todo el

¹⁶ www.wikipedia.com

planeta. Las especias de diferentes partes del mundo eran reconocidas y producidas especialmente con fines culinarios

3.4.6.1 Sal

La sal común, conocida popularmente como sal corresponde a la sal denominada cloruro sódico (o cloruro de sodio), cuya fórmula química es NaCl. Existen cuatro tipos de sal, según su procedencia: la sal marina y la de manantial, que se obtienen por evaporación, la sal gema que procede de la extracción minera de una roca mineral denominada halita y la sal vegetal que se obtiene por concentración, al hervir una planta gramínea.

La sal proporciona a los alimentos uno de los sabores básicos, el salado, pudiéndolo percibir debido a que en la lengua poseemos receptores específicos para su detección. El consumo de sal modifica nuestro comportamiento frente a los alimentos ya que es un generador del apetito y estimula su ingesta. Se emplea fundamentalmente en dos áreas: como condimento de algunos platos y como conservante en los salazones de carnes y pescado (incluso de algunas verduras), así como en la elaboración de ciertos encurtidos.

3.4.6.2 Ají (*Capsicum Pendulum*)

Es un fruto picante de la familia de las solanáceas, originario de México, Centroamérica y Sudamérica, del que existen variedades de muchos tamaños, formas y colores. Las que crecen en plantas herbáceas o arbustivas anuales se denominan *Capsicum annum*, y las que crecen en arbustos perennes,

Capsicum frutescens. Se consumen frescos y secos y, dependiendo de su preparación se emplean como verdura o condimento.

En América se consumen varias especies. Junto con las variedades suaves de ají, se consumen también otras picantes como el ají serrano, empleado seco, entero o molido.

3.4.7 Carnes

La palabra carne se utiliza para designar al tejido de procedencia animal, tanto sea este humano como no humano. El término carne se vincula siempre con el alimento al que puede recurrir el hombre o algún otro animal que sea, justamente, carnívoro. La carne se compone principalmente de tejido muscular aunque también puede considerarse parte de ella la grasa que se utiliza para dar sabor y mayor untuosidad. La carne es, además, uno de los principales elementos de la alimentación humana y puede ser encontrada en diferentes formas y tipos.

La carne es un elemento popular como alimento por varias razones. En primer lugar, es un alimento rico en nutrientes, vitaminas y minerales que difícilmente pueden ser suplantadas por las de los vegetales. Al mismo tiempo, la carne es mucho más sabrosa por su contenido graso. Normalmente, los tipos de carne más comunes son la carne vacuna, el pollo y el pescado. Dependiendo de la región y de las preferencias de cada comunidad, también pueden encontrarse carne de conejo, de ciervo, de liebre, de oveja, de cabra, de cerdo y de otros animales salvajes.

El aspecto de la carne puede variar dependiendo del tipo del que hablemos. La clasificación más común (carne blanca y roja) tiene que ver con el color que la

carne específica tiene: mientras la carne vacuna, la de ciervo o la de búfalo son rojas por su fuerte coloración, las de pollo o pescado son carnes blancas, en algunos casos casi transparentes.

3.4.7.1 Cuy (*Cavia Porceus*)

Cavia porceus también conocido como: acure, cuy, cuyo, cuye, cobaya o conejillo de indias, es una especie de roedor de la familia Caviidae. Es originario de la Cordillera de los Andes.

En Colombia, Ecuador y en el Perú se cría un tipo especial de este roedor para el consumo popular de su carne, la cual se encuentra en varias preparaciones culinarias de estos países. Gastrónomos famosos lo consideran un manjar y se considera que posee niveles elevados de omega 3. Tiene diversas preparaciones, posee baja acumulación de grasas y un alto porcentaje de grase en su organismo.

Hay dos razas principales de cuy para alimentación, además de algunas líneas y variedades

Raza Perú: se caracteriza por tener buena conformación cárnica, ser precoz, es decir, tiene un rápido crecimiento o engorde, y por ser poco prolífica. Sus colores son rojos y blancos.

Raza Andina: se caracteriza por tener buena conformación, es prolífico pero menos precoz que la raza Perú. Son de color blanco puro y de ojos negros.

3.4.7.2 Llama

La Llama, el animal de los Andes cuyo origen se remonta a más de 5000 años, fue el principal animal de carga y alimento de los indígenas, actualmente se constituye en la mejor carne con alto contenido proteínico.

La carne de Llama tiene un mayor contenido de proteínas en relación con otras carnes, y el bajo contenido de su grasa no incide en la formación de colesterol que responde a las necesidades y requerimientos del consumidor moderno

Por otra parte la carne de Llama es sana ya que no tiene ninguna enfermedad contagiosa que pueda poner en peligro la salud de la población, para contrarrestar ciertas susceptibilidades de las personas se dan a conocer ciertos aspectos sobre la Triquina y la Sarcosistis que son simples desconocimientos culturales acerca de la Llama y de sus posibles enfermedades

3.4.7.3 Pollo

La carne de pollo se denomina a los tejidos procedentes del pollo, es muy frecuente encontrarse esta carne en muchos platos y preparaciones de la culinaria de todo el mundo. Su carne se considera un alimento básico y es por esta razón por la que se incluye en el índice de precios al consumo.

Del pollo se comen bastantes partes de su anatomía, son muy apreciados las manos, la cresta, las alas (uno de los platos más conocidos son los, las piernas, la pechuga y las menudencias (hígado, corazón, molleja y buche). Las partes de las vísceras suelen generalmente suelen ser descartadas y no se incluyen en la alimentación humana. Los huesos son aprovechados por regla general para la elaboración, junto con diversas verduras de lo que se denomina

caldo de pollo. Se suele preparar al calor, la carne no se ingiere cruda ya que posee salmonella.

Se suele emplear en una gran variedad de preparaciones que van desde el asado a la parrilla, al horno, frito, hasta la participación de su carne en la elaboración de sopas o caldos. Se puede ver su carne picada en ensaladas, sándwiches. Una de las variedades más frecuentes es el pollo asado que se puede ver en las diferentes ciudades del mundo

3.4.7.4 Cerdo

La carne de cerdo o carne de porcino es un producto cárnico procedente del cerdo. Es una de las carnes más consumidas en el mundo

La carne de cerdo tiene innumerables formas de preparación y las diferentes culturas del mundo lo preparan empleando diversos métodos de cocinado.

Existen diversas formas de hacerse al horno, una de ellas muy conocida en la gastronomía de Castilla y León emplea un cerdo joven entero en un horno, tal y como puede degustarse en la provincia de Segovia

Un cerdo asado en unos pinchos. Los filetes a la plancha, los escalopes, se elaboran la mayoría de las veces a la parrilla, asados, braseados y fritos a la sartén.

Embutidos es una de las formas más frecuentes de los empleos de la carne de cerdo, se puede ver en salchichas, en embutidos finos como salame, chorizo, morcilla, etc.

El salazón de la carne de cerdo como método de conservación fue muy empleado por los marineros europeos del siglo XVII. Algunas piezas encontradas en salazón hoy en día suelen ser las costillas y el tocino.

3.4.7.5 Res

Una de las más apreciadas y consumidas es la carne de res, que incluye la de ternera, de vaca y del buey.

Según la parte del cuerpo del animal que se vaya a consumir, el tipo de animal y su edad, es que las propiedades nutritivas varían

En este sentido es importante diferenciar entre las carnes blancas y las carnes rojas que dependen de la edad del animal. La carne roja procede de animales adultos, como la vaca. Su sabor es mucho más fuerte y tiene mayor cantidad de grasa y proteínas.

La carne más tierna es la de las reses menores de un año de edad y que solamente se alimentan de leche materna. La carne es mucho más suave. La de novillo es roja y pertenece a las reses de hasta cinco años. Los bueyes, vacas y toros mayores de cinco años son los que tienen la carne más roja, su sabor y valor nutritivo es mayor.

El consumo de carne roja, si bien es necesario para el sano crecimiento, la reposición de células y la realización de las funciones corporales, por su alto contenido en grasa y colesterol se debe limitar a la dosis recomendada, que es de 80 gramos diarios, o sea un trozo de tamaño mediano.

3.5 Bebidas

La bebida que ha representado en todo el mundo al Ecuador ha sido la Chicha, es así que en la Provincia de Imbabura es fácil observar en fiestas importantes sean estas de mestizos, indios o negros da presencia arraigada de la chicha. Por esta razón en muchos libros se ha denominado a esta tradición como CHICHISMO.

El consumo de la chicha como bebida alcohólica tiene dos modalidades: ceremonial y estimulante. El primer tipo se refiere al consumo ritual ligado a las festividades comunitarias a los momentos importantes de la vida de los individuos: nacimientos, corte de pelo, matrimonio, muerte y a las ceremonias agrarias. El beber l beber “estimulante”¹⁷ tiene que ver con la utilización de la chicha en el trabajo, en las mingas, donde la bebida es un elemento que da fortaleza y cumple funciones de integración de la chicha en el trabajo, en las mingas, donde la bebida es un elemento que da fortaleza y cumple funciones de integración grupal.

A continuación se presenta una lista de todas las bebidas que se acostumbra en Imbabura.

3.5.1 Chicha

Chicha es el nombre que reciben diversas variedades de bebidas alcohólicas derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz y otros cereales originarios de América: aunque también en menor medida, se suele preparar a partir de la fermentación de diferentes frutos.

¹⁷ Obando, S 1986 Tradiciones de Imbabura, Ed. Abya- Yala, Quito

La chicha es una bebida muy difundida en toda América Central desde épocas prehispánicas, es decir desde antes de la llegada de los españoles. Por lo general es una bebida suave, de no muchos grados alcohólicos, y elaborada con medios artesanales. Cabe precisar que el término chicha es también utilizado en otros países de América Latina para referirse algunas bebidas no alcohólicas como la chicha criolla en Venezuela o la chicha morada en el Perú.

Al igual que en Perú, la chicha en Ecuador, tiene sus orígenes en el Imperio Inca. La chicha se consume principalmente en la serranía ecuatoriana, sin embargo también se lo hace en menor cantidad en la costa. La chicha prácticamente es la cerveza de las comunidades indígenas, quienes se embriagan con ésta en sus principales fiestas y celebraciones como las de la mama negra y el Carnaval. Generalmente se toma a temperatura ambiente, en vasos plásticos que se busca tengan la forma de los keros de origen prehispánico. La chicha ecuatoriana se la hace a partir de la fermentación del maíz, quinua, cebada o harina acompañados de panela o azúcar común. Así también, frutas de la región como el tomate de árbol, mora, taxo y naranjilla son utilizados como ingredientes. Generalmente, se la deja fermentar por periodos que van de tres a veinte días. Las más conocidas son de Jora, arroz, harina de Castilla, Granos brujos, Yamor y avena típicas de la zona de Imbabura.

3.5.2 Aguados o Refrescos y Jugos

Son bebidas no alcohólicas que se las utiliza como refrescantes después de un día duro de trabajo, los aguados no son tan espesos como los jugos de fruta y se los realiza con frutas de temporada. Son los preferidos en el hogar por su

rapidez y bajo costo. Pueden ser de limón, naranja agria, papaya, moras, fruta de temporada en la provincia de Imbabura.

3.5.3 Licores

Considerada como una de las bebidas alcohólicas más sabrosas y populares, el licor es una bebida que contiene una importante graduación alcohólica y que está hecha en base a la presencia de distintas frutas, hierbas, especias u otros productos, contando cada licor por lo general con un sólo sabor. Para hacerlos aún más interesantes y atractivos al paladar, los licores incluyen una importante cantidad de azúcar que es agregada de manera artificial y que se suma a aquella que el sabor particular pueda contener

Canelazos: es una bebida que se calienta en una noche fría en las altas montañas de Ecuador. Es elaborado con azúcar morena, canela y clavo de olor, naranja y jugo de limón, y el brebaje de fuego conocida como aguardiente

Hervidos o Guayusas: bebida hecha a base de la infusión de las hojas de guayusa planta nativa de la Amazonía pariente de la hierba mate con alto contenido de cafeína que los achuar utilizan para provocar el vomito y así limpiar y purificar el cuerpo y el espíritu.

Guarapo: Es el nombre que recibe una tipo especial de bebida o infusión que varía según la región. Generalmente, se considera *guarapo* a la bebida que contiene proporcionalmente una gran cantidad de agua, bien sea añadida o por destilación natural. El guarapo se distingue del té y otras infusiones porque no suele ser un preparado de hierbas o flores, sino de frutos, savias o caña

Chahuarmishqui: Bebida que se extrae de las hojas del penco.

CAPITULO IV

4. ESTUDIO DE MERCADO

4.1 ANÁLISIS DE MERCADO

4.1.1 Análisis Situacional

En el presente proyecto realizaremos un análisis situacional FODA que nos permitirá encontrar estrategias a elementos internos y externos acerca de la gastronomía de Imbabura adquiriendo beneficios que se van a dar en las recetas de la mayoría de los platos para que sean identificados, de tal manera que se pueda realizar un análisis con el cual se pueda determinar los factores que impiden difundirlos y las posibles soluciones que permitan así fomentar el desarrollo de la gastronomía en la zona.

Las Fortalezas son todos aquellos elementos internos y positivos que diferencian al programa o proyecto de otros de igual clase.

Las Oportunidades son aquellas situaciones externas, positivas, que se generan en el entorno y que una vez identificadas pueden ser aprovechadas.

Las Debilidades son problemas internos, que una vez identificados y desarrollando una adecuada estrategia, pueden y deben eliminarse.

Las Amenazas son situaciones negativas, externas al programa o proyecto, que pueden atentar contra éste, por lo que llegado al caso, puede ser necesario diseñar una estrategia adecuada para poder sortearla.

INTERNAS		EXTERNAS	
FORTALEZAS	DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<p>F1: Imbabura considerada uno de los principales centros turísticos del país.</p> <p>F2: Imbabura posee una gran infraestructura hotelera.</p> <p>F3: Imbabura posee una gran riqueza cultural en cuanto a platos tradicionales</p>	<p>D1: La falta de material informativo sobre gastronomía tradicional dificulta la difusión</p> <p>D2: La población de menos 35 años no conoce y no consumen platos tradicionales.</p> <p>D3: Son pocos los lugares donde se puede consumir platos tradicionales, lo que dificulta aún más su difusión.</p>	<p>O1: Los visitantes que llegan a la zona deseados de conocer y degustar la gastronomía.</p> <p>O2: Experiencias y el aprendizaje de técnicas innovadoras es una herramienta de entrada importante en este sector industrial</p>	<p>A1: La mejor presentación de restaurantes en comunidades aledañas.</p> <p>A2: Fuerte amenaza de productos sustitutos, alimentos light y/o comida rápida precios relativamente bajos.</p>

4.1.2 Objetivos Estratégicos

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DE OFENSIVA		OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DE DEFENSIVA	
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Organizar ferias gastronómicas en forma semestral buscando nuevas alternativas de cocina en la preparación y presentación de platos variados que satisfagan a todo tipo de turista y visitantes incluyendo a su población		Capacitar mediante talleres a los propietarios de restaurantes de la zona en el buen manejo de la gastronomía, para que los turistas busquen degustar sus platos por su buena higiene, presentación, y sabor.	

4.2 Calculo de la Muestra

4.2.1 Universo 1: Población de Imbabura 344.044

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

n = tamaño de la muestra

Z= Nivel de confianza 90% - 95% → (1,92)

N = Universos

e= error (hasta 10%) → 5%

p= probabilidad de éxito 50%

q= probabilidad de fracaso 50%

N = 344.044 población Imbabura

$$n = \frac{(1,92)^2 * 344.044 * 0,5 * 0,5}{(0,05)^2 (344.044 - 1) + (1,92)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{317.070.9504}{861.0291}$$

$$n = 368, 25$$

4.2.2 Universo 2: Población turística 87.915

N= 87.915 turistas provincia de Imbabura

$$n = \frac{(1,92)^2 * 87.915 * 0,5 * 0,5}{(0,05)^2 (87.915 - 1) + (1,92)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{81.022.464}{220.71}$$

$$n = 367, 10$$

4.3 Conclusiones del estudio de mercado

Para el presente estudio se determinó un cuestionario dirigido hacia los pobladores y turistas para cuantificar la demanda existente, determinar el comportamiento, actitudes y preferencias, con la finalidad de ofrecer un producto que guste y satisfaga sus requerimientos.

4.3.1 Población de Imbabura: La siguiente encuesta realizada a la población de Imbabura nos presenta los siguientes resultados:

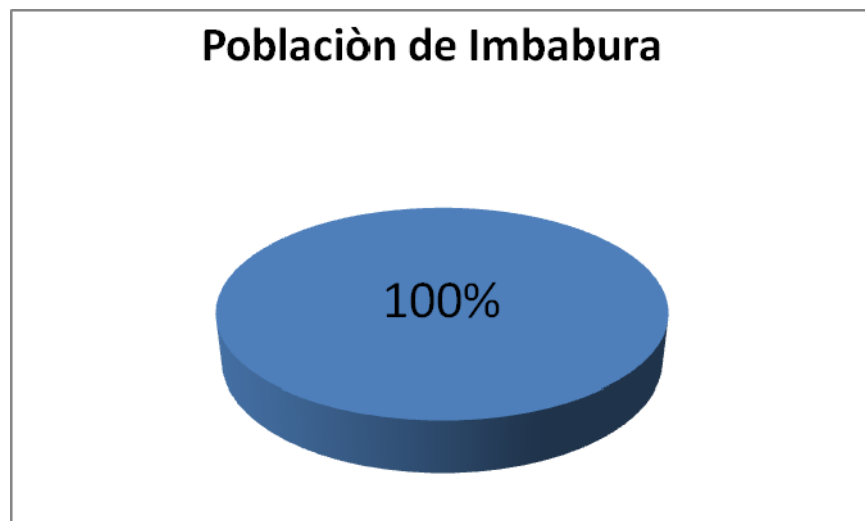
Cuestionario

La siguiente encuesta tiene como finalidad conocer cuánto usted sabe acerca de la gastronomía de la provincia de Imbabura

Género: F..... M.....

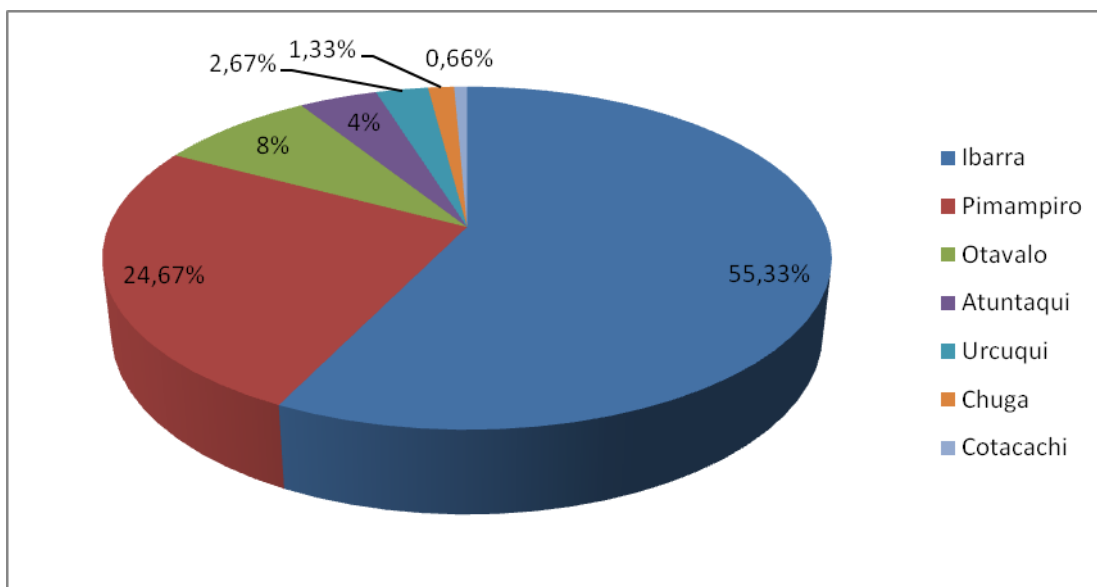
Edad:

1. Usted vive en la provincia de Imbabura?



El 100% vive en la provincia de Imbabura

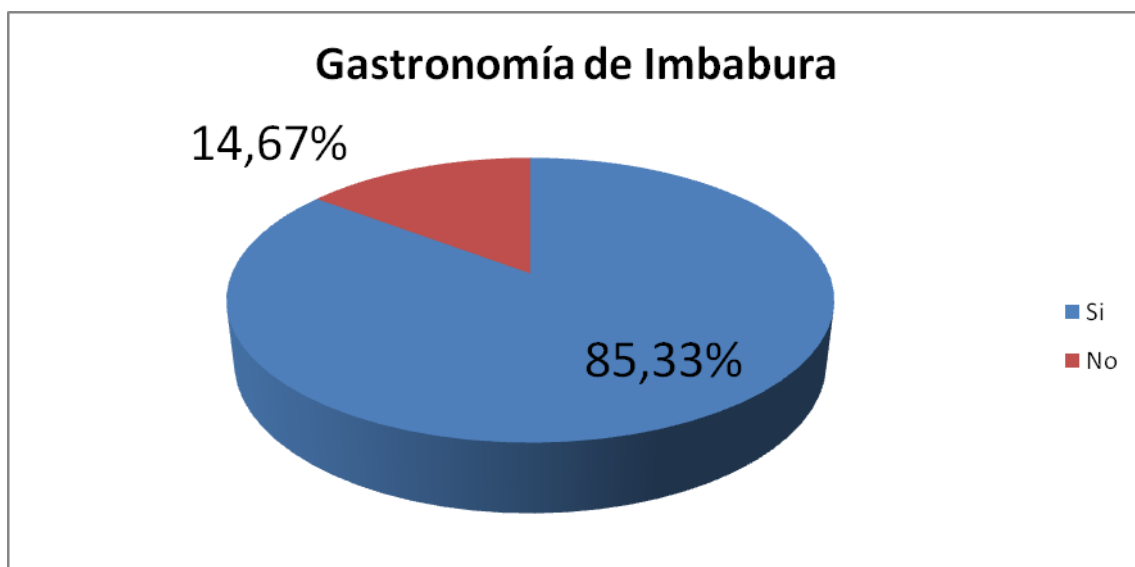
2. En qué parte de la provincia vive usted?



La población de la provincia de Imbabura encuestada se localizo en el 55,3% en Ibarra, el 24,67% en Pimampiro, el 8% en Otavalo, el 4% en Atuntaqui, el 2,67% en Urcuqui, el 1,33 Chuga y el 0,66% en Cotacachi ya que se realizo la encuesta en la capital de la provincia Ibarra.

3. Conoce la gastronomía típica de Imbabura?

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



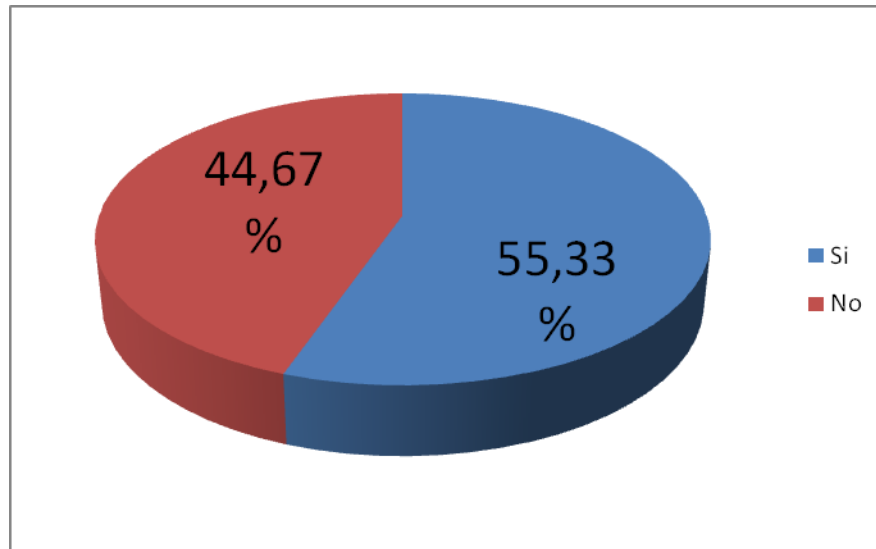
EL 85,3% de la población de Imbabura conoce la gastronomía típica de la zona, mientras que el 14,67% no la conoce

4. Conoce que platos se consumían en épocas coloniales en la provincia de Imbabura?

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

Cuáles?.....

.....

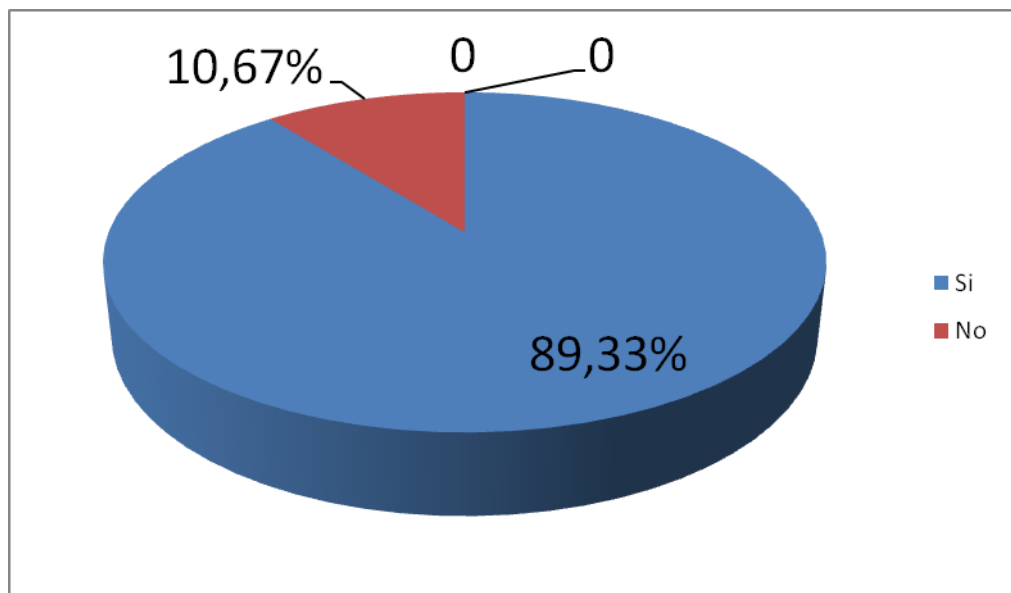


El 55,33% de la población conoce los platos que se consumían en épocas coloniales, mientras que el 44,67% desconoce estos platos.

5. Considera a la gastronomía como identidad del país?

Si.....

No.....

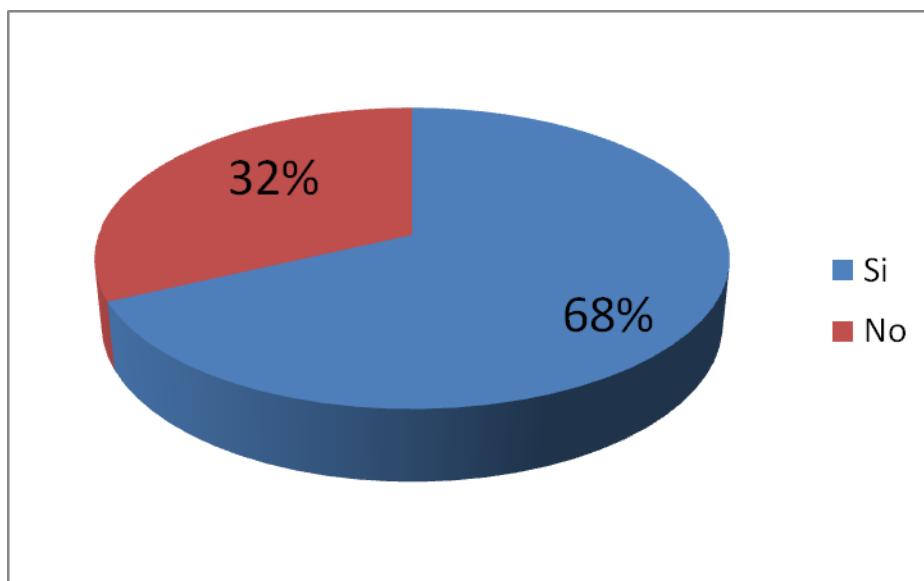


El 89,33% considera a la gastronomía de la zona como identidad del país, mientras que el 10,67% considera que otros atractivos como identidad del país.

6. Considera usted que la fusión gastronómica que existió en la colonia definió la gastronomía actual de la provincia de Imbabura?

Si.....

No.....

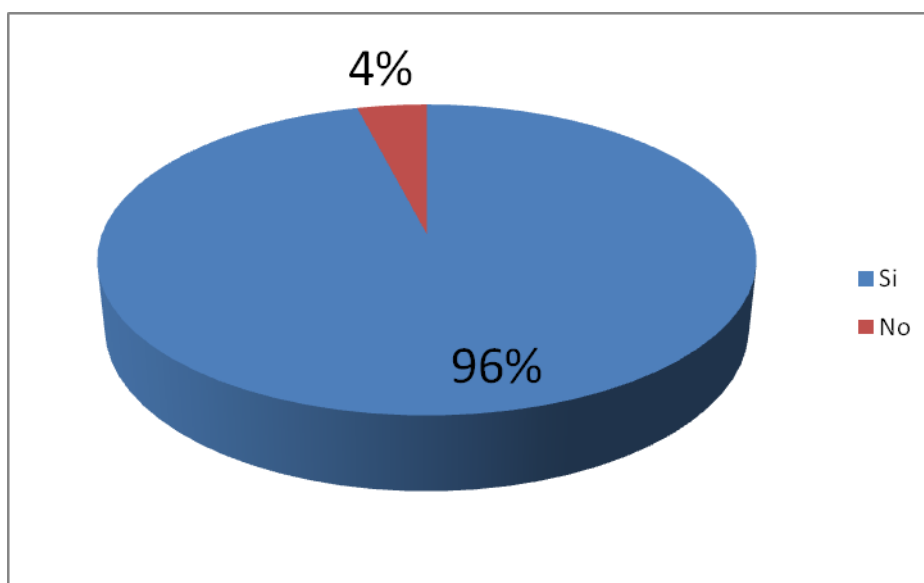


El 68% de la población de Imbabura considera que la fusión que existió en épocas pasadas definió la gastronomía de la actualidad en esta zona, mientras que el 32% considera que existe la misma gastronomía.

7. Cree usted que se debe rescatar las recetas imbabureñas perdidas en el tiempo para actualizarlas y fusionarlas como dicta la nueva cocina?

Si.....

No.....



El 96% está de acuerdo en rescatar las recetas imbabureñas que se han ido perdiendo para mejorarlas y actualizarlas, mientras que el 4% considera que no es necesario ya que existen nuevas recetas.

8. Qué mecanismo cree usted que se deban implementar para no perder la costumbre gastronómica?

Ferias Gastronómicas.....

Publicidad de recetas en medios de comunicación.....

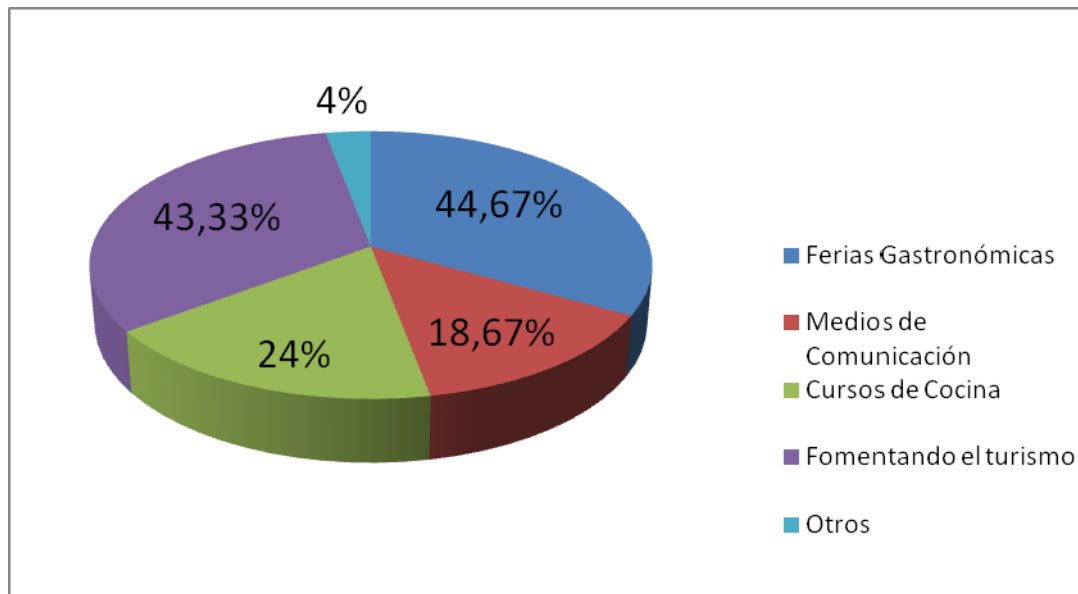
Cursos de cocina típica imbabureña.....

Fomentando el turismo gastronómico.....

Otros.....

Cuáles?.....

.....



El 44,67% de la población considera una buena alternativa realizar ferias gastronómicas para que no se pierda la costumbre de los platos típicos de la zona de Imbabura, mientras que el 18,67% piensa en realizar publicidad en medios de comunicación, el 24% opta por realizar cursos de cocina imbabureña, el 43,33% cree que la manera más eficaz es fomentando el turismo gastronómico y el 4% sugiere otras opciones dando a conocer la gastronomía de todos los pueblos en las fiestas que cada uno ofrece.

4.3.2 Población Turística: La siguiente encuesta realizada a turistas que visitan la provincia de Imbabura nos presenta los siguientes resultados:

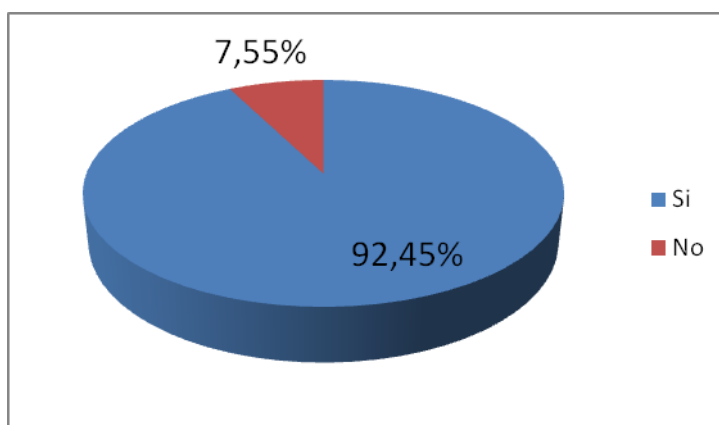
Cuestionario

La siguiente encuesta tiene como finalidad conocer cuanto usted sabe acerca de la gastronomía de la provincia de Imbabura

Género: F..... M.....
Edad: 25-35..... 36-45.....

1. Conoce la provincia de Imbabura?

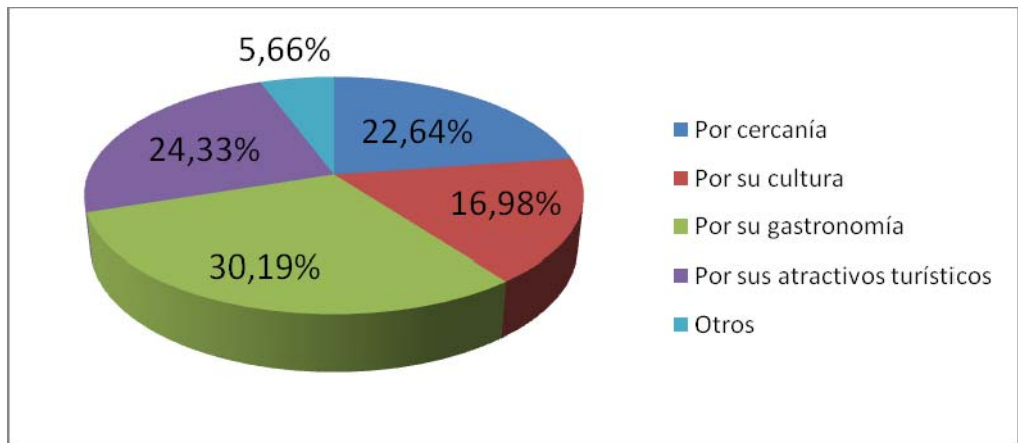
Si..... No.....



El 92, 45% de los turistas conoce la provincia de Imbabura, mientras que el 7,55% no conoce.

2. Cuando visita la provincia de Imbabura lo elige por?

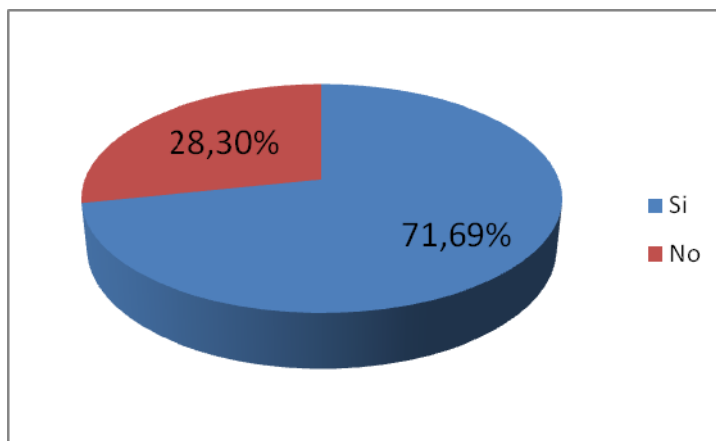
Por cercanía..... Por sus atractivos turísticos.....
Por su cultura..... Otros.....
Por su gastronomía..... Cuáles?.....



El 22,64% de los turistas visita la provincia de Imbabura por la cercanía, el 16,98% visita por su cultura, el 30,19% visita por su gastronomía, el 24,33% visita por los atractivos turísticos que ofrece y el 5,66% visita por otros motivos.

3. Conoce la gastronomía típica de Imbabura?

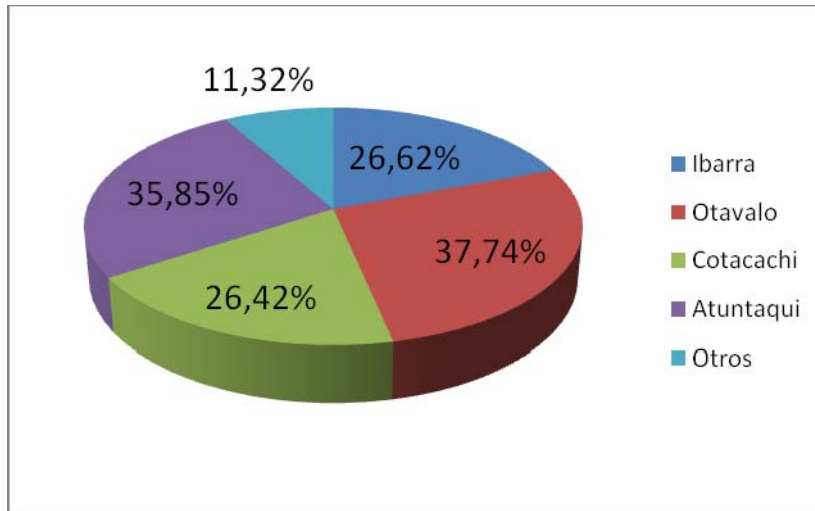
Si..... No.....



El 71,69% de los turistas conoce la gastronomía típica de la provincia y el 28,30% desconoce.

4. Cuando viene a Imbabura que población visita con mayor frecuencia?

Ibarra..... Cotacachi.....
Otavalo..... Atuntaqui.....
Otros.....
Cuáles?.....



El 26,62% de los turistas visita la población de Ibarra, el 37,74% visita Otavalo, el 26,42% visita Cotacachi, el 35,85% visita Atuntaqui y el 11,32% visita pueblos aledaños a la zona.

5. Cuando visita la provincia de Imbabura cuáles son los platos que más consume?

Fritada.....

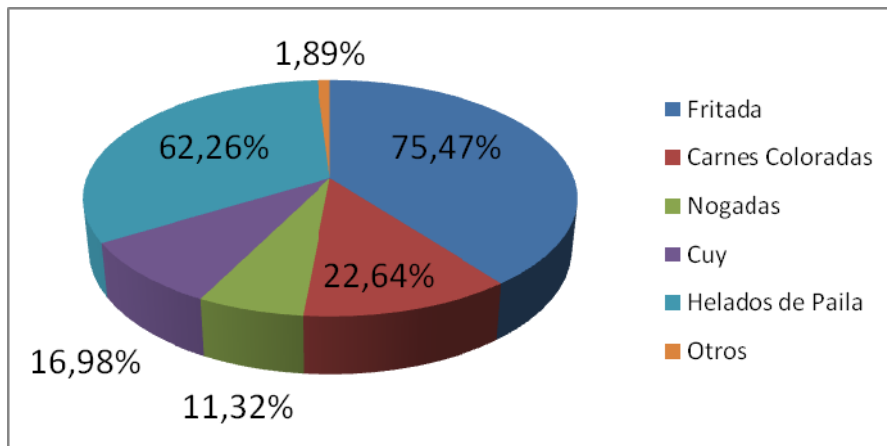
Cuy.....

Carnes coloradas.....

Helados de paila.....

Nogadas.....

Otros.....



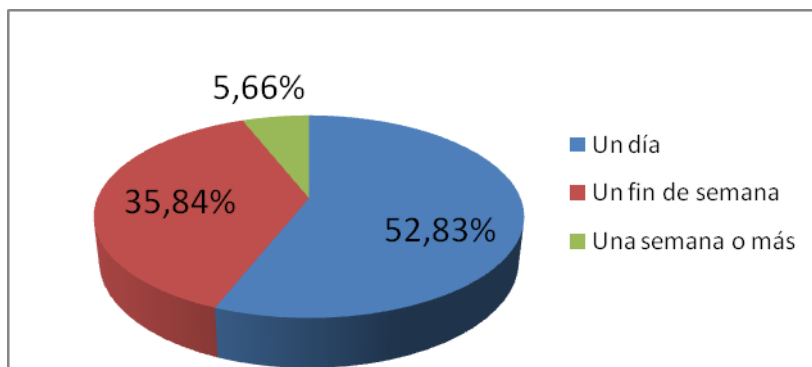
El 75,47% de los turistas consume Fritada, el 22,64% consume Carnes coloradas, el 11,32% consume Nogadas, el 16,98% consume Cuy, el 62,26% consume Helados de paila y el 1,89% consume otra variedad de platos de la zona.

6. Cuando visita la provincia de Imbabura que tiempo permanece en la zona?

Un día.....

Un fin de semana.....

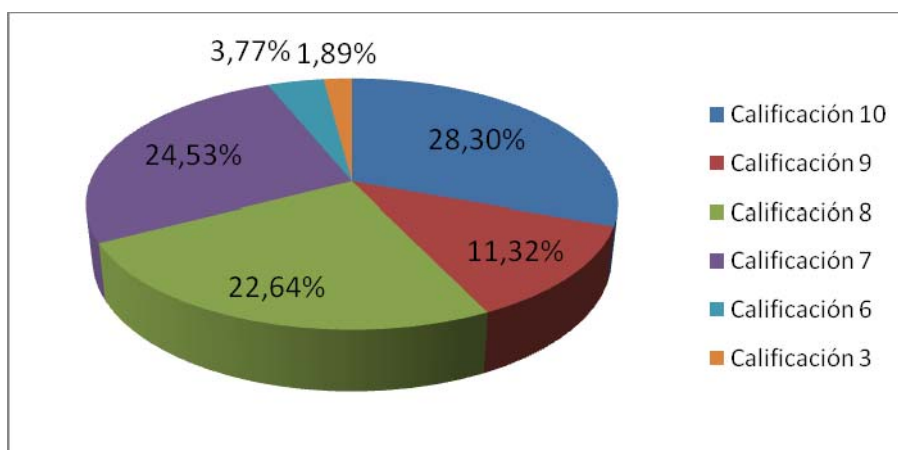
Una semana o más.....



El 52,83% de los turistas permanecen en la provincia un día, el 35,84% permanece un fin de semana y en un 5,66% permanece una semana o más.

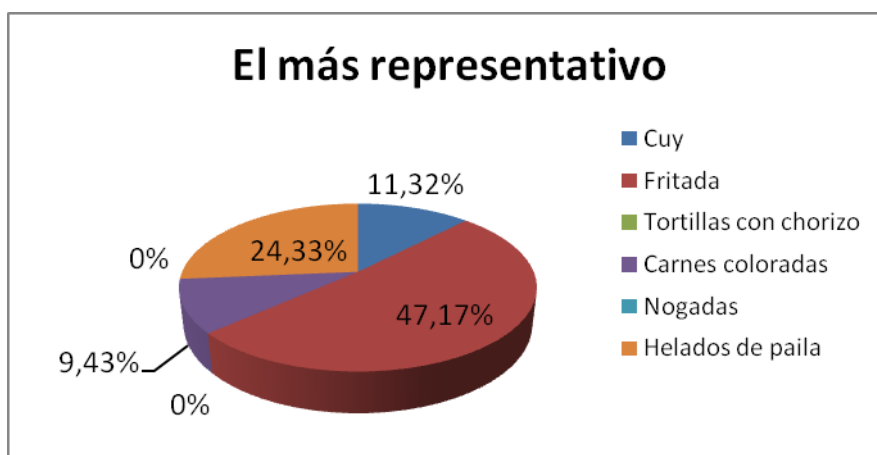
7. Cómo calificaría a la gastronomía de Imbabura en una escala del 1 al 10?

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10.....

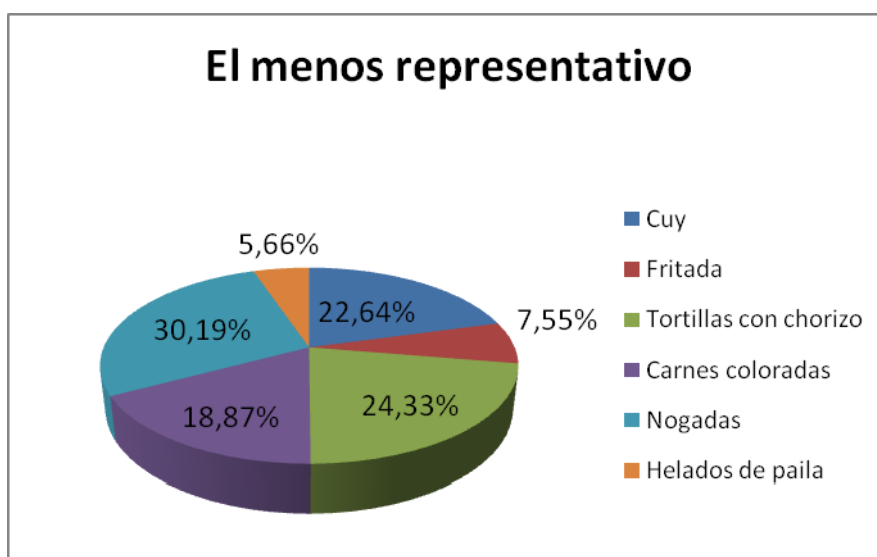


El 28,30% de los turistas califican 10 a la gastronomía de Imbabura, el 11,32% la califica 9, el 22,64% la califica 8, el 24,53% la califica 7, el 3,77% la califica 6 y un 1,89 la califica 3.

8. Coloque en orden de importancia los platos más representativos de la zona siendo 1 el más importante, y 5 el menos importante
- Cuy..... Fritada..... Tortillas con chorizo.....
 Carnes Coloradas..... Nogadas..... Helados de paila.....



El 11,32% de los turistas creen que el Cuy es el más representativo de la provincia de Imbabura, el 47,17% cree que es la fritada, el 9,435 cree que son las carnes coloradas y el 24,33% cree que son los helados de paila.



El 22,64% de los turistas coloca al cuy como el plato menos representativo de la provincia de Imbabura, el 7,55% coloca a la fritada, el 24,33% coloca a las tortillas con chorizo, el 18,87% coloca a las carnes coloradas, el 30,19% coloca a las nogadas y el 5,66% coloca a los helados de paila.

9. Cuáles de los siguientes platos típicos conoce usted que se producían en épocas de la colonia?

Chicha de jora.....

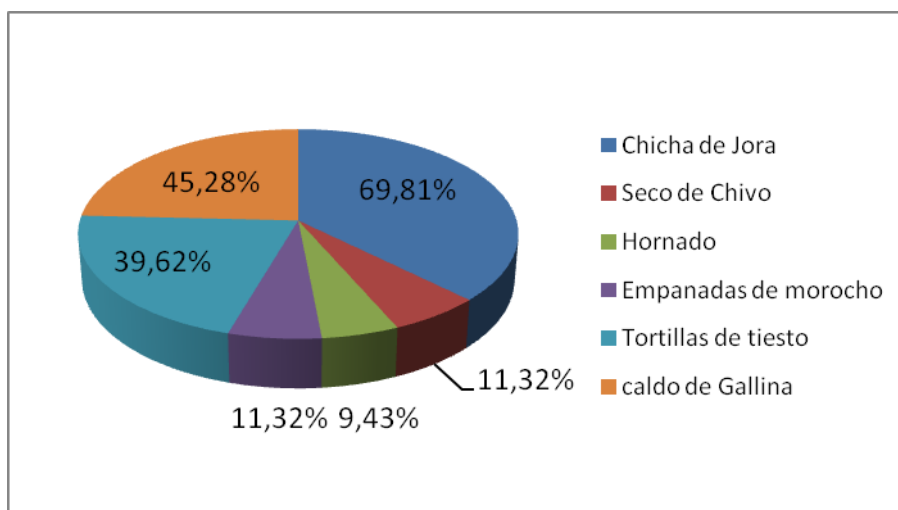
Seco de chivo.....

Hornado.....

Empanadas de morocho.....

Tortillas de tiesto.....

Caldo de gallina.....

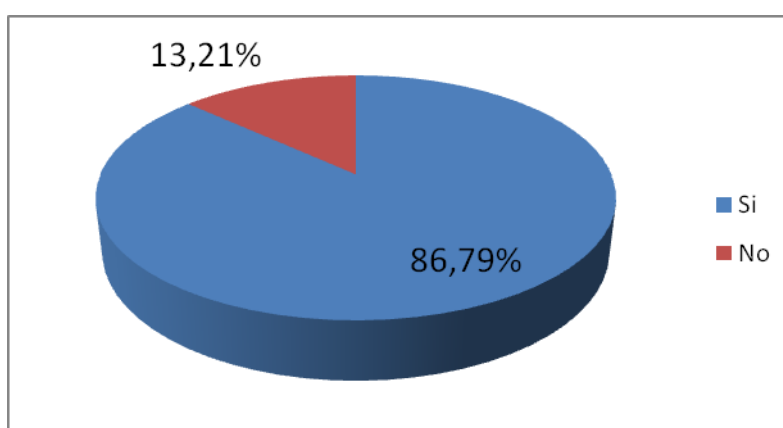


El 69,81% de los turistas cree que la chicha de jora se producía en épocas de la colonia, el 11,32% cree que el seco de chivo y las empanadas de morocho, el 9,43% cree que era el hornado, el 39,62% cree que las tortillas de tiesto y el 45,28% el caldo de gallina.

10.Recomendaría usted a otras personas a que visiten la provincia de Imbabura por su gastronomía?

Si.....

No.....



El 86,79% de los turistas que fueron encuestados recomendarían que visiten la provincia de Imbabura por su gastronomía, mientras que el 13,21% no la recomendaría.

CAPITULO V

5. ESTUDIO DE IMPACTO SOCIAL

5.1 OBJETIVO DEL ESTUDIO

La importancia de la gastronomía en la construcción de la identidad de un pueblo y la esencia de fomentar la conservación de platillos y el turismo que ahora forman parte de la tradición y que corren el peligro de perderse con el tiempo y la llegada de nuevas opciones gastronómicas.

En la actualidad con los procesos de aculturación la gastronomía no está libre del tema de la identidad. Bajo el pretexto de la llamada globalización muchos de los platillos tradicionales de Imbabura se están perdiendo o literalmente ya no existen, tal como son las bonitísimas, a base de harinas de trigo o maíz o el puchero ibarreño, son alimentos que, al parecer, se extinguieron hace décadas.

Sin embargo, estas delicias están siendo llevadas hacia una pérdida inevitable de la gastronomía que muestran la riqueza de varias culturas asentadas en Imbabura y su diversidad étnica.

El objetivo de este proyecto es realizar un análisis que nos permita determinar los efectos o impactos que tiene la gastronomía de Imbabura en el desarrollo de la zona que hoy parecen ser la razón fundamental para su consumo y con el cual podremos incentivar a los pobladores y turistas a conservar y rescatar las costumbres gastronómicas que esta provincia y por la cual forma parte fundamental de los que fuimos, somos y seremos.

5.2 SITUACIÓN ACTUAL Y FACTORES SOCIALES

El atractivo turístico cultural, objeto de la presente investigación es del área gastronómica y se desarrolla en la provincia de Imbabura. Estas preparaciones gastronómicas básicamente se caracterizan por los siguientes atributos: tienen una elaboración ancestral única y son realizados con diferentes ingredientes, los cuales son saludables para el organismo y dan muestra de las habilidades y destrezas culinarias que nos han dado a conocer a nivel nacional e internacional porque quien ha saboreado las delicias de la ciudad blanca, ha quedado fascinado y ha regresado para deleitarse nuevamente con ellos.

Lamentablemente desde hace algún tiempo atrás se ha podido evidenciar una disminución progresiva y considerable de visitantes o turistas locales, naciones y extranjeros; este problema tiene una serie de causas o elementos que lo originan de entre los que podemos destacar como fundamentales los siguientes.

- La falta de información turística de la gastronomía dado que quienes debían preocuparse por implementar o cumplir las políticas de promoción, no han tenido la capacidad de concretarlas, el Ministerio de Turismo y los gobiernos locales, no han incidido positivamente para que este atractivo sea aprovechado.
- Los servicios y valores agregados que debemos acompañar a la actividad gastronómica son tan limitados y precarios no llaman la atención al turista, ya que el perfil actual del visitante hace que este demande no solamente de variedad de servicios, sino también de calidad de ellos.

- El factor social que representa un peligro latente para el visitante, nos referimos a la inseguridad que ronda no solo en el sector, sino en la provincia; inseguridad que inclusive se ha manifestado en actos delincuenciales a turistas que ha dado lugar a que estos por salvaguardar su integridad se ahuyenten o se priven de visitar la provincia.
- La falta de atención de autoridades locales relacionados con el tema que preocupados por mejorar otros campos se han olvidado de la importancia de mantener todas las costumbres, tradiciones que encierra la gastronomía.
- El mal manejo de los recursos económicos que el estado designa para cada ministerio regional de turismo para el sector gastronómico.

Son varios los negocios que están vinculados con la actividad turística tal es el caso de las agencias de viajes, operadoras turísticas, restaurantes, cafeterías y al sector hotelero en general los que están sufriendo consecuencias negativas por la falta de ingreso turístico a la zona.

Puede considerarse un factor negativo el descuido inclusive la no potencialización del atractivo gastronómico que a la larga hará que la provincia deje de ser un lugar o destino para quienes gustan admirar y sentir las ventajas implícitas y explícitas que ofrece la cocina de Imbabura y sus incomparables sabores.

5.3 IMPACTO SOBRE EL MEDIO SOCIAL

5.3.1 Análisis de Impactos

5.3.1.1 Impacto Social

Sin duda Imbabura en la actualidad no es considerada una ciudad productiva, sino de consumo, será por la pasividad de su gente a pesar de que siempre la provincia ha sido considerada una ciudad pajante y trabajadora.

Indiscutible sería decir que la provincia de Imbabura no cuenta con los atributos necesarios para ser considerada como un punto de desarrollo económico ya sea por infinidad de atractivos turísticos, naturales, culturales, entre otras cualidades que le han dado el calificativo de la provincia azul, por sus lagos sin duda y según el análisis de impacto social determina un índice medio positivo que muestra que la provincia necesita activación en la parte socio económica substancial.

El fomentar la creación de nuevos centros de atracción turística con instalaciones como restaurantes, comedores entre otros sería el primer paso para reactivar el sector gastronómico imbabureño, así observamos cómo la gente aprende cotidianamente que la atención adecuada da como resultado un desarrollo económico.

5.3.1.2 Impacto Turístico

Así como las provincias hermanas tienen su identidad culinaria bien definida o en muchos casos dicha identidad se la observa por el regionalismo; Imbabura o la provincia azul debe enrumbar su desarrollo turístico por este campo, dando a conocer todos sus valores, atributos que lo harán un sitio digno de visitar.

Según algunos expertos, la economía ecuatoriana se fundamentará en el desarrollo turístico que el Ecuador aplique en el futuro, pero dice el adagio que primero hay que crear buenos cimientos para luego exigir grandes estructuras, algo muy cierto y es por eso que los ecuatorianos deberíamos enfocarnos a desarrollar estrategias y proyectos que desde ya solidifiquen nuestro desarrollo turístico y en este caso aprovechar la riqueza gastronómica que es la clave para promocionarla y una estrategia para lograr que los turistas cuenten con un motivo más para conocer los seis cantones que conforman Imbabura.

5.3.1.3 Impacto Cultural

Relacionando de una manera global la parte cultural del tema de gastronomía tradicional encontramos que el Ecuador es un verdadero ejemplo de cultura, nuestro país a más de poseer una gastronomía propia, posee una cultura ancestral que nos caracteriza de otros sitios y es por eso que debemos dar mayor importancia al tema, si analizamos detenidamente por ejemplo, en nuestro país aún prevalecen culturas indígenas con sus propias costumbres religiosas, vestimenta tradicional que son en si el alma real de un pueblo.

Imbabura siendo un lugar maravilloso, de gente auténtica considerado una de las más grandes cunas culturales del Ecuador. Un lugar privilegiado con riquezas naturales, se convierte en la fusión perfecta entre lo tradicional y lo criollo.

El medio imbabureño tiene una gran predisposición a recuperar sus tradiciones, su cultura plasmando detalles poco conocidos de la gastronomía local fusionándolos con tendencias culinarias actuales como es la fusión de

ingredientes antiguos con los actuales o mostrar en tomas fotográficas aquel color platos tradicionales que antes se los concebían en forma arcaica, hoy con una imagen moderna llamativa, se podrá dar un matiz diferente y fresco que cambiara el panorama totalmente.

CAPITULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- La provincia de Imbabura cuenta con una gran variedad de productos nativos y otros que han sido introducidos pero con el tiempo han formado parte de las recetas típicas de esta provincia y de toda la zona, que podrían ser mejor utilizados para crear nuevas recetas y fomentar el desarrollo gastronómico de la zona.
- Este proyecto ha sido de gran importancia para la provincia ya que en ella no existe mucha información sobre cuáles son sus platos típicos y con qué alimentos se preparan, este trabajo en el futuro formara parte del material de información de ciudadanos e incluso para turistas que deseen conocer esta región del Ecuador y su gastronomía.
- Los valores nutricionales que poseen los productos más utilizados ayudan de manera que los pobladores se alimenten y puedan elaborar menús más equilibrados para ayudar a la buena alimentación de las personas.
- El resultado de las encuestas nos dieron a conocer que tanto pobladores como turistas poseen poca información acerca de la gastronomía de la provincia de Imbabura pero se encuentran dispuestos

a rescatarlas y ayudar a fomentar para que así se desarrolle la gastronomía en el turismo de la misma.

- Los pueblos indígenas a través del tiempo han desarrollado la forma de preparar los alimentos y preservar las técnicas tradicionales o ancestrales, permitiendo que generación tras generación den un matiz diferente a los platos, creando una identidad gastronómica para cada zona de esta provincia.
- El desarrollo de esta provincia hace que los pueblos se identifiquen con sus tradiciones y costumbres gastronómicas y se den a conocer al mundo con sus combinaciones e incontenibles exquisiteces que a propios y extraños conmueven y lo hacen volver.

6.2. RECOMENDACIONES

- Se debería programar exposiciones gastronómicas en ciudades importantes del Ecuador donde se expongan los platos típicos y los productos nativos de la provincia de Imbabura, esto dará como resultado que la gastronomía sea conocida y que los turistas nacionales e internacionales degusten estos platos.
- El Gobierno de Imbabura debería promover su gastronomía mediante libros e incluso en su página de internet ya que en este no existe nada

sobre este tema. Debería tener archivos de sus productos y sus platos típicos.

- La Universidad Tecnológica Equinoccial debería impulsar estos temas en que se conozca la gastronomía de las ciudades del Ecuador, ya que serían los pioneros en este tema y esto ayudaría a mejorar la Cocina Ecuatoriana.
- Las Escuelas de Gastronomía en la zona de estudio debería impulsar a los jóvenes a rescatar los platos típicos y tradicionales que se están perdiendo para así lograr una cultura gastronómica de calidad y diversa.
- Debemos incentivar a los pobladores y turistas a conservar y rescatar las costumbres gastronómicas que poseemos, ya que somos parte fundamental de lo que fuimos, somos y seremos.
- La gastronomía Imbabureña es considerada una de las más variadas, por eso necesitamos fortalecer, rescatar y mostrar al mundo las recetas y platos típicos, tradicionales e importantes de esta zona del Ecuador

GLOSARIO

Alfeñique.- Dulce hecho con azúcar hervido en aceite de almendras y que tiene forma de barra delgada y torcida

Anaco.- Tela que se ciñen a la cintura las indias de Ecuador y Perú y las cubre hasta las rodillas

Atávico.- Se aplica al comportamiento que imita o mantiene costumbres o formas de vida propias de otras épocas

Bonitísimas.- Preparación hecha a base de maíz tostado en forma redonda que se asemeja a las monedas antiguas que existían en tiempos de colonia en el país. Las bonitísimas se caracterizan por el relleno o condumio que tienen, ya que este además de tener el queso y el refrito también lleva papa, la cual le da un sabor característico y una consistencia única a estas tortillitas de maíz tradicionales del país.

Botadas.- Preparación a base de carne hecha con un refrito de cebolla acompañada de papa y achiote hasta que tome color.

Caucara.- Preparación a base de carne hecha con un refrito de cebolla acompañada de papa y achiote hasta que tome color.

Chifi mote.- Es el nombre genérico para distintos granos o legumbres cocidos en agua, consumido en varias zonas del continente americano

Choclo cao.- Choclo ni muy tierno ni muy maduro

Cocina autóctona.- Se dice de la gastronomía originaria del país en el que vive.

Condumio.- Relleno de un alimento

Cormos.- Tallo subterráneo corto y grueso, de posición vertical que acumula reservas.

Gramíneas.- Plantas angiospermas monocotiledóneas de tallos cilíndricos con nudos de los que nacen hojas alternas

Guandul.- Es una leguminosa arbustiva de hojas alternadas trifolioladas

Huarmis.- Se llama huarmis a las esposas de los arrieros.

Inti Raymi.- Es una antigua ceremonia religiosa incaica en honor al Inti, el dios sol, cada solsticio de invierno para los Andes.

Mazamorras.- Comida hecha con harina de maíz, azúcar o miel agregando maíz blanco, partido y hervido, que se adereza con leche y azúcar y se come frío.

Mojicones.- Especie de bizcocho, hecho regularmente de mazapán y azúcar, cortado en trozos y bañado

Mucilago.- Sustancia viscosa que se encuentra en ciertos vegetales y tiene la propiedad de hincharse al entrar en contacto con el agua

Otaete.- Platanito que amarilla en la cáscara pero por dentro sigue duro.

Pacha Mama.- Creencia religiosa usada en pueblos autóctonos andinos Pachamama o más usualmente pacha, es la gran deidad, entre los pueblos indígenas de los Andes Centrales de América del Sur.

Panuchas.- Pequeñas empanadillas de dulce rellenas de coco rallado.

Papas mondadas.- es un instrumento de cocina empleado a los contornos de las frutas y verduras para las que se desea mondar la piel.

Ponche.- Bebida que se hace mezclando ron u otro licor espirituoso con agua, limón y azúcar.

Pringa.- Preparación de mote pelado con leche y panela.

Priostes.- Personaje de una festividad encargado del pago de la fiesta.

Productos nativos.- Los alimentos cultivados en una zona determinada que no se puede cultivar en otras partes

Rizomas.- Sistema de reproducción vegetativa común a muchas plantas, que consiste en un tallo subterráneo con yemas que va creciendo horizontalmente emitiendo raíces y brotes herbáceos a partir de sus nudos.

Rosquetes.- Rosquilla o Pastelillo de forma rectangular, hecho de harina gruesa de maíz y azúcar.

Sazonar.- Condimentar con sal y pimienta

Solsticios.- Es un concepto astronómico que se refiere a la época en la que el sol se encuentra en uno de los trópicos.

Tulpas.- fogón (cada una de las tres piedras entre las que se enciende el fuego).

BIBLIOGRAFÍA

- 1992 El Menú Diario Ecuatoriano, Círculo de lectores
- 1996 El Gran Libro de la cocina ecuatoriana, Círculo de lectores
- Ayala Mora Enrique, Nueva Historia del Ecuador
- Barrera Pazos Julio, “El sabor de la memoria”, historia de la cocina quiteña
- Barrera Pazos Julio, Cocina Regional Andina
- Buades Joan 1996, El Turismo Como Modelo de Industrialización, Revista Ecológica N°12, Barcelona
- Centro de Documentación Ministerio de Turismo
- CEPCU, La Sabiduría andina del Inti Raymi, 1999
- Chamorro María Inés, Gastronomía del siglo de oro, español
- Claire, L y Philippa, B 1980, Guía de las hierbas y especias; Ed. David Charles Barcelona
- Echeverría, J 1991, Maíz regalo de los dioses; Ed. América, Quito
- Enciclopedia de Ecuador Océano, 2005; cultura Gastronómica del Ecuador, España
- Estrella Eduardo,” El pan de América”, Historia de los alimentos aborígenes del Ecuador
- Folleto Tesoros Escondidos Ibarra- Imbabura- Ecuador
- Guevara, D 1960, Expresión Ritual de las Comidas y Bebidas
- Mochón Francisco 2008, Economía y Turismo, Segunda Edición, Ed. Mc Graw Hill Interamericana de España.

- Montenegro, Pilar, Cultura general del Ecuador, Quito Ecuador, Ibarra Ecuador, 1981
- Morales María Patricia, Ibarra: Sabores de Maíz; 2001
- Municipio de Ibarra, Guía Turística y de servicio, Ed. Intipungo, Ibarra Ecuador, 1981
- Naranjo Marcelo 1989: La cultura popular de Ecuador, Capítulo Imbabura; Centro Interamericano de Artesanías Populares CIDAP
- Obando, S 1986, Tradiciones de Imbabura Ed. Abya- Yala, Quito
- Paredes, Irene; Folklore Nacional Ecuatoriano, Quito, 1959
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra; Escuela de Turismo y Administración Hotelera
- Varios Autores 2005: Recorridos por los Sabores del Ecuador, tomo 2; Nestlé del Ecuador servicio al consumidor
- Vida Diaria, Quito Paradiso; Editores 1998, Edición Abya - Yala La cocina del Ecuador, Recetas y Lecturas
- Weismantei, M 1994, Alimentación, género y pobreza en los Andes Ecuatorianos; colección Biblioteca Abya - Yala N° 4
- Internet: www.otavalovirtual.com/ciudad/costumbres.htm
- <http://cultubura.blogspot.com>
- www.monografias.com
- www.wikipedia.com
- www.ecuaworld.com
- www.slideshare.net/sherrera/comunidades-indigenas-norte-centro
- www.ibarra.gob.ec
- www.touribarra.gob.ec

Contenido

DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
INTRODUCCIÓN.....	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	I
ANTECEDENTES.....	II
JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	III
OBJETIVO GENERAL.....	V
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	V
HIPÓTESIS.....	VI
CAPITULO I.....	1
1. ZONA DE ESTUDIO.....	1
1.1 UBICACIÓN.....	1
1.2 POBLACIÓN.....	1
1.3 HISTORIA.....	2
1.4 CLIMA.....	3
1.5 FLORA.....	4
1.6 FAUNA.....	5
CAPITULO II.....	6
2. TRADICIONES CULTURALES.....	6
2.1 FIESTAS POPULARES.....	6
2.2 COSTUMBRES.....	9
2.3 CULTURA.....	12
2.4 FUENTES DE TRABAJO.....	15
CAPITULO III.....	18
3. GASTRONOMÍA DE LA ZONA.....	18
3.1 HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA.....	18

3.2 GASTRONOMÍA TRADICIONAL.....	30
3.3 GASTRONOMÍA TÍPICA.....	36
3.4 PRODUCTOS DE LA ZONA.....	42
3.5 Bebidas.....	64
CAPITULO IV.....	67
4. ESTUDIO DE MERCADO.....	67
4.1 ANÁLISIS DE MERCADO.....	67
4.2 Calculo de la Muestra	69
4.3 Conclusiones del estudio de mercado	70
CAPITULO V.....	82
5. ESTUDIO DE IMPACTO SOCIAL.....	82
5.1 OBJETIVO DEL ESTUDIO.....	82
5.2 SITUACIÓN ACTUAL Y FACTORES SOCIALES.....	83
5.3 IMPACTO SOBRE EL MEDIO SOCIAL.....	85
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	88
6.1 CONCLUSIONES.....	88
6.2. RECOMENDACIONES	89
GLOSARIO	
BIBLIOGRAFÍA	

