



UNIVERSIDAD TECNÓLOGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD: TURISMO, HOTELERÍA Y
GASTRONOMÍA

Carrera: Gastronomía

Tesis previa a la obtención del título de
Administrador Gastronómico

**Tema: Creación de una ruta gastronómica para
el cantón Rumiñahui**

Autor: Génesis Abigaíl Zapata Jácome

Director de Tesis: Master Juan Carlos Fernández

2014

Quito-Ecuador

AUTORÍA

Del contenido de la presente tesis se responsabiliza el autor.

Génesis Abigaíl Zapata

AUTOR

C.C 1720148293

CERTIFICACIÓN

Certifico que la presente tesis ha sido desarrollada en su totalidad por la señorita Génesis Abigaíl Zapata Jácome, bajo mi supervisión.

Master Juan Carlos Fernández

DIRECTOR

C.C 1704092491

DEDICATORIA

A ti mi guerrera incansable, luchadora y valiente. Daniela, eres el motor de este proyecto.

A ti madre amada, dueña de mi corazón, mi eterno amor. Yoli, eres la musa de mi vida.

A ti padre querido, por fin alcance tu sueño de verme convertida en una profesional, Ivancho, eres mi mayor anhelo.

Deseo que nos alcance la vida para ver cumplido lo que tanto anhelamos.

Génesis Abigaíl Zapata Jácome

AGRADECIMIENTO

Agradezco a ti mi Dios Jehová por permitirme llegar a cumplir con una de mis metas por brindarme la fuerza, el ánimo y la motivación necesaria para seguir adelante y ver cristalizado el sueño de culminar una etapa más de mi vida.

Agradezco a mis padres Iván y Yolanda por el sacrificio de todos estos años, gracias madre por guiarme en mis decisiones, por ayudarme no solo a ser una profesional sino por inculcar en mí, valores, cualidades y sobre todo por dejarme la mejor herencia el amor por mi padre Jehová.

A mis hermanos Paúl, Andrés y Daniela, por su cariño, comprensión por motivarme y cooperar durante mis estudios universitarios.

Siempre estaré agradecida a ustedes Familia Zapata por su apoyo en mi carrera estudiantil.

Mis queridos amigos Mónica y Roberto gracias por su cariñosa y sincera amistad.

Génesis Abigaíl Zapata Jácome

TABLA DE CONTENIDO

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	i
1.1 Formulación del problema	i
2. JUSTIFICACIÓN	i
3. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS	ii
3.1 Objetivo General.....	ii
3.2 Objetivos Específicos.....	ii
4. MARCO TEÓRICO	iii
4.1 Marco conceptual.....	vi
5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	vii
5.1 Métodos.....	vii
5.2 Técnicas de la investigación.....	viii
CAPÍTULO I	1
1. Información general del Cantón Rumiñahui.....	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Cantón Rumiñahui.....	2
1.3 Historia.....	3
1.4 Ubicación.....	4
1.4.1 División política.....	5
1.5 Vías de acceso y transporte.....	9
1.6 Clima.....	9
1.7 Hidrografía y orografía.....	10
1.8 Flora y Fauna.....	10
1.9 Producción Agrícola.....	11
1.10 Población.....	12
1.11 Cultura.....	13
1.12 Atractivos turísticos.....	17
1.13 Gastronomía.....	25
1.13.1 Gastronomía del Cantón Rumiñahui.....	25
1.13.2 Gastronomía del Ecuador.....	25
1.13.3 Cocina Aborigen.....	26

1.13.4 Productos nacionales.....	27
1.13.5 Utensilios.....	28
1.13.6 Técnicas culinarias.....	31
1.13.7 Influencia culinaria española.....	33
1.13.8 Influencia geográfica e histórica.....	39
1.13.9 Cocina Criolla.....	41
1.13.10 Platos Típicos del Cantón Rumiñahui.....	42
CAPÍTULO II.....	63
2. Estudio de Mercado.....	63
2.1 Determinación de muestra.....	63
2.2 Encuesta.....	63
2.3 Cálculo de muestra.....	63
2.4 Formato de la encuesta.....	65
2.5 Análisis de Resultados.....	66
CAPÍTULO III.....	74
3. Rutas gastronómicas.....	74
3.1 Definición de ruta.....	74
3.2 Definición de ruta gastronómica.....	74
3.3 Importancia de una ruta gastronómica.....	74
3.4 Beneficios de una ruta gastronómica.....	75
3.5 Elementos de una ruta y su aplicación al cantón Rumiñahui.....	75
3.6 Tipos de rutas gastronómicas.....	80
3.7 Confección de la ruta.....	82
3.8 Diseño de la ruta.....	83
3.9 Propuesta de la ruta.....	84
3.10Justificación.....	85
3.11Enfoque.....	85
3.12 Macro globalización.....	86
3.13Micro globalización.....	86
3.14Elaboración de ruta.....	86
3.15Alojamiento.....	94
3.16Estrategias de Información.....	95

3.17 Recursos.....	96
Mapa de la ruta.....	97
Tríptico de la ruta.....	99
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	100
BIBLIOGRAFÍA.....	102
ANEXOS.....	105

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentaje de la frecuencia con que los turistas visitan el cantón (El Autor).....	67
Gráfico 2. Porcentaje del nivel de conocimiento sobre platos típicos del cantón (El Autor).....	68
Gráfico 3. Porcentaje del nivel de conocimiento de restaurantes de comida típica en Rumiñahui (El Autor).....	69
Gráfico 4. Porcentaje de las personas con la que el turista viaja al cantón (El Autor).....	70
Gráfico 5. Porcentaje del nivel de conocimiento de una ruta gastronómica en el cantón (El Autor).....	71
Gráfico 6. Porcentaje del nivel de aceptación de una ruta gastronómica en el cantón (El Autor).....	72
Gráfico 7. Porcentaje del nivel de aceptación de un mapa que señale la ruta gastronómica (El Autor).....	73
Gráfico 8. Señalización de ruta Criolla de (El Autor).....	78
Gráfico 9. Señalización ruta criolla del sabor en vías (El Autor).....	79
Gráfico 10. Mapa del Cantón Rumiñahui (El Autor).....	79
Gráfico 11. Monumento Al Choclo (El Autor).....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población del Cantón Rumiñahui (INEC).....	13
Tabla 2. Cuadro comparativo de Técnicas culinarias (El Autor).....	33
Tabla 3. Animales Nativos del Ecuador (El Autor).....	34
Tabla 4. Animales traídos por los españoles (Microsoft, Enciclopedia Encarta).....	35
Tabla 5. Animales Composición y Propiedades (El Autor).....	36
Tabla 6. Alimentos Nativos del Ecuador (El Autor).....	37
Tabla 7. Productos vegetales traídos por los españoles (Martinez, G).....	38
Tabla 8. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	45
Tabla 9. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	47
Tabla 10. Establecimientos donde se expende hornado (El Autor).....	56
Tabla 11. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	57
Tabla 12. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	58
Tabla 13. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	58
Tabla 14. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	60
Tabla 15. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	60
Tabla 16. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	60
Tabla 17. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	61
Tabla 18. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	61
Tabla 19. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	61
Tabla 20. Ficha técnica de Restaurante (El Autor).....	62
Tabla 21. Turismo receptor: Concentración de demanda por provincia (Ministerio de Turismo).....	64
Tabla 22. Porcentaje de la frecuencia con que el turista visita el cantón (El Autor).....	67

Tabla 23. Porcentaje del nivel de conocimiento sobre los platos típicos del cantón (El Autor).....	68
Tabla 24. Porcentaje del nivel de conocimiento de restaurantes de comida típica en el cantón (El Autor).....	69
Tabla 25. Porcentaje de las personas con el que viaja el turista para el cantón (El Autor).....	70
Tabla 26. Porcentaje del nivel de conocimiento de una ruta gastronómica (El Autor).....	71
Tabla 27. Porcentaje del nivel de aceptación de una ruta gastronómica en el cantón (El Autor).....	72
Tabla 28. Porcentaje del nivel de aceptación de un mapa que señale la ruta Gastronómica (El Autor).....	73
Tabla 29. Atractivos Turísticos del cantón Rumiñahui (El Autor).....	77
Tabla 30. Platos Típicos del cantón Rumiñahui (El Autor).....	78
Tabla 31. Itinerario Ruta Criolla del Sabor A (El Autor).....	89
Tabla 32. Itinerario Ruta Criolla del Sabor B (El Autor).....	91
Tabla 33. Itinerario Ruta Criolla del Sabor C. Primer día (El Autor).....	94
Tabla 34. Itinerario Ruta Criolla del Sabor C. Segundo día (El Autor).....	94
Tabla 35. Costo de Alojamiento Hostería El Cucayo (El Autor).....	95
Tabla 36. Costo de Actividades en Hostería El Cucayo (El Autor).....	95

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del Problema

Ecuador presenta una amplia riqueza cultural, por lo que constituye un país idóneo para el turismo, esta actividad establece oportunidades para destacar la gastronomía de todo el país. Las comidas tradicionales se han mantenido a lo largo de los años en el cantón Rumiñahui, ubicado en la provincia de Pichincha, lo que fomenta el deseo de conocer el origen y preparaciones de las mismas. Sin embargo existen platos que han perdido identidad debido a que las nuevas generaciones no conocen las recetas de estas preparaciones o los lugares en los cuales se puede adquirir, debido a que no han quedado plasmados de forma escrita, razón por la cual se busca crear una Ruta Gastronómica para el cantón Rumiñahui que permitirá a los turistas en pocas horas conocer y degustar la gastronomía criolla existente en esta zona, mientras se va difundiendo las técnicas ancestrales, historia y establecimientos en los cuales se expenden a la vez que disfrutan de los sitios turísticos del cantón.

Este estudio pretende indagar, y dar a saber costumbres y diversidad gastronómica, también ofrece una guía de los lugares donde puede concurrir los turistas para servirse alimentos propios de la zona, adicionalmente se mostrará la historia de cada uno de los componentes de la ruta así como su importancia en el cantón.

2. JUSTIFICACIÓN

El cantón Rumiñahui presenta una extensión limitada con respecto a su territorio, sin embargo cuenta con un sinfín de atractivos turísticos lo que incluye no solo paisajes naturales, sino también monumentos y una gastronomía tradicional.

Antiguamente los “secretos culinarios” se los transmitía de forma oral, fue así como hasta ahora se ha mantenido la comida típica del Ecuador, sin embargo la falta de interés por las nuevas generaciones ha provocado la pérdida y el desconocimiento de preparaciones y orígenes de la gastronomía tradicional. Por tanto esta investigación pretende dar a conocer a las nuevas generaciones la riqueza gastronómica que tiene este pequeño cantón, así como su origen y la influencia de la cultura indígena conjugada con la española.

Adicionalmente se presentará una guía escrita con los establecimientos que expenden alimentos típicos de la zona, así como un inventario de todos los lugares turísticos, lo cual sentara la base para el desarrollo del turismo en el cantón y de esta manera los turistas nacionales e internacionales tendrán varias opciones cuando visiten el cantón Rumiñahui.

3. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Crear una ruta gastronómica basada en los atractivos turísticos y en la cocina tradicional del cantón Rumiñahui, tomando en cuenta sus orígenes, ingredientes y técnicas.

3.2 Objetivos Específicos

- Investigar la tradición culinaria y los atractivos turísticos del cantón Rumiñahui.
- Determinar el nivel de aceptación y conocimiento sobre una ruta gastronómica para esta zona.
- Crear una ruta gastronómica con sitios turísticos y platos típicos del cantón.

4. MARCO TEÓRICO

Cantón Rumiñahui

El cantón Rumiñahui es el cantón más pequeño de la provincia de Pichincha y del Ecuador. “Está integrado por cinco parroquias: tres urbanas que son Sangolquí, San Rafael y San Pedro de Taboada, y dos rurales donde se cita Cotogchoa y Rumipamba” (Hinojosa, 1999, p.18). Por su agradable clima cuenta con una amplia gama de productos cultivables en estas tierras.

Atractivos Turísticos

A pesar de la limitada extensión del cantón, este cuenta con varios sitios de interés turístico. Se aprecia cinco monumentos cada uno de ellos con su historia y significado, tales como el monumento al colibrí, al choclo, plaza cívica Rumiñahui, a la sed y al tiempo. (Gobierno de la Provincia Pichincha [GPP], 2002).

Así mismo cuenta con varios espacios verdes en donde el visitante puede disfrutar de la naturaleza y realizar actividades recreacionales.

El río Pita que se encuentra en este cantón da origen a cascadas entre las más importantes están la Cascada del río Pita, Cascadas Padre Urco y Cascadas del Cóndor Machay en estos lugares se realiza varias caminatas donde se observa abundante flora y fauna, como parte del recorrido se incluyen actividades y deportes extremos como el canopy, tarabita y rappelling. (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f)

Otras opciones para admirar dentro del cantón es la hacienda Villa El Carmen con galería de arte y el Museo Kingman que presenta piezas artísticas coloniales y populares.

Fiestas del cantón

Las más reconocidas son las Fiestas del Maíz y el Turismo, en el cual el maíz recibe su debido reconocimiento así como los turistas que van a disfrutar de los placeres del cantón. Markas. (Septiembre del 2003).Rumiñahui. (2), p.11. Estas celebraciones constan de varias actividades como peleas de gallos, corridas de toros así como ferias gastronómicas en las cuales se promociona el maíz y sus derivados.

Así mismo el Pase del Chagra, es un desfile por la calle principal, aquí participan los chagras del cantón y vienen de lugares aledaños, los dueños de haciendas montan sus caballos y dan a conocer las actividades agrarias de sus tierras.

Gastronomía

La cultura culinaria en Ecuador viene desde el tiempo en que los indígenas consumían en su dieta diaria productos oriundos como la papa y maíz. Los géneros cárnicos se alternan con estos alimentos y dan como resultado productos apetecibles a todo paladar. Sin embargo con la llegada de los españoles se incluyó en las preparaciones carne de cerdo, lácteos, banano y especias.

Hinojosa (1999) afirma “Entre los años 1900 a 1915, Sangolquí fue conocido como el Granero de Quito o el emporio del maíz, producto que por su calidad y cantidad, era muy apreciado y solicitado en la capital y en las poblaciones vecinas.”(p.132).

Asemejaban al grano de este maíz como el diente de un caballo, por su suavidad y dulzura era empleado para hacer tostado en tiesto, el maíz también se usaba en otras preparaciones como las humitas. (Hinojosa, 1999).

Las humitas forman parte del grupo de los envueltos o tapados, que consiste en la preparación de una masa, a la que se le agrega refrito junto con el género principal, esta

preparación se la envuelve en hojas de la mazorca de maíz respectivamente, por último se lo cocina a vapor o baño maría en una tamalera.

Los envueltos forman parte de la comida ancestral, aunque el tiempo ha pasado se ha mantenido como un elemento único en la costumbre y tradición gastronómica ecuatoriana. (Pazos, 2010).

Sangolquí parroquia urbana del cantón es conocida como la capital del hornado, se dice que la crianza de cerdos en Sangolquí se remota en la década de los cuarenta. Hinojosa (1999) afirma que “Los primeros moradores tenían a los cerdos amarrados; sin embargo cuando estos se soltaban afectaban la tranquilidad de la zona, por esta razón el Sr. Gerardo Coronel, inspector sanitario comenzó junto con los policías tiraban a matar a los cerdos. Entonces la gente al observar que perderían a más de sus animales, tomaron la medida de llevarse los cerdos a una piara fuera de Sangolquí. (p.98).

En este cantón se hacía pan entonces al retirar las latas de pan horneadas, el horno conservaba calor, por lo que en estas mismas latas se metían los cerdos condimentados y fue así como se originó el hornado. Hinojosa (1999).

El maíz y el cerdo son dos elementos principales de la gastronomía de este cantón, al combinarlos con diferentes ingredientes dan paso a platos característicos de la zona.

Así mismo cierto barrio denominado Selva Alegre es afamado por los cuyes asados, generalmente los domingos hay un caudal de gente esperando por saborear este plato, que viene acompañado de papas en salsa de maní y con hojas de lechuga. Gobierno Municipal de Rumiñahui (s.f). Turismo. Cantón Rumiñahui: Rumiñahui. Recuperado de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=turismo/gastronomia>.

Sangolquí también es afamado por los helados de paila, tiene una tradición de más de 50 años, con el tiempo se ha ido incluyendo nuevos sabores y presentaciones, por esta causa no es raro encontrar quiteños que asistan al Valle por este postre. Markas. (Mayo del 2003).Rumiñahui. (2), p.15.

4.1 Marco Conceptual

Envueltos: Cualquier preparación que está protegida por una hoja.

Matarife: Persona que se dedica a matar y descuartizar el ganado destinado al consumo.

Pelambre: Conjunto de pelo abundante en todo el cuerpo.

Piara: compone de varios animales de la misma especie que están juntos o que se desplazan juntos. Normalmente se refiere a los animales en estado salvaje; a veces también se aplica a especies domesticadas como cerdos.

Pilche: Recipiente de madera o elaborado con un fruto seco.

Pulque: Es una bebida alcohólica que se fabrica a partir de la fermentación del jugo o aguamiel del agave.

Tirolesa: Es una polea sujeta por cables montados en un declive o inclinación, este instrumento es muy útil para practicar ciertos deportes en las reservas naturales que tiene el cantón.

Torcazas: Es el nombre define a 5 clases de aves, en el cantón Rumiñahui se puede apreciar esta pequeña ave, que es muy similar a la paloma.

Tullpas: Del quechua tullpas, hogar, fogón, cada una de las tres piedras entre las que se enciende el fuego.

5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Métodos

Método analítico

Este método consiste en descomponer en partes a un todo y de esta manera estudiar cada uno de los componentes de forma individual.

Método histórico

Este procedimiento permitió la investigación y recopilación de la información necesaria del cantón Rumiñahui con respecto a la gastronomía de la zona, sus respectivos orígenes, historia y atractivos turísticos naturales y culturales que serán los componentes de la ruta.

Método lógico deductivo

El método consiste en realizar conclusiones generales para llegar a explicaciones definidas, por tanto en primera instancia con el tema principal de la tesis se partirá al desglosamiento de cada subtema, lo cual significa que cada capítulo está hecho en base a una investigación profunda.

Método lógico inductivo

Este procedimiento en primer lugar comienza con el estudio individual de los elementos para después con bases sólidas llegar a conclusiones generales.

5.2 Técnicas de la investigación

5.2.1 Encuesta

Esta técnica será empleada para conocer el nivel de aceptación de la ruta gastronómica por parte de los habitantes y demás turistas de la zona, así mismo permitirá determinar las actividades a realizarse que conformarán parte de la ruta.

5.2.2 Entrevista

Este procedimiento será de gran utilidad, ya que se realizará preguntas guiadoras a cierto grupo de personas que están inmersas en el área gastronómica del cantón, así se sabrá los platos que se ofertan así como sus precios y el número de personas que pueden atender.

5.2.3 Observación

Será usada para definir y conocer los lugares turísticos, también permitirá la determinación de ingredientes y técnicas de la gastronomía de la zona.

CAPÍTULO I

1. Información general del Cantón Rumiñahui

1.1 Introducción

La ubicación geográfica y el clima cálido permiten al cantón Rumiñahui ser dueño de impresionantes lugares turísticos naturales, los cuales hacen de esta zona un destino atractivo para visitar.

El cantón Rumiñahui presenta variedad de manifestaciones culturales, que a lo largo de los años se ha mantenido, se nota en sus artesanías el impacto que tuvo la conquista Española en la sierra del Ecuador.

En esta zona existe una gastronomía criolla debido a que ciertos platos aborígenes sufrieron ciertas alteraciones al llegar materia prima de pueblos extranjeros, razón por la cual la tradición culinaria se vio enriquecida y dio paso a la famosa gastronomía del Ecuador.

Las recetas ecuatorianas son muy laboriosas y tardan tiempo en realizarse; sin embargo en el cantón se ha mantenido algunos de estos platos con ciertas variaciones, lamentablemente otras preparaciones gastronómicas casi han desaparecido, debido al desconocimiento de nuevas generaciones acerca de las mismas, sin recetas escritas se dificulta la preservación de estos tesoros culinarios.

En el presente estudio se detallará las técnicas ancestrales así como el impacto de la conquista Española en esta zona del Ecuador lo que incluye no solo nuevas técnicas sino también la inserción de materia prima de origen animal y vegetal en la gastronomía del cantón.

1.2 Cantón Rumiñahui

La provincia de Pichincha cuenta con ocho cantones; estos son: Cayambe (Cayambe), Mejía (Machachi), Pedro Moncayo (Tabacundo), Quito (Quito), Santo Domingo de los Colorados (Santo Domingo), San Miguel de los Bancos (San Miguel de los Bancos), Pedro Vicente Maldonado (Pedro Vicente Maldonado) y Rumiñahui (Sangolquí) que será el objeto de esta investigación.(Gómezjurado, 2003)

El Gobierno de la Provincia de Pichincha [GPP] (2002) declara “Rumiñahui, en quichua significa Cara de Piedra, fue el héroe indio que combatió hasta el fin con los conquistadores españoles. Es este ilustre personaje el que da nombre al cantón”. La antigua parroquia de Sangolquí, se ha convertido actualmente en la cabecera cantonal de Rumiñahui, acerca del verdadero origen del nombre se han descrito algunas versiones sobre el mismo, cada afirmación da lugar a una historia diferente.

La primera versión sostiene que “Sangolquí procede de sango, que significa manjar de dioses, y quí, que significa abundancia. Unidos los dos términos se forma manjar de dioses en abundancia” Gobierno de la Provincia de Pichincha. (GPP, 2002)

Otra etimología sostiene que adquirió este nombre por la cantidad y calidad de maíz,

Sangolquí viene de dos palabras quechuas “Sango” y “quí”; “sango” que significa mazamorra grosera hecha de maíz o trigo, término usado en la América. Esta hipótesis tiene verdadero fundamento ya que el Valle de los Chillos, siempre se caracterizó por la abundancia y calidad del maíz y en años posteriores del trigo, razón por la cual las familias del cacique tenían como comida favorita las realizadas con el maíz lo que dio paso a que el cacique de Urin Chillo fuese nominado ZANGOLQUI, este nombre fue cambiado la Z por la S y se añadió la “i” para hacerla una palabra aguda. (Hinojosa, 1999)

1.3 Historia

Según las investigaciones de cuál es el verdadero origen del nombre del cantón se han descrito varias versiones sobre el tema, cada versión da origen a una historia diferente

La versión con más credulidad afirma que los primeros pobladores del actual Valle de los Chillos. Se habrían asentado en la zona de El Inga, que comprendía el actual cerro Ilaló, hasta la parroquia de Tolóntag hace alrededor de 11.000 años A.C. los pobladores fueron nómadas, cazadores y recolectores. Se cree que utilizaron la piedra obsidiana para elaborar sus puntas de lanza, cuchillos, y raspadores. En lo posterior la zona se fue poblando por varias migraciones de indígenas que por el año 4.500 A.C. comenzaron a desarrollar la agricultura y la cerámica como principales actividades. Con el tiempo en el siglo XV aproximadamente, los Quitus-Caras, amos y señores de la antigua ciudad de Quito, emigraron al Valle, debido a las bondades de su clima y a la abundancia riqueza de su suelo. Ya en el año 1460, empezaron a llegar los incas denominados “Mitmakunas”, es decir, indígenas desterrados de su tierra cuando se opusieron a la conquista incaica. (Hinojosa, 1999)

Los indígenas dividieron a esta región en Anan Chillo o chillo alto, que es la actual Amaguaña y Urin Chillo o Chillo bajo, que ahora es Sangolquí. En 1534 en la lucha de oposición hacia los conquistadores muere Rumiñahui junto con el cacique Quimbalemba de Chillo al defender su valle. Juan Sangolquí fue el cacique, sucesor y uno de los más ilustres indígenas de la época colonial en el año de 1580, los religiosos pertenecientes de la Compañía de Jesús, la Merced y San Agustín, obtuvieron grandes tierras en chillo convirtiéndolas en haciendas, muchas de las cuales existen hasta ahora. La población de Urín Chillo creció hasta convertirse en la ciudad de San Juan Bautista de Sangolquí, nombre español en honor a Juan el Bautista y al cacique Sangolquí. Los

pobladores se dedicaron a la producción del “maíz de chillo” (grano grande y amarillo), por lo cual recibió el nombre de “Granero de Quito”. Después de la salida de los Jesuitas de América a finales del siglo XVIII, mayoritariamente las haciendas pasaron a nombre de familias adineradas. Siendo el caso la Hacienda de Chillo Compañía, propiedad de Juan Pío Montufar, o conocido como el Marqués de Selva Alegre y héroe de la independencia ecuatoriana, oriundo de Sangolquí. En este valle se reunieron los patriotas para conspirar contra la corona española también se suscitaron peleas contra las tropas del mariscal Antonio José de Sucre, con la ayuda de Lucas Tipán se logró la anhelada Batalla de Pichincha de Quito, el 24 de Mayo de 1822.” (Gómezjurado, 2003)

Cierta versión sostiene que un indígena llamado Lorenzo Golquí, quien se distinguió por la piedad y un espíritu de cooperación en la enseñanza de la religión católica, en las hacienda de los jesuitas en el Valle de Los Chillos. Los jesuitas lo consideraron un verdadero beato, y al crear la parroquia San Juan Bautista habrían añadido “de San Golquí”.

Una tercera versión sostiene que por el siglo XVI existió un cacique llamado Sangolquí en la localidad de Urinchillo, razón por la cual esta zona adquirió el mismo nombre. (Gómezjurado, 2013)

1.4 Ubicación

El Cantón Rumiñahui se encuentra en la provincia de Pichincha, al sureste de Quito. La Capital del cantón es la ciudad de San Juan Bautista de Sangolquí.

Límites

Ocupa parte del Valle de Los Chillos y está rodeado por el cerro Ilaló, al norte; las laderas y estribaciones del Pasochoa y Sincholagua, al sur; los declives de la Cordillera

Occidental, al oeste, además de la cadena montañosa de Puengasí que separa a Quito de Los Chillos.

El cantón Rumiñahui está limitado por los siguientes puntos:

Norte: El Tingo.

Sur: La parroquia de Amaguaña.

Este: Las parroquias de Alangasí y Píntag.

Oeste: Las parroquias de Amaguaña y Conocoto.

Nor- Oeste: San Pedro del Tingo.

1.4.1 División Política

Rumiñahui es, en superficie y no obstante su importancia, el más pequeño cantón de la provincia de Pichincha y uno de los más pequeños del Ecuador.

Consta de dos tipos de parroquias, las urbanas son San Rafael, Sangolquí y San Pedro de Taboada, en tanto que Cotogchoa y Rumipamba son las parroquias rurales. La parroquia de Rumipamba fue fundada el 31 de mayo de 1942, esta división se ha caracterizado por ser agropecuaria; ya que se formó con la unión de tres haciendas: El Suro, San Antonio y Rumipamba. (GPP, 2002)

Parroquia San Rafael

San Rafael cuenta con una superficie de 2.7 km² y cuenta con 5 barrios que son:

- Capelo
- César Chiriboga
- San Luis

- San Rafael
- La Concordia

En esta parroquia se encuentra un atractivo denominado parque Eduardo Kingman, este lugar está destinado para eventos de arte, cultura y entretenimiento, este lugar turístico cuenta con un monumento denominado La Sed que fue realizado por Flavio Crespo el cual simboliza a los hombres de este cantón tomando del pilche, la chicha de jora, esta escultura tiene un alto de 3 metros y está asentado sobre un pedestal de 5 metros de diámetro. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui [GADMR], s.f)

Parroquia Sangolquí

Esta parroquia constituye la cabecera cantonal del cantón, tiene una superficie de 49.9 km² y 50 barrios, como son: El Camal, El Turismo, Barrio Central, Santa Bárbara, La Paz, La Libertad, San Sebastián, El Cabre, El Oasis, La Tola, San Nicolás, La Carolina, Selva Alegre, Salcoto, Los Chillos, El Vínculo, Poncho Verde, Santa Clara, Jatumpungo, Gavilanez, San Fernando, Pinllocoto, Luz de América, Loreto, Cashapamba, Lourdes, San Juan, La Palma, El Milagro, El Carmen, San Carlos, Patagua, Cuendina, El Bosque, Mushuñán, Inchalillo, Salgado, Albornoz, San Vicente, El Carmelo, La Esmeraldita, La Leticia, El Cortijo, Curipungo y Santa Ana. Este sector basa su economía en la agricultura, turismo y actividades comerciales. (Gómez jurado, 2003)

Actualmente esta parroquia cuenta con una serie de servicios que dan testimonio de los progresos que ha tenido esta zona, cuenta con un hospital, coliseo de deporte, coliseo de gallos y también con un mercado moderno en el cual asisten muchas comensales los fines de semana a servirse platos tradicionales.

Parroquia San Pedro de Taboada

Tiene una superficie de 4.9 km² y consta de 12 barrios:

- San Pedro
- San Isidro
- Capelo
- Comuna los puentes
- Central
- Concepción
- El Purún
- Rumilona
- Galo Pazmiño
- Santa Bárbara
- El Muelle
- Fajardo

Esta parroquia es famosa por sus fiestas en el mes de junio, se hacen en honor a San Pedro considerado como un santo, generalmente hacen una misa en la iglesia donde los priostes e invitados dan la bienvenida con velas y cantos a la imagen, con motivo de estas fiestas se hace la elección de la reina.

Rumiñahui cuenta con un Municipio, en el cual se realizan distintas actividades relacionadas con la población y es el centro regulador de todas las actividades que efectúan mejoras para la vida de los pobladores en las diferentes áreas que comprende este cantón.

Parroquia Cotogchoa

La parroquia cuenta con una superficie de 34.6 km² y cuenta con 7 barrios que son:

- Cotogchoa
- El Ejido
- El Manzano
- El Taxo
- Los Pinos
- Miraflores
- Runahurco

Se dice que el nombre de Cotogchoa se puede deber a 2 razones, “la primera sostiene que en tiempos antiguos vivían personas con bocio o coto, por eso moradores vecinos les identificaban como cotogchos o cotogchoas. También se sostiene que la palabra Cotogchoa proviene del quichua paja de pequeño tamaño”. (Puente, 2011).

Esta zona se dedica a la agricultura y ganadería, dentro de los cultivos se destaca el maíz.

Parroquia Rumipamba

La superficie de la zona es de 36.72 km², tiene 3 barrios que son:

- La moca
- Rumipamba
- San Antonio

Esta parroquia rural cuenta con atractivos turísticos debido a que pasa el río Pita del cual se desprende 18 cascadas, además cuenta con varias áreas verdes ideales para

visitar. Revista Rumiñahui (2 de octubre de 2004). Turismo. Markas. Volumen, (5), p.15.

Dentro de sus actividades económicas figura la ganadería, sin embargo para el desarrollo de esta zona se sustenta en el agroturismo y la piscicultura.

1.5 Vías de acceso y transporte

A 30 minutos de Quito se encuentra el cantón Rumiñahui, como vía principal de acceso es la autopista general Rumiñahui, como vía subalterna se podría usar la vía Intervalles que conecta a Cumbayá con el Valle de los Chillos, otra alternativa es por el la vía a Tambillo –Amaguaña así se ingresa por el sur de Quito y la vía que conecta a Pifo con la ciudad de Sangolquí al nor oriente de Quito.

1.6 Clima

Esta región es dueña de un clima agradable debido a que su temperatura oscila entre los 16 °C en promedio, en temporadas calurosas llega a tener hasta 23°C, a medida que avanza el tiempo baja la temperatura a 8°C aproximadamente, esto sucede en las noches. Este clima es favorable para la agricultura y la ganadería.

En los meses de junio y septiembre abundan una sequía larga acompañada de fuertes vientos, en los meses de abril y septiembre presenta mayor flujo de lluvia, tiene una temperatura aproximada de 67.10%. Gobierno de Rumiñahui. (s.f).Clima: Rumiñahui:

Recuperado de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=canton-ruminahui/datos-geograficos/clima>

La razón de tan cautivante clima es su localización geográfica ya que está rodeado de altas cordilleras que influyen en el mismo.

1.7 Hidrografía y orografía

El cantón se encuentra rodeado de algunos ríos e importantes quebradas que beneficia al sector entre estos figuran: San Nicolás, Capelo, Santa Clara, Tinajillas, Sambache Cachaco, San Pedro y Pita siendo este el más importante.

El cantón es plano en su mayor parte y presenta ligeras ondulaciones, presenta una altura de 2.500 metros sobre el nivel del mar. Gobierno de Rumiñahui. (s.f).Clima: Rumiñahui: Recuperado de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=canton-ruminahui/datos-geograficos/clima>

Está rodeado de montañas como cerros y cordilleras siendo las siguientes:

Al norte: cerro Ilalo, la cordillera oriental de los Andes con el Antisana.

Al este: la cordillera central

Al oeste: El Atacazo, Corazón y Viudita

Al sur: Pasochoa, Cotopaxi y Sincholagua.

1.8 Flora y Fauna

Constituida por especies características del callejón interandino así se puede apreciar los cultivos de maíz, arveja, tomate, aguacate y cítricos. Las zonas altas son ideales para el cultivo de tubérculos como papas, habas, mellocos, ocas, también produce trigo y cebada.

Dentro de los árboles nativos se encuentra el Guabo que ha sido comestible desde hace años atrás, estos además son muy útiles para proveer madera y leña, a la vez constituyen la lista de árboles nativos representantes del cantón Rumiñahui. Carrión, Ortiz, Miño, Pazos y Ortiz. C (2013)

El tocte también llamado nogal estaba presente en muchas haciendas de los Chillos, el fruto posee semillas tipo nuez del cual se extrae almendras secas que se usan para la elaboración de un confite tradicional como es la nogada. Cedrón y arrayanes son ingredientes imprescindibles para aromatizar la tradicional colada morada, el fruto de este último es provechoso para la preparación de mermeladas.

La chilka, aliso, sigse y penco negro crecen en esta zona, además cuenta con una belleza majestuosa, gracias a los bosques que hay en el Valle siendo el eucalipto el de mayor concentración. Carrión et al. (2013)

Fauna

Posee ganado vacuno, bovino, caballar, mular, caprino y asnal. Además de una rica variedad de aves tales como tórtola, mirlo, gallinazo negro, siendo las mismas que se encuentra en la región interandina, estas aves cumplen con una función ecológica para el mantener el equilibrio en los ecosistemas. Generalmente siguen la ruta del vuelo que los desplaza del Paschocha al Atacazo o hacia el Antisana. Carrión et al (2013)

Antiguamente los incas se preocuparon por tener rebaños de llama, además tenían cuyes, conejillos de indias y perros de caza para su alimentación ya que gran parte de su dieta provenía de la proteína de los animales de caza.

1.9 Producción Agrícola

Antes de la llegada de los españoles la producción agrícola en el año 1559, era excelente al hablar de maíz y aun lo sigue siendo ahora. El maíz de Chillo es una variedad de grano grande de un amarillo brillante con altos y gruesos tallos y obviamente con un sabor exquisito, fue afamado no solo en el cantón sino en todo Ecuador por muchos años. Carrión et al (2013)

La siembra de este grano era muy rentable, ya que por cada grano se cosechaba 60 o 70 granos, la mitad de lo que se produce actualmente, con técnicas modernas pero con mayor calidad que los cultivos europeos de trigo y cebada. Todas las comunidades que estaban en este sector se dedicaron a la producción de frejol, sambo, chocho, papa, oca y melloco.

El maíz era el eje de la comida, desde tiempos antiguos se lo usaba para hacer chicha, este término fue dado por los españoles, ya que por los indígenas fue bautizado como “aswa”. Además llevaban el maíz tostado o cocido como cucayo para el trabajo junto con ají y un puñado de sal. Carrión et al (2013)

Al maíz se lo cultivaba en camellones y se lo sembraba a una distancia de 30 centímetros de una planta a otra, haciendo un agujero con el dedo o con un palo, después se hecha dos granos de maíz y uno de fréjol. Carrión et al (2013)

1.10 Población

La población ha crecido mucho en los últimos años, en una década el cantón ha experimentado un crecimiento poblacional significativo igual al 30%, al pasar de 65.882 habitantes en el 2001, a 85.852, en el 2011. De estas cifras el 58% corresponde a mujeres y el 42% a hombres. La población de Rumiñahui es relativamente joven. El 50.6% de los habitantes tiene un promedio entre 20 y 54 años; el 37% son de menos de 20 años y el 13% es de 55 años en adelante. Gobierno de Rumiñahui. (s.f). Datos estadísticos: Rumiñahui: Recuperado de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=canton-ruminhahui/datos-estadisticos>

La población económicamente activa del cantón, está compuesta por 42.408 personas, de las cuales 18.707 son mujeres y 23.701 hombres. Los rubros más altos de actividad son: el comercio al por mayor y menor, en la que trabajan 7.951 personas, igual al 18%.

La industria manufacturera ocupa a 6.638 individuos lo que constituye el 15%. Siguen rubros tales como construcción, 2.756 siendo el 6.5%; enseñanza, 2.687 conforma el 6.3%; finalmente la administración pública y defensa, 2.255, con el 5.3 %. Gobierno de Rumiñahui. (s.f).Datos estadísticos: Rumiñahui: Recuperado de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=canton-ruminahui/datos-estadisticos>

Tabla 1. Población del cantón Rumiñahui (INEC)

COTOGCHOA	De 15 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	De 30 a 34 años	De 35 a 39 años	De 40 a 44 años	De 45 a 49 años	De 50 a 54 años	De 55 a 59 años	De 60 a 64 años
	365	389	346	303	271	218	227	173	127	109
	365	389	346	303	271	218	227	173	127	109
RUMIPAMBA	De 15 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	De 30 a 34 años	De 35 a 39 años	De 40 a 44 años	De 45 a 49 años	De 50 a 54 años	De 55 a 59 años	De 60 a 64 años
	90	71	50	53	50	39	39	20	11	11
	90	71	50	53	50	39	39	20	11	11
SANGOLQUI	De 15 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	De 30 a 34 años	De 35 a 39 años	De 40 a 44 años	De 45 a 49 años	De 50 a 54 años	De 55 a 59 años	De 60 a 64 años
	6.993	7.063	6.556	6.008	5.277	4.852	4.617	3.904	3.056	2.232
	539	524	533	502	455	366	336	260	181	147
	7.532	7.587	7.089	6.510	5.732	5.218	4.953	4.164	3.237	2.379
Total	De 15 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	De 30 a 34 años	De 35 a 39 años	De 40 a 44 años	De 45 a 49 años	De 50 a 54 años	De 55 a 59 años	De 60 a 64 años
	6.993	7.063	6.556	6.008	5.277	4.852	4.617	3.904	3.056	2.232
	994	984	929	858	776	623	602	453	319	267
	7.987	8.047	7.485	6.866	6.053	5.475	5.219	4.357	3.375	2.499
	57,363									

Nota: Elaborado por INEC (2010)

1.11 Cultura

Artesanías

“Sangolquí es la madre de excelentes artesanos ya que usan diversidad de materiales para la realización de grandes obras de arte que tiene importancia a nivel nacional e internacional” (Hinojosa, 1992). Se puede mencionar la orfebrería, zapatería,

sombrerería, peluquería, carpintería, ebanistería, sastrería, talabartería y el tejido de alfombras. Existían hombres de gran habilidad manual como Mariano Guayasamín quien realizo el altar de la Inmaculada de la Iglesia Matriz de este cantón. Entre las artesanías de mayor acogida está la orfebrería, cuenta con 32 productores, seguido por la carpintería con 24 productores, tallaje en balsa con 13 miembros, mientras que en su minoría están los sastres y otras actividades. (Hinojosa, 1992)

La mayoría de estos artesanos forman parte de la Federación de Artesanos que se dedican a la transformación de materia prima en producto terminado. El producto que ofertan es de excelente calidad por lo cual han recibido renombre y son expandidos por los mercados turísticos del mismo Sangolquí, Quito, Otavalo, Alemania, Venezuela y España. Salas, P (2 de octubre de 2004). Turismo. Markas. Volumen, (5), p.19

Fiestas

Dentro del cantón se realizan fiestas en los diferentes meses del año varias fiestas de renombre e importancia para el imponente Rumiñahui tales como:

- Fiestas de Carnaval
- Fiestas de Semana Santa
- Fiestas de Cantonización
- Fiesta del Maíz y Turismo
- Fiestas de Navidad

Fiestas de Semana Santa

Con la conquista española, la fe cristiana se difundió en la América India, por ende en el Ecuador, en esta fecha se hacía lo que la iglesia mandaba como por ejemplo la abstinencia de no comer carne y la asistencia a las procesiones. Estas tradiciones y

costumbres fueron haciéndose cada vez más importante y sagradas. Razón por la cual la Semana Santa, era un gran acontecimiento esperado por la población del centro y de manera especial para los indígenas que laboraban en las haciendas. (Hinojosa, 1992)

Pueden realizarse desde el 22 de marzo hasta el 25 de abril según las fechas del calendario judío, debido a que es la conmemoración anual cristiana de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús de Nazaret, se presenta un período de intensa actividad litúrgica dentro de las diversas confesiones cristianas. Durante la Semana Santa tienen lugar numerosas muestras de religiosidad popular a lo largo de todo el mundo y el cantón no es la excepción por lo que se puede palpar procesiones religiosas con abundantes feligreses. Como en casi todas las zonas del país en este lugar se realiza el plato tradicional la Fanesca con sus respectivas guarniciones como son bolitas de masa, higos con queso, arroz de leche, molo, huevo duro y plátanos fritos. (Hinojosa, 1992)

Fiestas de Navidad

Hablar de Navidad de forma general es traer a la memoria muchos recuerdos vividos en la infancia, esta era esperada con anhelo por muchos niños. En los hogares cada familia se empeñaba en adornar de la mejor manera posible “el pesebre” lo cual lo hacían con toda clase de animales, chozas, palacios, castillos, establos, granjas y pastizales.

Esta tradición evoca ternura, amor, comprensión y alegría por todas partes y en toda familia. (Hinojosa, 1992)

Los danzantes de Corpus Christi

La fiesta religiosa del Corpus Christi en los años 1930 a 1940, tenía en Sangolquí mucha importancia, no solo por devoción religiosa, sino también por el folklore con el

que se celebraba. Para cada año se nombraban los “priostes”, que se encargaban de organizar la festividad. (Hinojosa, 1992)

“Como tradición los indígenas que trabajaban en las haciendas vecinas se disfrazaban con atuendos peculiares, para tomarse el pretil de la iglesia y la plaza” (Hinojosa, 1992).

Estos danzantes usaban diferentes atuendos, según las haciendas de donde provenían por ejemplo Fajardo utilizaron cabellera de cabuya blanca con lanzas de madera; los de San Isidro, San Nicolás, Cotogchoa utilizaban caretas de cartón o de malla pintada en sus rodillas tenían sonajeros que al zapatear hacían graves sonidos, colgaban pañuelos en sus bolsillos. A estos grupos los custodiaban los diablos humas, usaban pasamontañas con orificios para los ojos, nariz y boca. Sin embargo por el irrespeto a la cultura autóctona, estas costumbres están quedando solo en el recuerdo. (Hinojosa, 1992)

Fiestas de Cantonización

Tienen inicio en el mes de mayo se realizan varias actividades donde figuran la posta chasquicuna-huaynacuri-Sangolquí que es una carrera de atletismo pero de forma grupal se cuenta con la participación de deportistas de colegios del cantón. Además se da la cabalgata del chagra, desfile cívico militar, elección de la reina junto con fiestas barriales y corridas de toros en el pueblo. GADMR, (s.f)

Fiestas del Maíz y Turismo

Sangolquí siempre se caracterizó por ser un pueblo alegre y festivo que plasmaba esas virtudes en los famosos toros populares, este evento se lo realiza en el parque Juan de Salinas. Cada año se hacían dos o tres corridas con ocasión de las fiestas de los Reyes Magos, Corpus Christi y el día de la Virgen María, debido a que en 1915 se instaló la pila colonial que se encontraba inicialmente en Quito. A raíz de esto el pueblo con

mayor entusiasmo siguió la costumbre de organizar los toros populares en la Plaza Central, cuya pila servía como barrera para que los toreros se protegieran. (Hinojosa, 1992)

En las fiestas de toros reinaban la unidad, familiaridad, respeto y consideración. Con el transcurso del tiempo Sangolquí se fue convirtiendo en una atracción turística por los toros, las comidas tradicionales acompañadas del clima y las bondades de las aguas termales del Valle. En la década del 50 mucha gente de Quito, aprovechaban las vacaciones escolares y arrendaban habitaciones en el centro de Sangolquí, para gozar de las bondades turísticas del cantón. Esto hizo que naciera la idea de organizar las Fiestas del Turismo, con la colaboración de los “TURISTAS”, siendo el número central los toros populares de las fiestas. Ya que Sangolquí tenía fama por la abundante calidad el maíz, surgió la idea de dar el nombre a esta fiesta “La Fiesta del Maíz y Turismo”. (Hinojosa, 1992)

Debido a una antigua tradición en este cantón en los meses de septiembre se realiza fiestas de interés cultural como son “Las Fiestas del Maíz y del Turismo” que hacen alusión a los cosechas siendo el maíz el principal cultivo, estas fiestas tienen un sinnúmero de tradiciones, razón por la cual los turistas acuden y así pueden presenciar la quema de los chasquis, bandas de pueblo y acompañarlo con una deliciosa gastronomía junto con la cortesía de los priostes. (Hinojosa, 1992)

1.12 Atractivos Turísticos

El cantón Rumiñahui aunque pequeño en tamaño es rico en turismo ya que presenta diferentes clases de atractivos que van desde iglesias, parques, monumentos, haciendas y museos, a continuación citaremos los siguientes:

Parques

Parque Juan de Salinas

Está ubicado en el centro de Sangolquí, lleva el nombre en honor a un prócer Sangolquileño el Gral. Juan de Salinas. Es un hermoso conjunto arquitectónico compuesto por la Iglesia Matriz, en el centro del parque se aprecia una pileta que en la época colonial estuvo en Quito hasta 1909 con el tiempo fue cambiada a Sangolquí en el año 1915. GADMR (s.f)

Esta zona es usada para ferias gastronómicas y constituye el escenario perfecto para los programas que realiza el Municipio en sus respectivas fiestas.

Parque Ejido

Está localizado en la avenida Juan de Salinas frente al colegio con el mismo nombre. En este parque se realiza diferentes deportes ya que cuenta con canchas deportivas, juegos infantiles, caballos para alquilar e inclusive tiene una laguna artificial con botes. GADMR (s.f)

Parque Santa Clara

Está posicionado en la avenida Luis Cordero, frente al hospital Sangolquí. Tiene un atractivo natural es el ambiente perfecto para disfrutar de actividades al aire libre, también es el medio ideal para realizar parrilladas al aire libre ya que tiene chozones con ese fin. GADMR (s.f)

Parque Turismo

Está ubicado en el centro de Sangolquí en la avenida Luis Cordero frente al hospital de Sangolquí, presenta un cilindro de concreto de ocho metros decorados con

incrustaciones de metal dorados y negros con diseño que remiten a las culturas ancestrales, cuya simbología representa al sol, vida y divinidad para la naturaleza; se lo define como Monumento al Tiempo que hace referencia a los antiguos calendarios solares utilizados por los indígenas, para marcar los equinoccios y los solsticios de las épocas de siembra y cosecha. GADMR (s.f)

Iglesias

Iglesia Matriz de Sangolquí

En el Centro del Valle de los Chillos se puede observar el majestuoso templo parroquial, por muchos años ha dado la imagen de un pueblo creyente. Su construcción dio inicio en el año 1906 con la iniciativa del Dr. Julio Andrade. Sangolquí es una tierra de artistas y uno de los mejores representantes fue Don Pío Guayasamín, que se caracterizó por sus incomparables dotes de construcción, fue el quien diseño los planos y ejecuto la obra gratuita. Escogió como estilo, el romano, para que el nuevo templo fuera un trasunto de las grandes basílicas de la Ciudad Eterna. El arte, las columnas salomónicas corintias, el pretil y su plaza hacen alusión a la iglesia del vaticano en miniatura. GADMR (s.f)

Monumentos

Plaza cívica Rumiñahui

Realizado por Oswaldo Guayasamín, de raíces sangolquileñas, este monumento está hecho de metales como el bronce repujado a mano, tiene dos columnas de hormigón forradas en bronce, su forma es de puntas de lanza en el cual se encuentra un gol giratorio. Como base tiene una cerámica de color rojo, que presenta a la quema de

Quito. Ubicado en el Barrio San Sebastián, entre Av. Calderón y Quimbalembó.

GADMR (s.f)

Monumento al Maíz

Localizado en el redondel de la Av. Luis Cordero y Av. Abdón Calderón, esta reliquia es en representación a la fertilidad de los Valles de los Chillos que tenía en tiempos anteriores, especialmente de los cultivos del maíz chillo, caracterizado por sus granos gruesos de color amarillo intenso, sus mazorcas son robustas, anchas y sus tallos y gruesos. La variedad de colores es un símbolo de la vestimenta de nuestros antepasados.

GADMR (s.f)

Monumento al Colibrí

Sangolquí fue la morada de 32 especies de colibríes por lo cual Gonzalo Endara Crow lo plasmó a través de este monumento. El colibrí despliega sus alas no para volar sino para proteger los huevos, su plumaje es el reflejo de la riqueza de esta región y la gran variedad de aves de la zona. Por esta razón el monumento está representado por un colibrí y huevos de diferentes tamaños, está ubicado en el redondel donde converge la avenida El Progreso y la vía que une Pifo con Tambillo, entre las avenidas Gral. Rumiñahui y Gral. Píntag. GADMR (s.f)

Plaza del Tiempo

Proaño declara “El monumento es un cilindro de concreto de ocho metros con incrustaciones de metal doradas y negras con diseños que transportan a las culturas ancestrales, cuya simbología representa al sol, vida y divinidad para nuestros naturales y eje de toda cosmovisión” (s.f)

Casas de hacienda

El Valle de los Chillos fue considerado el Granero de Quito debido a la riqueza del suelo y el sacrificio de su gente por eso las haciendas que se encuentran en este sector conservan valiosos tesoros de la historia nacional.

Hacienda Chillo Compañía

En primera instancia fue propiedad de los jesuitas con el tiempo paso a manos de Juan Pío Montúfar Márquez de Selva Alegre. En su interior se contempla claustros coloniales, su vieja capilla, techos de color rojo, muros gruesos y el paisaje lo forman columnas, naves y el crucero de un templo cívico. GADMR (s.f)

Quinta Bolivia

Los jardines de la Quinta eran utilizados para recepciones, se cree que Simón Bolívar fue huésped en este lugar. Tiene una placa y una banca de madera.

Hacienda La Merced de Villota

Se ubica en Cotogchoa, a 20 minutos de Sangolquí, conserva su estilo original.

Hacienda El Cortijo

En 1942 era una hacienda ganadera, actualmente está compuesta de 40 hectáreas, fue totalmente restaurada para convertirse en un restaurante lujoso hasta mediados del 2004.

Hacienda San Agustín Tiene un estilo neoclásico y su estructura presenta sobriedad y esplendor, en este lugar los turistas pueden disfrutar de aventura, esparcimiento y sosiego al contemplar la naturaleza.

Hacienda La Merced de Robalino

Fue construida en 1463 por los Mercedarios, estuvo por muchos años a cargo de los religiosos hasta la independencia.

Hacienda la Carriona

Fue construida en el año 1800 por la familia Carrión, fue sede de ilustres personajes de la historia republicana luego de redactar la primera Constitución de Ecuador en 1830.

Centros culturales

Villa El Carmen

Esta quinta fue construida a inicios del siglo anterior, está constituida por salones, galerías, glorieta y una pileta con movimientos de agua y luces. Se localiza en el corazón de Sangolquí. Tiene un gran valor arquitectónico actualmente forma parte del Ilustre Municipio de Rumiñahui quien lo transformo en un centro cultural que alberga salones, galerías para diferentes eventos y un bar restaurante. Se encuentra ubicada en la calle Montúfar y Espejo. GADMR (s.f)

Casa Museo Kigman

Su ubicación está en la calle Portoviejo y Alfredo Dávila, en las obras de Eduardo Kigman se admira la robusta y desafiante desnudez de su arte. Tiene 500 metros de construcción, edificados en la base original de la casa de la panadería del pueblo y conserva el horno como elemento central de una de sus salas. GADMR (s.f)

Cascadas

El Cantón Rumiñahui ha comenzado a ser un sitio ideal para el ecoturismo, puede ofrecer numerosos atractivos, acompañados de servicios de alimentación y hospedaje.

Las aguas del río Pita está ubicadas en la parroquia de Rumipamba, a unos 15 kilómetros de Sangolquí; ahí el paisaje se torna verde y lleno de abundantes especies nativas como el aliso, cedrillo y pumamaqui, en contraste también se puede visualizar lava petrificada a lo largo del camino. GADMR (s.f)

Presenta una exuberante riqueza natural. En el santuario ecológico donde se encuentra la cascada del Pita presenta un clima frío, este río nace de los deshielos del volcán Sincholagua y pasa por los caminos forjados por las erupciones. En el encañonado crece gran variedad de plantas como suri, mortiño, chilca, helechos, musgos y líquenes, existe una amplia variedad de animales aproximadamente 35 especies entre ellos conejo silvestre, cervicabras, venados de cola blanca, patos, tortolas, mirlos y pavas de monte. El recorrido ofrece tres opciones denominadas la pequeña (25 minutos de caminata), mediana (45 minutos de caminata) y gran aventura (caminata de 120 minutos). El ingreso se lo realiza por Cashapamba o por Selva Alegre estas vías conducen hasta el barrio Loreto, siendo las más importantes y altas Vilatuña, Cascada de Molinuco, Cascada de Cóndor Machay. Revista Rumiñahui (2 de octubre de 2004). Turismo. Markas. Volumen, (5), p.15.

Cascadas Cóndor Machay

En quichua significa “Nido del Cóndor”, se ubica en Rumipamba a 17 km de Sangolquí. En la parte más alta del trayecto se visualiza la ruta turística de la Avenida de los Volcanes tales como Pichincha, Ilaló, Cotopaxi, Sincholagua, Rumiñahui, Pasochoa, Antisana, Cayambe, Ilinizas, Atacazo, Corazón, La Viudita y Quilindaña. Presenta una altura aproximada de 80 metros, por la ribera del río Pita, se avanza aguas arriba en una caminata 4 a 5 horas entre ida y retorno. GADMR (s.f)

Cascada Vilatuña

En el trayecto al río Pita se puede observar una secuencia de cascadas, con hermosos paisajes y gozar de la tranquilidad y paz. Su nombre hace alusión al apellido de oriundos del lugar y está ligado a un sinnúmero de leyendas y tradiciones. Se debe realizar una caminata de aproximada una hora y media, como punto de partida se tomara la Caldera del Diablo, durante el trayecto habrá sensaciones compartidas entre aventura y temor. GADMR (s.f)

Cascadas Ancestrales de Rumipamba

La entrada es por selva alegre, pasando San Fernando, La libertad, El Moca, Río Pita y Rumipambito, se llega a la zona denominada el vallecito por el cual se ingresa al mirador Vilatuña. En sus aguas cristalinas se aprecia las truchas arco iris y durante el verano aves migratorias GADMR (s.f)

Cascadas Padre Urco

Esta cascada nace del río Santa Ana y forma el San Nicolás, está ubicado en el sector de los Tubos. Su nombre se origina debido a que se puede visualizar a un sacerdote con un libro en sus manos. La caminata dura alrededor de 30 minutos y está localizada en el sector de Pullincate, que pertenece a la parroquia de Cotogchoa. GADMR (s.f)

Cascada Molinuco

Está ubicada a 15 km de Sangolquí en la Reserva Ecológica Molinuco, en este lugar se puede disfrutar de la abundante vegetación y fauna. Dentro de la reserva existen diferentes actividades a realizar como camping, cabalgatas y pesca deportiva.

1.13 Gastronomía

1.13.1 Gastronomía del Cantón Rumiñahui

La gastronomía ecuatoriana es la mezcla de dos culturas como es la cocina aborígen y la cocina española lo cual ha dado como origen la cocina criolla, con el pasar de los tiempos han ido cambiando no solo los utensilios, sino también las técnicas culinarias antes usadas, estas alteraciones surgen como consecuencia de la conquista española.(Cuvi, 2005,p.14)

A pesar de los cambios que se han producido en las técnicas e ingredientes con colores y texturas diferentes. En Sangolquí y su Valle, todavía se asan tortillas de maíz en tiestos de arcilla, tamales y humitas las cuales se envuelven con hojas de achira y chalas de maíz. La chuchuca es la misma de siempre y el cerdo hornado tradicional que se hace en horno de leña, así mismo el pan de maíz sigue siendo tradición en esta zona. (Pazos, 2013)

El Valle de los Chillos es considerado como la “Capital Mundial del Hornado”, ya que su elaboración viene desde hace muchos años atrás, es un plato con sabor muy deseable por los moradores y por los visitantes. Existen diferentes lugares dentro del cantón en los cuales se puede consumir este plato. Sin embargo también se expende alimentos derivados del maíz y cerdo.

1.13.2 Gastronomía del Ecuador

La gastronomía es uno de los elementos esenciales en la cultura de un territorio y es una marca de identidad de los pueblos. Debido a esto lo primero que una persona que viaja a otro país extraña, es el sabor de la comida. Los alimentos están muy ligados a la memoria, por lo cual lo último en desaparecer de la memoria, son los aromas de la tierra

natal, por tanto los sabores y saberes que se heredan de generación a generación son parte del patrimonio y cultura de cada individuo. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

1.13.3 Cocina Aborigen

León (2010) señaló que “la alimentación del ser humano estaba muy relacionada con el proceso de civilización” (p179). Razón por la cual los alimentos se preparaban de una forma sencilla, rápida y rústica. El agua de mar era usada para lavar los tubérculos, al ser lavado en esta agua, hacía que adquirieran un sabor nuevo, el de la sal. La materia prima que encontraban a su alrededor pasaba por varios procesos como recolectar, almacenar, con el tiempo descubrieron maneras de conservar y preparar. La gastronomía tuvo su origen cuando el hombre escogió y combinó los ingredientes, sea cocinándolos o sin realizar ninguna alteración, con la aparición de los utensilios de cocina se pudieron difundir algunas técnicas culinarias con lo cual dio paso a la creatividad gastronómica. (p. 179)

Los estudios arqueológicos sostienen que el Ecuador fue poblado hace aproximadamente 10.000 años antes de Cristo, en sus inicios tuvo habitantes de origen mongólico y los australoides, es lógico concluir que Ecuador fue uno de los primeros territorios poblados de América del Sur, la arqueología da testimonio de este hecho. Posiblemente en este tiempo nació la cultura gastronómica del Ecuador, obviamente en este tiempo la cocina era muy rudimentaria, por la vida nómada que tenían, de un lugar a otro se asentaban para explotar los recursos naturales, una vez agotados buscaban nuevos lugares para continuar con el mismo patrón, siempre buscaban mayor cantidad y variedad de animales y plantas para su consumo. (León, 2010)

Períodos posteriores dejan la vida nómada y la cambian por algo más cómodo, razón

por la cual buscaron y se asentaron en sitios que les permitía gozar de los productos naturales tales como llanuras, lugares con clima templado lo que permitía realizar actividades agrícolas. (León, 2010)

Lo aborígenes tenían tres alimentos pilares en su alimentación como son: el maíz, papas y porotos. Estos comestibles provenían de la tierra, que al ser conjugados con las técnicas primitivas daban como resultado manjares tales como: tostado, tortillas, mazamorras, coladas entre otras. El avance de la agricultura provocó el mejoramiento de la gastronomía ya que se incluyeron nuevos ingredientes al consumo diario como las hierbas aromáticas, tubérculos y legumbres. (Pazos, 2013)

1.13.4 Productos nacionales

Maíz

Antiguamente en las haciendas de Sangolquí, el ciclo del maíz comenzaba en agosto o septiembre. Primero se preparaba la tierra, se amontonaban los tallos secos y se los quemaba junto con la mala hierba, posteriormente se anegaban las huertas con agua de riego si era necesario. Se removía la tierra con arado halado por bueyes, ya realizados los surcos se procedía a sembrar. Cuando las plantas ya estaban crecidas se aporcaba con ayuda de la pala, después de diez meses llegaba la tan esperada cosecha. Se procedía a cortar las cañas para separar la mazorca o se los retiraba de los tallos en pie y se dejaban las chalas para trillarlas se golpeaban las mazorcas con un garrote. El grano se lo sacaba y las tusas eran usadas para utilizar como combustible. La minoría de la población de Sangolquí consumía carne, mientras que la gran mayoría se alimentaba a base de vegetales, maíz, frejol, papa, trigo, cebada y hortalizas. (Pazos, 2013)

Chillo ubicado en el Valle de los Chillos fue la mayor fuente de alimentos de Quito, allí se sembraba todo tipo de grano, siendo este el producto más popular y de calidad, el

maíz de Chillo, desde los inicios de la conquista española consta como el mejor del país, ya que presenta granos grandes y amarillos acompañado de su sabor delicioso. La calidad de este maíz se debe principalmente a la altitud que oscila entre los 2.550 y 2.700 msnm y la composición del suelo, ya que al no tener estos suelos abono contiene fertilizantes como nitrógeno, ácido fosfórico y calcio; junto con la compañía de un buen clima provoca la excelente calidad de este producto. Este maíz se caracterizaba por sus granos gruesos, color amarillo intenso, mazorcas robustas, grandes, tallos altos y gruesos. (Pazos, 2013)

Con el pasar de los tiempos, esta zona fue perdiendo terrenos cultivables; en contraste a esto aparecieron variedades mejoradas que ayudaron a la genética de la variedad del Chillo, estas variedades se han ido adaptando al clima del Valle y se han cruzado con el maíz Chillo, provocando la mezcla de genes y la pérdida de las características agronómicas de esta variedad. (Pazos, 2013)

1.14.5 Utensilios

Batanes

Estaban formados por dos piedras de río, una de ellas la constituía una loza de piedra alargada, llana que con el uso tomaba una forma cóncava, la otra era de forma ovoide. La finalidad de estos utensilios era moler maíz y otros granos. Para moler, la persona se arrodilla sobre la losa y ponían un puñado de maíz y por encima va moviendo con otra piedra de un extremo a otro. Este proceso requiere de poco esfuerzo físico, por lo que es una tarea que lo realizaban los niños y mujeres. (Pazos.2013)

Morteros

Con estos se solía moler cantidades pequeñas de alimentos tales como el ají, al igual

que los batanes están conformadas por piedras de río. “La existencia de unos morteros grandes de madera, hacían que el maíz fuera simplemente quebrado” (Cobo, 1653, p.166).

Rallador

Antiguamente las piedras eran usadas como rallador podrían ser pómez o volcánica, el requisito fundamental era su contextura áspera para que pueda cumplir con el objetivo. (Pazos, 2010)

Instrumentos de corte

Generalmente eran lascas de obsidianas que permitían cortar, se empleaba el hacha de piedra para sacar ciertos alimentos de la tierra, con el tiempo fueron reemplazados por los cuchillos de cobre españoles. (Pazos, 2010)

Entre otros utensilios de cocina figura la tela de algodón para tamizar, coladeras y cucharones.

Mates

Estos utensilios eran realizados con la corteza seca y dura proveniente de cierto tipo de calabaza, los de tamaño pequeño y mediano también se utilizaban como vajilla y recipientes auxiliares de cocina. Además de comer en estos se llevaba agua para los días de camino, servían para poner la salsa de ají, como vasos o tazas. (Pazos, 2010)

Ollas

Elaboradas con cerámica, su forma era esférica o cilíndrica con una base redonda, eran tan resistentes que permitían exponer al calor la mayor superficie posible, todavía se

puede visualizar estas en el campo, eran empleadas para hervir, estofar, cocinar al vapor, tostar y fermentar. (Pazos, 2010)

Cántaros

La variedad de tamaño les permitían tener diferentes usos por ejemplo eran para transportar líquidos tales como el agua, la chicha, solían colgarse en la espalda con una sogá que atravesaba las asas. El cronista Bernabé Cobo (1653) indica que “en la casa no se guardaba ningún otro líquido más que la chicha y como no duraba tanto tiempo, hacían frecuentemente en cantidades de cuatro a seis arrobas.”

Tinajas

En estas se guardaban alimentos, dependiendo de la región se conservaba maíz, quinua, chuño, además de estos usos también servía de contenedor para la fermentación de la chicha. (Pazos, 2010)

Tostadoras

Existían dos tipos de tostadoras; la primera denominada tiesto o cazuela, presentaba una forma ovoide, con abertura oblicua la cual no permitía que los granos salten cuando se les tuesta. La segunda era una cazuela agujereada. (Pazos, 2010)

Se dice que a partir del sexto siglo de la era cristiana se formaron los señoríos étnicos que habitaron en la hoya del Guayllabamba. La arqueología dice que las excavaciones en Chilibulo y Cochasquí descubrieron ollas, ollas de trípode, budares o tiestos, piedras de moler y cántaros. La presencia de este menaje confirma que la manipulación del maíz era mediante las técnicas de cocinar con agua, tostar, moler en piedra y macerar. De la producción del maíz una parte era para pagar tributo a los españoles y el restante

de la producción quedo para el consumo diario en sus tres formas básicas: maíz tostado, mote pelado y en chicha. (Pazos, 2010)

1.13.6 Técnicas culinarias

Se cita las siguientes:

Asar

Esta técnica de cocción sigue siendo popular hasta la actualidad, ya que daba ciertas ventajas como la rapidez al cocinar los alimentos y conserva su sabor original, sin embargo se corre el riesgo de que se carbonice al ser expuesto directamente al fuego.(Pazos, 2010)

Asar a la parrilla o en asador

En la cocina ancestral esta técnica solía usarse frecuentemente para asar carnes de cuy, llama, alpaca y aves, también se podía usar esta técnica con los choclos, mazorcas de maíz tierno y seco. (Pazos 2010)

Asar a las brasas

Las brasas eran calentadas intensamente por fogatas hechas a base de madera seca, entonces al ser colocado el maíz molido sobre estas brasas se obtenía como resultado una tortilla que formaba parte de la dieta diaria. (Pazos 2010)

Hervido

Esta técnica de cocción importante y común entre los pobladores de aquel tiempo, debido a que esta técnica se empleaba para la preparación de la mayor parte de sus comidas y bebidas. Este proceso sería imposible sin la presencia de agua. (Pazos 2010)

A vapor

Al envolver el maíz en sus mismas hojas y al ser sometido al calor de manera indirecta al fuego o al ser puesto sobre el vapor de una olla de agua hirviendo, es otra forma de cocer los alimentos a vapor. Con la llegada de los españoles las técnicas fueron incrementándose, es en este punto de la historia donde los aborígenes experimentan nuevas formas de comer tales como el estofado. Cocinaban piezas grandes de ganado así como ciertas aves de caza, teniendo como resultado una carne de consistencia más blanda y con sabor diferente al que se obtenía con la técnica del asado. Se usaba este tipo de cocción para los alimentos envueltos en hojas, las masas más deseadas eran las del propio maíz. (Pazos, 2010)

Fermentado

Esta fue una técnica muy utilizada, ya que la empleaban para la elaboración de chicha, así lo llamaron los españoles, este término adquirieron todas las bebidas que se realizaban en el continente americano. A las bebidas se las consideraba como medicinales y servían para regocijar a los indios en las fiestas. (Pazos, 2010)

Tostar

En primera instancia se realizaba esta técnica enterrando los granos con cenizas calientes, después se usó las tostadoras de arcilla, para elaborar el maíz, maní y fréjol tostado. La quinua, las semillas de zapallo y de calabazas pasaban por este mismo proceso. (Pazos 2010)

Aunque la técnica de freír llegó con los españoles, los indígenas buscaron la manera de acoplar esta técnica a los productos oriundos del país por lo que formó parte de su alimentación las empanadas fritas de verde o morocho.

Tabla 2. Cuadro Comparativo de Técnicas Culinarias (El Autor)

Técnicas	Definición	Ventajas	Desventajas	Aplicaciones
Asar	Exponer los alimentos directamente al calor.	-Rapidez -Conserva su sabor original	-Los alimentos se carbonizan con facilidad.	-Carnes -Pescados -Verduras
Asar a la parrilla	Disponer los alimentos sobre una parrilla y exponer directamente al fuego.	-Baja cantidad de grasa. - Pérdida mínima de vitaminas.	- Una no adecuada cocción desprende sustancias tóxicas.	-Cuy, Llama -Distintos tipos de aves -Choclos -Mazorcas
Asar a las brasas	Someter el género al calor producido por carbón.	-Género jugoso -Preparación sencilla.	- Digestión más lenta. - Desligar sustancias tóxicas y cancerígenas.	- Aves, Res - Verduras - Mariscos - Tubérculos
Hervido	Cosiste en someter un género a cocción mediante la inmersión en líquido hirviendo por un tiempo específico.	-No necesita grasa. -No aumenta el valor calórico. -De fácil digestión.	-Pérdida de nutrientes; en especial de minerales y vitaminas. -Deshace en parte el sabor de los alimentos.	-Carnes y vísceras - Tubérculos - Granos - Cereales -Zapallo
Fermentar	Proceso anaeróbico realizado por las levaduras y bacterias, transforman el azúcar en alcohol etílico.	-Impide la presencia de microorganismos patógenos. -Prolonga la vida útil del producto.	-Cambio de propiedades organolépticas. -Acidez en los productos.	-Maíz -Productos lácteos -Verduras y Frutas. -Masas -Embutidos
Tostado	Cocer el género al fuego sin usar ningún tipo de líquido.	-Vida útil prolongada -No necesita grasa	-Los alimentos se carbonizan con facilidad.	-Granos (maíz, maní) -Masas
Cocción al vapor	Método de cocción que trata de cocinar los alimentos solo con vapor de agua.	-Conserva los nutrientes. -No aumenta el valor calórico.		-Verduras -Géneros Cárnicos

Nota: Técnicas Culinarias. Fuente: Pazos. J. Cocinas Regionales, Corporación Nacional, Quito Ecuador, 2010.

1.13.7 Influencia culinaria española

No solo la cocina aborigen se vio afectada con la llegada de los españoles en 1493 también influyo notablemente en la cultura y el estilo de vida que se vio alterado. Los

conquistadores transportaron de sus tierras animales tales como el ganado vacuno, porcino y ovino. Estos animales al no ser comunes en nuestro territorio se convirtió muy rápidamente en materia prima de consumo masivo, estos eran considerados manjares por parte de los aborígenes, ya que nunca antes habían visto ni saboreado. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Indudablemente el sabor de la carne de aves, reses y cerdos incrementó, mejoro y evoluciono a la gastronomía ecuatoriana, al combinar estas carnes con condimentos y productos nativos dio origen a la cultura gastronómica ecuatoriana, está ya no solo estaría conformada por maíz, papa y granos, también estaría acompañada de géneros cárnicos. A continuación se presenta los nombres de animales nativos de Ecuador.

Tabla 3. Animales Nativos del Ecuador (El Autor)

NOMBRE COMÚN DE LOS ANIMALES			
Antas(Dantas)	Conejo	Guajolote	Vicuña
Armadillo	Cuy	Huantas	Llama
Catsos	Faisanes	Iguanas	Alpaca
Chucchilla	Guatusa	Guanaco	Osos

Nota: Animales Nativos Fuente: Paredes. Folklore Nutricional Ecuatoriano. Primera Edición, Artes Gráficas, Quito-Ecuador, 1986.

Los españoles sin saber lo que les depararía en su travesía, se ingeniaron en traer animales de su tierra, para usarlos en su alimentación; poco se imaginaban que en las tierras descubiertas existía abundante vegetación para el consumo humano, también aprovecharon de estos productos para conjugarlos con sus alimentos. Estos animales seguían reproduciéndose tanto así que los indígenas tuvieron la oportunidad de degustar de estos. Con el tiempo estos fueron incluidos en las dietas de los aborígenes. Los animales no solo subieron para alimentarse, tenían otros usos como transporte y abrigo.

A continuación se detalla los animales traídos desde tierras extraña que se incorporaron al menú ecuatoriano.

Tabla 4. Animales traídos por los españoles (Microsoft, Enciclopedia Encarta)

Nombre común	Utilidad
Ganada vacuno	Carne, leche y piel
Ganado ovino	Lana, carne
Ganado Caprino	Carne leche
Ganado Porcino (Ibérico negro)	Carne, piel y grasa
Gallináceos	Carne, huevos
Paloma	Carne
Conejo	Carne y piel
Caballo	Transporte
Asno	Transporte
Abeja	Miel
Gallipavo	Carne

Nota: Animales traídos por los españoles. Fuente: Microsoft, Enciclopedia Encarta, 2003.

Sin embargo los conquistadores no solo trajeron animales, también ingreso a la gran América productos de origen vegetal europeos tales como la cebolla, ajo, col, cebada, trigo, entre otros. Al ser sembradas gracias a la calidad de la tierra y el buen clima, estos factores contribuyeron enormemente para el crecimiento y expansión de sus cultivos. (Pazos, 2008).

Dentro de los alimentos vegetales que aportaron a la gastronomía ecuatoriana figuran alimentos de todo tipo de vegetales como: verduras, cereales, hortalizas, leguminosas y frutas.

Sin embargo en tierras americanas ya existían abundantes productos vegetales de buena calidad para el consumo humano. Los alimentos de América contenían nutrientes esenciales, dado que eran de todo tipo lo cual incluía: cereales, hortalizas, leguminosas y frutas. También se conoce que en la dieta de los aborígenes existía una ingesta limitada de carne.

A continuación se presenta el tipo de alimento, datos importantes y su aporte en la dieta humana.

Tabla 5. Alimentos: Composición y Propiedades (El Autor)

Tipo	Información	Valor nutricional
CEREALES	Los más usados dentro de la alimentación humana son el trigo, la cebada y el arroz.	Contiene: Proteína, Lípidos, Almidón, Hidratos de Carbono, Fibra y Minerales
HORTALIZAS	Trata de las partes de los vegetales que en estado fresco se utilizan para el consumo humano.	Contiene de 80 a 90% de Agua y el 20 a 10% es Materia Seca (Hidratos de carbono, Fibra, Lípidos, Minerales, Vitaminas, Ácidos orgánicos,
LEGUMINOSAS	Son semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina.	Son excelentes fuentes de proteína vegetal, además contiene lípidos, glúcidos, humedad, fibra, minerales y vitaminas.
FRUTAS	Las frutas constituyen el equilibrio para la dieta humana.	Contiene entre el 75% y el 90% de agua; dependiendo del tipo proteínas, fibra, carbohidratos y lípidos.

Nota: Alimentos, Composición y Propiedades. Fuente: Antiasarán, Iciar, Martínez, Zulet y Cid.

MCGRAW-HILL, Madrid-España, 2003

En el Ecuador como fuente de cereales ya existía la quinua y el maíz, hablado de la quinua. Naranjo (2004) afirma” A partir del siglo XIX la quinua sufrió una depreciación cultural por que fue considerada como “comida de indios”; sin embargo debido a su excelente aporte nutritivo la quinua se reivindica en su enorme valor nutritivo”(p.33)

La quinua es la reina de los alimentos aborígenes, se puede comer todos los días, en esta época con los avances tecnológicos se ha logrado conocer la composición nutricional de los alimentos y se llega a la conclusión que la quinua es el producto en valor nutricional más parecido a la leche materna, es decir, es completo. Este cereal constituye una fuente rica de nutrientes para alimentar a los niños, una vez que empiezan a ingerir comida blanda, es un buen aliado para su crecimiento. No solo sirve para la nutrición del niño, es el mejor alimento para adultos y personas de la tercera edad. (Naranjo, 2004)

Los alimentos de origen vegetal nativos de Ecuador son los siguientes:

Tabla 6. Alimentos Nativos del Ecuador (El Autor)

NOMBRE COMUN				
Achogcha	Mastuerzo	Fréjol	Granadilla	Arrayán
Aguacate	Meloco	Maní	Guayaba	Serrag
Achira	Oca	Babaco	Guanábana	Quilluyuyu
Achupalla	Papa	Capulí	Mamey	Caña guadua
Berro	Quinoa	Ovo	Nogal	Tasu
Cabuya	Tomate	Uvilla	Palmito	Achiote
Camote	Zambo	Chilhuacan	Plátano	Badea
Castellano	Zanahoria blanca	Chirimoya	Pepino	Taxo
Jícama	Zapallo	Chontaduro	Sapote	Ají
Mashua	Chocho	Guabas	Chamburo	Paico

Nota: Alimentos Nativos del Ecuador. Fuente: Paredes I, Folklore Nutricional Ecuatoriano, Primera edición, Artes Gráficas, Ecuador, 1986.

El maíz que es el otro cereal que existía desde tiempos remotos se aprecia que en el Ecuador, ya no es tan emblemático, la razón podría radicar en que las generaciones se han dejado contagiar por la idea absurda que “el maíz es comida de animales”. Sin saber del valor nutricional que posee. (Hallo, 2003).

Hallo (2003) señala “Entre las cuatro clasificaciones del maíz: duros como el morocho, reventones como el canguil, dentados como el chulpi y suaves como el maíz común se encuentran los ecuatorianos y los que no son”. (p, 25)

Ecuatorianos como: Sabanero ecuatoriano, Mischca, Kello ecuatoriano, Chillo, Chulpi ecuatoriano, Hundago y Chococeño. (Estrella, s.f.)

En el grupo de los afuereños están: Canguil, Cónico dentado, Uchima Clavito, Tusilla, Gallina y Candela. (Estrella, s.f)

En el siguiente cuadro se detalla los alimentos que fueron traídos por los conquistadores españoles.

Tabla 7. Productos vegetales traídos por los españoles (Martínez. G)

NOMBRE COMÚN			
Ajo	Ciruela	Lima	Nabo
Albahaca	Col	Limón Sútil	Naranja
Anís	Coliflor	Limón Real	Orégano
Borraja	Culantro	Manzana	Perejil
Caña de azúcar	Haba	Manzanilla	Rábano
Cebada	Higo	Melón	Trigo
Cebolla	Lenteja	Mostaza	Zanahoria

Nota: Plantas introducidas por los españoles. Martínez. G (1993; s/p)

Con la llegada de los españoles, las técnicas de cocción también sufrieron un cambio debido a que se implementaron procesos poco conocidos o totalmente desconocidos. Con el apareamiento de nuevos productos y técnicas, se logró hacer mejoras valiosas en la alimentación diaria aborígen. La cocina a más de ser una expresión cultural es un arte que involucra todos los sentidos como los ojos ya que la presentación es lo que nos impresiona, sin embargo el olfato ya actuó antes, con el oído se aprecia el tac-tac del cuchillo picando verduras, el sonido del fuego al encenderse o el ruido metálico de la olla, en el caso del gusto con sus papilas gustativas permite seleccionar los alimentos y bebidas según los deseos del individuo y sus necesidades alimenticias, el tacto actuará en la decisión, es por esta razón que ciertas comidas es mejor servírselas con las manos y terminar chupándose los dedos.(Cuvi, 2005).

Toda nación, tribu y pueblo tiene su forma peculiar de cocinar y comer. Los platillos no

solo son la mezcla de ingredientes o de proteínas y vitaminas también actúan conjuntamente los sentimientos, emociones y deseos.

Antes de la construcción de carreteras, el nicho ecológico de cada pueblo era el principal proveedor de los ingredientes culinarios. Factores como el clima, tipo de suelo y las técnicas agrícolas intervienen directamente en la cocina, por tal razón la comida Ecuatoriana es la mezcla de tradiciones de antiguas culturas. (Cuvi. 2005)

1.13.8 Influencia geográfica e histórica

Ecuador tiene una ubicación privilegiada, debido a que se encuentra ubicada en la zona tórrida donde el sol llega de manera vertical, acompañada de la Cordillera de los Andes y la Corriente de Humboldt favorece al clima agradable y refrescante.

La geografía accidentada del país trae como resultado la historia de la cocina ecuatoriana que está estrechamente relacionada con las crónicas del país especialmente con las guerras de la conquista, el domino cultural que han ido modificando los gustos y sabores.

Por tomar un ejemplo en 1573 Pedro Velarde mostró inconformidad al probar la calidad del mosto realizado con vides españolas, como resultado estas vides producían vino ácido poco apetecible, sin embargo se dio un uso culinario como ablandador y condimento de las carnes tales como llamas y guanacos. En este mismo año llegaron al país los pavos desde América del Norte. (Cuvi, 2005)

Con la llegada de ciertos animales y vegetales se logró engrandecer la cocina criolla en Ecuador siendo aceptado por unos y muy criticada por otros, muchos presidentes latinoamericanos del siglo XIX se alimentaban en sus palacios con recetas francesas tanto así que para muchos lo propio y local era para paladares vulgares. (Cuvi, 2005)

Cuando Cristóbal Colón arribó a América pudo palpar con sus ojos a los indios los cuales habían desarrollado técnicas agrícolas, poseían conocimientos amplios sobre las hierbas y plantas, lo cual les permitía alimentarse de forma balanceada. (Cuvi, 2005)

Gracias al testimonio de los primeros cronistas se puede conocer la dieta de los indios de Pichincha y sus alrededores la cual se basaba en maíz, frejoles, chochos, papas, camotes y hierbas de nombre huaca – mullos. En esta parte se destacaba el consumo de la chicha de maíz y el ají. Todos estos productos los obtenían de sus propios hogares pues eran cultivados alrededor de sus viviendas. (Cuvi, 2005)

Se dice que su forma de comer era ordinaria al ser realizada en el suelo, según la jerarquía los más importantes se sentaban en dúo, mientras que los no tan señores lo hacían en un manojito de paja, también se dice que usaban mates para colocar la comida. Formaba parte de la tradición el compartir los alimentos y a la vez platicaban con alegría de la miseria y la pobreza que cada uno poseía. (Cuvi, 2005)

La historia atestigua que el pan de los indios era el maíz, por lo que en la obra denominada Historia Natural y Moral de las Indias, del cura José de Acosta publicado en 1590 dice:

“El pan de los indios es el maíz; lo comen comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote. Algunos lo comen tostado... Otro modo de comerlo más regalado es moliendo el maíz, y haciendo de su harina masa, y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen a la mesa, y se comen: en algunas partes las llaman arepas. De la propia masa se elabora unos bollos redondos se los sazonaba de cierto modo que duren. No solo se realiza comidas de sal, se han inventado pasteles de masa con la flor de su harina junto con azúcar dan como resultado bizcochuelos y melindres” (Cuvi, 2005)

Los españoles también se deleitaron con la chica de jora y de maíz maseado y su efecto embriagante. También se maravillaron con la diversidad de la tierra y sus frutos tales como la papa. Aunque la papa data su inicio hace muchos años, los estudios arqueológicos muestran que el maíz es mucho más antiguo debido que han hallado rasgos de su cultivo a inicios de nuestra era.

En la serranía los aborígenes lograron desarrollar el cultivo de algunas variedades de papa, las cuales eran cocinadas de maneras diferentes y con exquisito sabor, las hacían asadas, hervidas o guisadas.

Antiguamente se creía que el ají poseía un efecto afrodisíaco y su uso sería nocivo ya que provoca sensualidad, la mezcla entre un alimento caliente con el ají provoca sensación de ardor. El ají era tan deseado que era una especie de equivalente general de otras mercancías, es decir, pasaba por moneda. (Cuvi, 2005)

Indudablemente con la llegada de los españoles surgió un choque entre dos civilizaciones, América contribuyó con una lista infinita de vegetales y animales tales como la alpaca, llama y cuy.

1.13.9 Cocina Criolla

La cocina tradicional tuvo su inicio con la comida aborígen, posteriormente en la conquista española, se convirtió en la cocina criolla, es decir, la cocina criolla es el fruto de muchos años de experiencia con la mezcla de nuevos alimentos, especies, de origen nativo y de aquellos que fueron traídos por los españoles. (León, 2010)

La llamada comida típica o comida criolla hace mención al grupo de platos que forman la cocina ecuatoriana. “Cabe destacar que la comida es uno de los últimos aspectos que

se pierde de la identidad cultural de cada país” Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.p.1.

A lo largo de los años las recetas han ido cambiando esto se debe principalmente a la transmisión verbal de los secretos familiares de cocina y la práctica de estos ha reforzado la tradición culinaria. Indudablemente el amor y la dedicación son ingredientes esenciales para la exquisitez de los platos.

1.13.10 Platos típicos del cantón Rumiñahui

Dentro de la comida criolla se encuentran algunos platos que forman parte del cantón Rumiñahui.

Caldo de patas

Con las reses que trajeron los españoles inicio la preparación de algunos platillos. Los cocineros de los españoles solo usaban las partes magras, el restante como tripas, cabezas y patas eran considerados residuos, por lo que daban estos productos a los indígenas para su consumo, estos fueron aprovechados de excelente manera. Al conjugar sus conocimientos, así como técnicas e ingredientes españoles, cocinaron las patas, agregaron achiote, cebolla, orégano y lo acompañaron de alimentos propios de la región, como el mote y la papa; lo que dio origen al afamado plato llamado Caldo de patas.

Zambrano. P y Barragán. L (2010).Sopas. En: 111 Platos populares del Ecuador. (Cap.1)[En línea].Consultado:(05octubre,2014)Disponible en: <http://issuu.com/juanlorenzo/docs/111platos>. Menciona “Este caldo se consume en muchas ocasiones en la madrugada del día siguiente para terminar una jornada de excesos, la contextura es espesa por la médula de los huesos de res que la componen.

Valor nutricional

El caldo de patas es un alimento completo debido a que las patas de res contienen proteína, grasas, sodio y potasio; este plato es complementado con los carbohidratos contenidos en el mote y la papa. Fundación Universitaria Americana (2005-2012). Composición Nutricional, Perú: Funiber. Recuperado de: <http://composicionnutricional.com/alimentos/RES-PATA-SANCOCHADA-DE-4>

Locro de papas

El Ecuador es un destino culinario muy importante, en el resto de países de América se suele consumir sopas, caldos y mazamoras. Sin embargo el locro ancestral ecuatoriano tenía como base al maíz, zapallo, papa y frijoles. Obviamente con la influencia de la conquista dio origen a sopas que forman actualmente parte de los platos del Ecuador. (Pazos, 2013)

Se dice que los indígenas aprovecharon también los productos que obtenían del ganado tales como la leche; al cocinar las papas, mezclarlas con leche y condimentos dio origen a este plato. Generalmente esta sopa es elaborada con papa chola, este locro constituye la base de otras preparaciones tales como: locro de cuero, locro de queso y yaguarlocro. Los locros suelen ir acompañados de aguacate. (Pazos, 2013)

Valor nutricional

Este locro contiene carbohidratos, proteínas y una pequeña cantidad de grasa, por esta razón es un plato muy completo y equilibrado.

Por si solo la papa no posee un alto nivel de proteína, pero tiene un alto nivel nutricional, posee almidón, minerales y las vitaminas B11, B2, A, C, H y K. Es rico en potasio y Vitamina C. Tiene propiedades energéticas y reguladoras por el almidón,

minerales y fibra. La papa es un antiinflamatorio, actúa en quemaduras, cálculos renales, dolor de cabeza, inflamación de la próstata, forúnculos, reumatismo y úlceras gástricas. (Pazos, 2013)

Yaguarlocro

Esta sopa es una variación del locro, para otorgarle un sabor más concentrado se le agrega las tripas del borrego. Este plato es acompañado con sangre cocida, tomate y aguacate.

La palabra locro es utilizado para hablar de sopa de papas, viene del kichwa “lugru”, cuyo derivado es lugrun que significa hacer locro o sopa. Yaguar en kichwa significa sangre, entonces el yaguarlocro es un locro de papas con sangre de borrego. Ministerio de Turismo, Guía Gastronómica de Tungurahua, Ambato, Recuperado de: <http://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomicag?e=6994270/1109543>

En la entrada principal a Sangolquí estaba ubicado el antiguo camal de la ciudad, en este se faenaban animales entre estos los borregos; la carne era llevada a Quito para su venta y las partes no comestibles, como las vísceras, se dejaban para los indígenas, esto marco la pauta para la elaboración de este plato.

Valor nutricional

Esta preparación contiene un alto nivel de proteína, al ser preparado con vísceras y sangre lo convierte en un alimento rico en hierro y en hemoglobina; estos componentes contribuyen a la formación de glóbulos rojos en la sangre, lo cual favorece al sistema circulatorio. Ministerio de Turismo, Guía Gastronómica de Tungurahua, Ambato, Recuperado de: <http://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomica?=6994270/1109543>

Tabla 8. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:		María Pallo	
Dirección:		Mercado Turismo puesto 20	
Año de inicio de operación: 1965		Precio Promedio: 3USD	
Días de atención: Jueves y Domingo		Horario de atención: 9:00 am- 16:00pm	
Menú	Precio	Menú	Precio
Caldo de patas	2.50 USD	Yaguarlocro	3.50 USD
Caldo de Gallina	3.00 USD		

Cuy

De acuerdo con López M. Guía Gastronómica de Tungurahua. Ecuador: Ministerio de Turismo. Dirección Técnica Provincial de Tungurahua. “El cuy es un animal emblemático en la cocina de los pueblos indígenas”. Generalmente se lo consume asado, sin embargo, en tiempos antiguos lo preparaban en sopa o locro. Este roedor forma parte de las prácticas tradicionales relacionadas con la familia y el ambiente social. Entre los campesinos y mestizos, el cuy era un alimento obligado en comidas para fiestas, eventos importantes, homenajes tales como peticiones de mano, matrimonios, bautizos, confirmaciones, primeras comuniones. Siempre en estas fiestas se los sirve con papas cocidas enteras, es signo de respeto y prosperidad.

En la calle Francisco Guarderas, desde el mediodía del viernes hasta el domingo en la tarde, se llena de personas y de vehículos debido a la venta del tradicional cuy, los 15 puestos de esta calle son la atracción principal debido a que se encuentran asándose en las veredas.

La venta de este plato ayuda a la actividad económica del cantón, brinda trabajo aproximadamente a 70 personas, el negocio tiene aproximadamente 25 años de existencia a la cabeza de la señora Mercedes Pumaquina, la primera vez que hizo cuy

le fue también que al ser testigos sus vecinos del gran éxito, copiaron su idea y así convirtieron a este sector muy famoso por sus ventas de cuyes.

Valor nutricional

El cuy con papas en salsa de maní constituye un plato equilibrado ya que contiene proteína que lo proporciona el género cárnico, además se recomienda consumir este tipo de carne. Las papas aportan a la dieta carbohidratos, finalmente el maní es una grasa monoinsaturadas, un colesterol bueno que ayuda a reducir el colesterol malo. Ministerio de Turismo, Guía Gastronómica de Tungurahua, Ambato, Recuperado de:<http://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomica?=6994270/1109543>

Ají de cuy

Es un potaje, o locro que tiene como género principal la cabeza de cuy que deben estar previamente asada y sazonada se lo acompañado con papas, huevo, leche y es aromatizado con el ají. El ají fue el condimento más usado de la cocina indígena, era el ingrediente clave en las preparaciones.

Valor nutricional

El Ministerio de Turismo, Guía Gastronómica de Tungurahua, Ambato, Recuperado de:<http://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomica?=6994270/1109543>. Menciona: “La carne de cuy tiene ventajas sobre otros tipos de carne, el cuy es el género cárnico más recomendable para consumir debido a que facilita el buen funcionamiento del sistema cardiovascular”.

Los locales que están a al servicio de los comensales en los cuales se vende cuy son:

El Hueco, Restaurante Mama Miche, Sandrita, Las Tejas, Cuyes Gabrielita, Las tres Marías y La Casita del Cuy.

Tabla 9. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:		La Casita del Cuy	
Dirección:		Francisco Guarderas 10-20	
Año de inicio de operación: 2008		Precio Promedio: 5.50 USD	
Días de atención: Lunes a Domingo		Horario de atención: 10 am - 18pm	
Menú	Precio	Bebidas	Precio
Cuy gigante	27 USD	Jarra de jugo (Mora, Coco, Guanábana)	4.00 USD
½ Cuy gigante	14 USD	Jarrón de jugo	1.75 USD
¼ Cuy gigante	7.50 USD	Jarra de chicha	2.00 USD
Cuy grande	23 USD	Jarrón de chicha	0.75 USD
½ Cuy grande	12 USD	Jarra de limonada	3.00 USD
¼ Cuy grande	6.75 USD	Limonada	1.00 USD
Mote con chicharrón	3.00 USD	Gaseosa Coca Cola 2 litros	1.85 USD
Tostado	1.75 USD	Coca Cola mediana	0.80 USD
Pristiños con miel	1.50 USD	Coca Cola personal	0.60 USD
Seco de gallina	4.50 USD	Agua mineral 1 ½ litro	1.60 USD
Cariucho	4.00 USD	Pony Malta	0.90 USD
Tortilla con Fritada	5.00 USD	Cerveza Club	1.00 USD
Tortilla con Huevo y Salchicha	4.00 USD	Cerveza Pilsener	1.30 USD
Caldo de Gallina	3.50 USD		
Yaguarlocro	3.75 USD		
Ají de Cuy	4.50 USD		

Hornado

El hornado ha sido herencia de los viejos tiempos coloniales, esta tradición permanece intacta en Sangolquí con los hornos de barro y ladrillo, tiene como combustible la leña de eucalipto y además conserva la manera de guisar los cerdos enteros.

Orígenes

A pesar de la llegada de los Incas la comida aborigen no sufrió cambios, más bien en 1534 con la llegada de los españoles si hubo alteraciones. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

El cerdo hornado que se consume desde el Carchi hasta Loja, tiene sus orígenes, que se remota en uno de los barcos de Cristóbal Colón, en su segundo viaje a América.

“En 1943 el Almirante trajo ocho cerdos ibéricos de la isla de Cuba desde donde se extendieron a México, Centro y Sudamérica. Se sostiene que desde Nicaragua llegaron

al Ecuador por medio de Fray Jodoco Ricke, el mismo personaje que trajo las gallinas y las primeras semillas de trigo a Quito y las sembró en lo que actualmente es la plaza de San Francisco”. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

“Las piaras de cerdo y gallinas eran despensas ambulantes que permitían a los conquistadores tener un alimento fresco en sus largos viajes. Estos cerdos que precedían de la península Ibérica pertenecían a las razas negras y coloradas”. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Además con la llegada del trigo y los cerdos vino la tecnología del horno de leña, para cocer pan y asar las carnes, fue ahí donde inicio la fusión de los alimentos aborígenes con lo que trajeron los españoles. Como resultado nació la comida criolla y mestiza. La comida aborígen experimento una evolución lenta, que inicio desde las épocas de los recolectores hasta la aparición de la cerámica de los años 1500 A.C., se realizaba la cocción en ollas de barro que eran colocadas sobre tres piedras llamadas tullpas, esta técnica permitía cocinar los alimentos con leña y tostar los granos en los tiestos especialmente el maíz. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Los aborígenes eran omnívoros y su dieta era a base de vegetales. En Urin Chillo como era llamado Sangolquí, las proteínas eran esenciales para los seres humanos y provenían del consumo de quinua, chocho, cusos, churos, catzos. También se alimentaban de proteína animal que era aportada por la ingesta de cuy, conejos, venados, llamas y aves de caza entre los que figuran patos y torcazas. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

La comida mestiza alcanzó una amplia variedad gracias al aporte de alimentos como el ajo, perejil, cilantro, plátanos, caña de azúcar, cerdos, vacas, gallinas. A cambio en sus viajes de regreso, se llevaron importantes alimentos que han contribuido a la alimentación mundial, como la papa y el maíz. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Sangolquí siendo la cabeza del cantón Rumiñahui, se distingue por la preparación del cerdo hornado y por el renombrado maíz de Chillo. Este producto ha sido por muchos años parte de su historia y ha sido famoso desde el tiempo de los Incas mucho antes de la llegada de los españoles con el cerdo. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

El hornado es un plato que se sirve con el infaltable maíz Chillo, actualmente en el Valle de los Chillos es muy celebrado debido a la producción de maíz que se identifica con el nombre de maíz Chillo. Sin embargo este maíz ya no se cultiva en la zona de Sangolquí, es muy probable que el maíz que se comercializa en Sangolquí provenga de otros lugares de la provincia de Pichincha de similares clima y altura. (Pazos, 2013)

Entre los años 1900 a 1915, Sangolquí fue el imperio del maíz, producto con calidad y producido en grandes cantidades, por lo cual eran apreciados y solicitados en el cantón y en poblaciones vecinas. El grano de maíz era del tamaño de un diente de caballo con suavidad, sabor y dulzura, estas características servían para hacer un delicioso tostado seco que se cocía en tiestos de barro. Si el maíz era pequeño y duro se lo consideraba como desperdicio, el cual era destinado para alimentar a los chanchos. Es ahí donde comienza la crianza de los cerdos para después de ser despostados y preparar diferentes platos típicos. (Hinojosa, 1999).

Cuando había grandes fiestas se les brindaba puerco por la cantidad de invitados, se los preparaba en el horno donde se hacía el pan, estos hornos eran hechos de barro y materiales e ingredientes especiales. El cerdo era adobado, después de haber sido chamuscado las cerdas de su piel. (Hinojosa, 1999).

El término hornado debe su nombre a la elaboración del pan, el cual suele hornearse en latas de acuerdo al tamaño del horno, se la denominaba hornadas porque llevaba muchas latas de pan, pero cuando se ponía el chanco en el horno había que ponerle uno solo y en una lata por su tamaño; necesitaba que se concentrara más el calor. Debido a que al inicio no era comercializado con una sola lata bastaba para satisfacer a los invitados por eso ya no se decía hornada sino hornado. (Hinojosa, 1999).

Existe diferencia significativa en estos términos la hornada del hornado: hornada era para el pan y hornado para el chanco. Fue así como nació el termino hornado.

El plato del hornado comenzó a ser requerido no solo en las fiestas familiares o de priostazgos religiosos, sino que fue pedido para la venta, por lo que empezó a realizarse los fines de semana y comercializarlos a los visitantes o nativos que después de acudir a las aguas medicinales de El Tingo, La Merced, llegaban a Sangolquí, para degustar tan deleitoso plato. (Hinojosa, 1999).

En 1925 a 1930 había la única picantería que expendía hornado, siendo la propietaria la señora María Guadalupe Guamán. Este negocio fue creciendo cada vez más y empezó a venderse en la plaza César Chiriboga donde se concentraba las ventas los días domingos. (Hinojosa, 1999).

A medida que se formaban más negocios de este plato, las cocineras tenían cada una su sazón que eran y siguen siendo realizadas con especerías especiales mezcladas en cantidad y calidad que le daban un exquisito sabor. (Hinojosa, 1999).

Al hornado lo acompañan el mote, las tortillas de papa con queso, ensalada de lechuga, tomate, cebolla, remolacha y agrio.

La fama de este plato dio popularidad a Sangolquí por lo que comenzó a hablarse del hornado de Sangolquí hasta la actualidad. En otras partes han querido copiar el sabor de este hornado pero no han podido conseguirlo razón por la que no hay como el hornado de Sangolquí manifiestan los comensales. (Hinojosa, 1999).

El hornado ha traspasado fronteras tanto es así que este plato ha sido solicitado por ciudadanos de la Costa viajando por avión a Guayaquil, Manta entre otros para ser servido en fiestas de matrimonio, cumpleaños y otros compromisos sociales. Sin embargo en el exterior como New York, Miami, España, a estos países también ha llegado el hornado en trozos y bien preservados llegan en avión. (Hinojosa, 1999).

En el año 1962 se acrecentó la elaboración y venta del hornado, las familias que se dedican a esta industria se agruparon para formar parte de una Asociación, para impulsar al turismo y para mejorar la elaboración de tal manera que los cerdos sean comercializados en buenas condiciones y técnicas de aseo. (Hinojosa, 1999).

Es considerado como el rey de los fogones sangolquileños, debido a que la costumbre de criar y guisar cerdos está muy ligado a la imagen de Sangolquí con este mamífero, por lo que esta ciudad es considerada como la Capital mundial del hornado, la práctica de hornear cerdos fue adquirida de los españoles en tiempos de la Colonia, esta tradición lleva décadas en Sangolquí. (Hinojosa, 1999).

Antes de la llegada de los españoles a tierras americanas, la matanza del cerdo era un acontecimiento social en los pueblos de España, tradición que perdura hoy en la península Ibérica y que se puede observar todavía en algunas poblaciones rurales ecuatorianas. (Hinojosa, 1999).

A mediados del siglo pasado en la mayor parte de casas de Sangolquí había chiqueros, en los cuales se engordaba uno o dos chanchos con los sobrantes de la comida y con el residuo del maíz Chillo, la matanza del cerdo era un acontecimiento familiar porque todos ayudaban en el faenamiento para así poder disfrutar después de las grandes comilonas. Se realizaban estas comidas para ocasiones especiales como la llegada de un ser querido, en los onomásticos y celebraciones familiares. Actualmente se conserva esta práctica, tanto es así que no es raro en las fiestas que los priostes brinden hornado a sus invitados. (Hinojosa, 1999).

Durante las fiestas populares como Navidad, Año Nuevo incrementa hasta 3 veces más la demanda de este tradicional plato. Antiguamente era común consumirlo solo los domingos, pero en la actualidad está en restaurantes del Valle todos los días. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Proceso

Hace varias décadas dejaron de existir las zonas rurales en Sangolquí y junto con estas los chiqueros y corrales, motivo por el cual la mayor parte del hornado elaborado en Sangolquí no se elabora con cerdos de la localidad. Un 95% proviene de Santo Domingo y de Ambato. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

El proceso de la elaboración del hornado ha ido cambiado con el pasar del tiempo, sin embargo su sabor se mantiene para satisfacción de quienes aman los aromas y sabores de su tierra. Lamentablemente el cantón Rumiñahui ha ido sustituyendo suelos agrícolas por urbanizaciones residenciales y por actividades económicas comerciales y de servicios. Este cambio significó un trueque de los cerdos ibéricos, que eran criados en corrales, por otros de raza blanca, que presentan más beneficios, aparte de que son

criados en condiciones saludables que reducen la incidencia de enfermedades. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Los cerdos criollos que son descendientes de los ibéricos, se faenaban de un año de edad o más, en tiempos modernos, el cerdo a los ocho o diez meses ya tiene el peso ideal para ser comercializados. Los cerdos de Santo Domingo son transportados a Sangolquí por medio de camiones acondicionados los cuales traen un millar de cerdos en promedio hasta el camal de Sangolquí, donde son revisados por los médicos veterinarios que comprueban su estado óptimo de salud. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

“Hábiles carniceros se encargan de faenar los animales mientras otros los destazan para obtener las diferentes piezas que satisfarán los gustos gastronómicos y necesidades proteicas de millares de consumidores”. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Además el matarife procede a quitar la grasa abriendo el lomo, sin dañar la piel. Luego lo marina con el aliño por dentro y por fuera, finalmente es cocido el lomo con fibras de cabuya. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

El éxito del sabor se debe al aliño realizado con aproximadamente diez ingredientes de sal y de dulce, los nombres y la cantidad son porciones secretas de cada establecimiento. Entre estos ingredientes se detalla el ajo, comino, sal, pimienta, canela, achiote, cebolla blanca y cebolla paiteña. Los cerdos pasan aliñados aproximadamente de doce a veinte y cuatro horas, dependiendo del tamaño, bajo un ventilador que proporciona calor y lo pone blanco en la base y la bóveda. De ocho a diez horas se realiza su cocción, en estas horas es vital escurrir el agua del cuerpo del animal que sale de las latas. Ya pasado este

tiempo se saca el cerdo del horno sin agua, para ser llevado de nuevo al horno para asarlo y dorarlo. Después de media hora y antes de ser retirado del horno debe cumplir con el ritual de detenerse unos minutos a la puerta del horno, frente a las llamas de la leña de eucalipto, para reventar el cuero y para que obtenga la textura crujiente anhelada por los comensales. Se dice que el 90% de cerdos son destinados para preparar hornado, mientras que el restante se usa para producir otros platos. Ya del camal, los cerdos procesados salen a los hornos donde los compradores se encargan de aliñarlo, dorarlos y hornearlos de manera que la piel sea crocante. Ningún plato de hornado Sangolquileño viene sin maíz preparado de alguna forma sea como mote o choclo, no podía faltar en este delicioso plato el sabor del agrio, elaborado a base de chicha de jora, proveniente del maíz. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito. En el cantón hay más de 26 lugares en los cuales se oferta este plato.

Valor nutricional

Debido a la genética y a la alimentación, la carne de cerdo es más magra y más sana y como todo género cárnico contiene proteína, grasas monoinsaturadas, saturadas y vitaminas. Sin embargo al combinarse con tortillas de papa y mote aportan carbohidratos a este plato tradicional. Es importante consumirlo con moderación por su alto nivel calórico proveniente de la grasa y carbohidratos. Ministerio de Cultura (s.f).

La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Los subproductos del cerdo

El cerdo es un animal muy versátil en las preparaciones culinarias, la mayoría de sus partes desde el rabo, oreja, menudo, patas, papada, manos, sesos y lengua pueden ser usados en diferentes recetas. Otro subproducto es la manteca de cerdo, es muy útil para

freír empanadas de viento y morocho. Los chicharrones, tamales con cerdo, tripas usadas para morcillas y menudos, las vísceras utilizadas para chanfaina, emborrajados, papas con cuero, locro de cuero reventado, fritada y perniles; forman parte de la gastronomía del cantón. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

El maíz tuvo una excelente integración con el cerdo y la manteca razón por la cual actualmente se preparan más de 80 platos típicos ecuatorianos. Cabe destacar que los productos aborígenes se enriquecieron con la llegada de cerdo y su manteca ya que corroboraron con la mejora de los platos ancestrales como el sango, tortillas y sopas, así mismo con la llegada de las gallinas y vacas se pudo obtener beneficios de los huevos y la leche, productos que conjugados con los alimentos nativos se convirtieron en excelentes potajes. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

La manteca de cerdo y la panela traída por los españoles, aportó nuevas técnicas en la cocina, por ejemplo se pudo freír el maíz, que antes se lo consumía únicamente tostado en tiesto de barro, también se pudo realizar otros subproductos como caca de perro. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

La leche y huevos potenciaron sabores y las formas de poder consumirlos, desde los platos nativos hasta las más de 80 maneras de prepararlo. Entre estos figuran los tamales lampreados con carne de cerdo envuelto en hojas de achira, el pan de leche, las empanadas de morocho, empanadas de trigo, las humitas, las tortillas de maíz, el choclo con queso, morocho dulce, que constituyen actualmente los alimentos tradicionales del Valle preparados en restaurantes y salones. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Tabla 10. Establecimientos donde se expende hornado

Tabla 10. Establecimientos donde se expende hornado

Nombre	Dirección	Teléfono
Picantería Turismo	Enríquez 30-58 y Colombia	
Picantería Dieguito	Enríquez 30-96 y Colombia	2338301
Picantería El Rojo	Eloy Alfaro y Mercado	
Paradero Dieguito N°2	Enríquez y Grupo Yaguachi	2334327
Paradero Dieguito N°1	Enríquez y Grupo Yaguachi	
Hornados Doña Faby	Enríquez y Calceta	2865657
Hornados Los Mellizos	Mercado Turismo local 8	2081909
Hornados Tía Carmelita	Mercado Turismo local 9	2330178
Hornados El Caserito	Mercado Turismo	2336546
El Palacio del Hornado	Mercado Turismo local 12	2332024
Hornados Cero Colesterol	Mercado turismo local 14	2864769
Los Tres Chanchitos	Mercado Turismo local 15	2081908
Hornados Las Tres Marías	Mercado Turismo	2334723
Hornados de Lucía Llumiyinga		2860421
Hornados Las Gemelas	Mercado Turismo local 9	2330054
Hornados de Martha Oña	Barrio La Tola	
Picantería Rosita	Enríquez y Colombia	2081881
Hornados HM	Enríquez y Montúfar	2330188
Exquisito Hornado del Valle	Pichincha y Luis Cordero	2331193

Nota: Ministerio de Cultura (s.f). *La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.*

Empanadas de morocho

En esta receta se puede palpar lo que significa la cocina criolla, el sabor de estas empanadas es una perfecta combinación de manteca de cerdo con masa de morocho que al ser sometidos a calor en una paila de bronce hace de estos bocaditos una opción muy

apetecible en el cantón, el relleno de esta empanada consiste en arroz, zanahoria, arveja y carne.

Valor nutricional

El morocho como tal es un alimento altamente nutritivo por su contenido de calcio. Sin embargo en esta preparación se usa una cantidad considerable de grasa, por lo cual se recomienda consumir con moderación.

Tabla 11. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento: Paradero Dieguito																																																							
Dirección: Enríquez y Dávalos																																																							
Año de inicio de operación: 1987	Precio Promedio: 6.65																																																						
Días de atención: Lunes a Domingo	Horario de atención: 10:00 am-21:00pm																																																						
<table border="0"> <thead> <tr> <th>Menú</th> <th>Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Hornado mixto</td><td>9.00 USD</td></tr> <tr><td>Hornado Dieguito</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Orden de hornado</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Llapingacho</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Fritada completa</td><td>9.00 USD</td></tr> <tr><td>Fritada pequeña</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Orden de Fritada</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Orden de Tortillas</td><td>3.00 USD</td></tr> <tr><td>Orden Cuero</td><td>3.00 USD</td></tr> <tr><td>Habas con queso</td><td>3.00 USD</td></tr> <tr><td>Choclo con queso</td><td>1.50 USD</td></tr> <tr><td>Maduro con queso</td><td>1.50 USD</td></tr> </tbody> </table>	Menú	Precio	Hornado mixto	9.00 USD	Hornado Dieguito	7.00 USD	Orden de hornado	6.00 USD	Llapingacho	7.00 USD	Fritada completa	9.00 USD	Fritada pequeña	7.00 USD	Orden de Fritada	6.00 USD	Orden de Tortillas	3.00 USD	Orden Cuero	3.00 USD	Habas con queso	3.00 USD	Choclo con queso	1.50 USD	Maduro con queso	1.50 USD	<table border="0"> <thead> <tr> <th>Menú</th> <th>Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Caldo de gallina</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Yaguarlocro</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Caldo de patas</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Papas con cuero</td><td>6.00 USD</td></tr> <tr><td>Seco de Chivo</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Seco de Gallina</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Cariucho de Gallina</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Cariucho de Chuleta</td><td>7.00 USD</td></tr> <tr><td>Mote con Chicharrón</td><td>5.00 USD</td></tr> <tr><td>Tortillas con chicharrón</td><td>4.50 USD</td></tr> <tr><td>Jugos 1.50 USD Chicha y Limonada</td><td>0.80</td></tr> <tr><td>Cerveza 2.00 USD Cola</td><td>0.80 USD</td></tr> <tr><td>Empanadas de morocho</td><td>1.00 USD</td></tr> </tbody> </table>	Menú	Precio	Caldo de gallina	6.00 USD	Yaguarlocro	6.00 USD	Caldo de patas	6.00 USD	Papas con cuero	6.00 USD	Seco de Chivo	7.00 USD	Seco de Gallina	7.00 USD	Cariucho de Gallina	7.00 USD	Cariucho de Chuleta	7.00 USD	Mote con Chicharrón	5.00 USD	Tortillas con chicharrón	4.50 USD	Jugos 1.50 USD Chicha y Limonada	0.80	Cerveza 2.00 USD Cola	0.80 USD	Empanadas de morocho	1.00 USD
Menú	Precio																																																						
Hornado mixto	9.00 USD																																																						
Hornado Dieguito	7.00 USD																																																						
Orden de hornado	6.00 USD																																																						
Llapingacho	7.00 USD																																																						
Fritada completa	9.00 USD																																																						
Fritada pequeña	7.00 USD																																																						
Orden de Fritada	6.00 USD																																																						
Orden de Tortillas	3.00 USD																																																						
Orden Cuero	3.00 USD																																																						
Habas con queso	3.00 USD																																																						
Choclo con queso	1.50 USD																																																						
Maduro con queso	1.50 USD																																																						
Menú	Precio																																																						
Caldo de gallina	6.00 USD																																																						
Yaguarlocro	6.00 USD																																																						
Caldo de patas	6.00 USD																																																						
Papas con cuero	6.00 USD																																																						
Seco de Chivo	7.00 USD																																																						
Seco de Gallina	7.00 USD																																																						
Cariucho de Gallina	7.00 USD																																																						
Cariucho de Chuleta	7.00 USD																																																						
Mote con Chicharrón	5.00 USD																																																						
Tortillas con chicharrón	4.50 USD																																																						
Jugos 1.50 USD Chicha y Limonada	0.80																																																						
Cerveza 2.00 USD Cola	0.80 USD																																																						
Empanadas de morocho	1.00 USD																																																						

Paradero Dieguito tiene más de 25 años, varias veces ha representado al cantón Rumiñahui en los famosos campeonatos del hornado. Y no es de extrañar ya que en varias ocasiones los altos gobernadores como el vicepresidente de la República del Ecuador ha degustado de este plato tradicional. Tanta es su fama que no es raro encontrar las calles abarrotadas de carros esperando en fila para poder consumir este alimento tradicional del cantón.

Tabla 12. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento: Cero Colesterol	
Dirección: Mercado Turismo local 14	
Año de inicio de operación: 1982	Precio Promedio: 3.50
Días de atención: Lunes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado y Domingo	Horario de atención: 8:00 am- 18: 00 pm
Menú Hornado con tortillas y mote	Precio 2.50 USD, 3.00 USD, 3.50 USD, 4.00USD

Tabla 13. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento: La Esquinita	
Dirección: Olmedo y Azcazubi	
Año de inicio de operación: 2000	Precio Promedio: 0.45 USD
Días de atención: Lunes, Miércoles, Jueves y Domingo	Horario de atención: 10:00 am- 19:00 pm
Menú Empanadas de morocho Pan de Maíz Humitas	Precio 0.50 ctvs. 0.30 ctvs. 0.60 ctvs.

Chicha de Jora

Lo que distingue al hornado de Sangolquí de los que se elaboran alrededor del callejón interandino es su sabor agridulce, que se lo consigue con la inclusión del agrio al plato, el cual constituye el sello del sabor local. La base del agrio es la chicha de jora que es realizada con los granos germinados de maíz, que son secados al sol para que adquieran su sabor dulce, ya secos se muelen y se ponen a hervir la harina con agua, se deja esta bebida en reposo, con especias que brindan aroma como sabor, canela, clavo de olor, ishpingo, hojas de cedrón, naranja, hierbaluisa y azúcar o panela. Sobre la chicha se pican cebolla blanca y paiteña, así como perejil, cilantro, tomate y ají; por último se adiciona sal. Ministerio de Cultura (s.f). La gastronomía elemento fundamental de la cultura. Quito.

Valor nutricional

Esta bebida tiene como ingrediente principal el maíz por lo que contiene carbohidratos, es endulzada naturalmente con panela, la cual es una fuente de hierro. Sin embargo al pasar por reacciones químicas de fermentación es aconsejable tomarla con moderación.

Zambrano. P y Barragán. L (2010). Sopas. En: 111 Platos populares del Ecuador. (Cap.1)[En línea]. Consultado: (05 octubre, 2014) Disponible en: <http://issuu.com/juanlorenzo/docs/111platos>.

La chicha de Jora, se sirve en casi todos los lugares en los que se venden comida típica.

Caldo de 31

A este caldo se lo conoce como el Revitalizador de energías, se asemeja como a un fondo blanco con vísceras de res acompañado de mote, originalmente se lo sirve en un recipiente de barro, debido a que se cree que si se sirve en otro material su sabor cambia, este caldo se lo acompaña con limón y ají. Comida Típica (s.f) El Arte en la preparación del caldo de 31: Quito: Recuperado de <https://viajaconocevive.wordpress.com/comida-tipica/comidas/el-arte-en-la-preparacion-del-caldo-de-31/>

Valor nutricional: Las vísceras de res tienen un alto contenido de proteína similar al de las carnes, pero contiene mayor cantidad de hierro, lo cual favorece a la producción de glóbulos rojos.

Otros Platos

Existen otros platos que se expenden en este cantón como son el caldo de gallina, papas con cuero, humitas, morcillas, habas con choclos y queso, ají de librillo, menudo, tortillas con caucara, emborrajados de patas de puerco, ville y tortillas con caucara. Sin

embargo ciertos platos no son muy comerciales por lo que es casi nula su venta, solo se aprecia en ferias gastronómicas como colada de choclo con tripas, cauca de maíz con gallina, caldo de nervio con cabeza de res.

Tabla 14. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:		Menudos Evita	
Dirección: Olmedo y Montúfar N.531			
Año de inicio de operación: 2000		Precio Promedio: 2.50	
Días de atención: Lunes a Sábado		Horario de atención: 10:30am – 20:00pm	
Menú	Precio	Menú	Precio
Menudo		Caucara con huevo	1.75 USD
Mote o Tortilla	1.75 USD	Fritada	
Menudo Solo	1.75 USD	Mote o tortilla	2.50 USD
Morcilla	1.75 USD	Fritada mote y tortilla	3.00 USD
Mote o tortilla	1.75 USD	Completo	
Morcilla solo tostado	1.00 USD	Fritada + menudo+ morcillas	3.50 USD
Mixtos		Mote o tortilla	
Menudo + Morcilla	2.50 USD	Menudo + fritada	3.00 USD
Mote o tortilla			

Tabla 15. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:		Las deliciosas papas con cuero de Doña Clarita	
Dirección: Mercado Turismo puesto 45			
Año de inicio de operación: 1980		Precio Promedio: 1.93	
Días de atención: Lunes a Domingo		Horario de atención: 8:00am- 17:00pm	
Menú	Precio	Menú	Precio
Papas con cuero	1.75 USD	Mixto	2.00 USD
Papas con librillo	1.75 USD	Seco de librillo	2.25 USD
		Colas	0.50 USD

Tabla 16. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:		Las Exquisitas tortillas	
Dirección: General Enríquez			
Año de inicio de operación: 2008		Precio Promedio: 6	
Días de atención: Lunes a Domingo		Horario de atención: 9:00am- 20:00pm	
Menú	Precio	Menú	Precio
Tortillas con carne	1.00 USD	Tortillas con huevo y aguacate	2.00USD
Tortillas con carne y huevo	1.25 USD	Colas	0.50 USD

Esta zona de la provincia de Pichincha tiene alimentos de sabor dulce donde figuran los quimbolitos, tamales, pristiños, caca de perro y morocho.

Tabla 17. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:	Mónica Sánchez
Dirección:	Mercado Turismo puesto 48
Año de inicio de operación: 1963	Precio Promedio: 1
Días de atención: Lunes a Domingo	Horario de atención: 9:00am- 16:00pm
Menú Morocho con empanadas	Precio 1.25 USD
Menú Colada morada con empanada	Precio 1.35 USD

Tabla 18. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:	Casita de Teja
Dirección:	Calle Montúfar
Año de inicio de operación:	Precio Promedio: 2.30 USD
Días de atención: Lunes a Sábado	Horario de atención: 12:30 pm-15:00 pm
Menú Almuerzos	Precio 3.50 USD
Quimbolitos	1.60 USD
Tamales	2.00 USD
Filete de pollo	6.00 USD
Menú Tortillas de maíz	Precio 0.75 USD
Empanadas de morocho	1.00USD
Churrascos	5.00 USD
Chicha de Morocho	1.00 USD

Tabla 19. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:	Antojitos del Valle
Dirección:	Colombia y Olmedo
Año de inicio de operación: 1997	Precio Promedio: 6
Días de atención: Lunes a Domingo	Horario de atención: 9:00am- 16:00pm
Menú Quimbolitos	Precio 0.75 USD
Pristiños	1.00 USD
Menú Tamales	Precio 0.75 USD
Humitas	0.70 USD

Helados de paila

Estos helados son netamente artesanales, hechos de pura pulpa, al ser puestos en una paila de bronce y sometidos a movimientos bruscos producen este postre que se sirven en conos de galleta o harina. En Sangolquí existen varias heladerías que expende este postre, sin embargo las más famosas son Dulce Placer y la heladería Tradicional Victoria ubicada frente a la iglesia Matriz, no es raro encontrar gente haciendo largas filas por consumir este helado, existen diversidad en precios y presentaciones. La heladería Victoria ha ido pasando de generación en generación los sabores típicos de han mantenido, sin embargo se aprecia sabores diferentes como almendra, arazá y

marmoleados. No es extraño encontrar gente a toda hora, sin importar si es por la noche la heladería sigue atendiendo debido a que es muy solicitado por sus comensales.

La heladería Dulce Placer por el contrario es un nuevo emprendimiento, en donde se conjugó sabores ecuatorianos, con técnicas extranjeras. Sus dueños vivieron varios años fuera del país y aprendieron la receta básica de elaboración de helados, al llegar al Ecuador decidieron realizar estos productos con sabores diferentes a lo habitual. Tanto es así que tiene más de 160 sabores diferentes. Uno de sus ideales es rescatar los sabores de antaño por lo cual tienen sabores como colada morada, morocho, canelazo, máchica, horchata, ají, arroz de leche y dulce de zambo. Y para los diabéticos en lugar de usar azúcar usan splenda y fructuosa. Estos helados se venden en la parroquia de San Pedro de Taboada y en La Ronda.

Valor nutricional

Estos helados son realizados con pulpa de fruta razón por la cual son ricos en vitaminas y minerales. Los helados contienen azúcar, el cual aporta carbohidratos a esta preparación

Tabla 20. Ficha técnica de restaurante (El Autor)

Nombre del Establecimiento:	Victoria		
Dirección:	Azcazubi y Montalvo		
Año de inicio de operación:	Precio Promedio: 1.37 USD		
Días de atención: Lunes a Domingo	Horario de atención: 9:00am-20:00pm		
Menú	Precio	Menú	Precio
Cono Simple	1.00 USD	Barquillo /Quesadilla	0.85 USD
Cono Doble	2.00 USD	Pastel	0.85 USD
Tulipán de galleta	2.15 USD	Nestea 550 cc	1.00 USD
Litro, medio litro de helado	9-5 USD	Cola Mediana y Agua	0.85 USD

CAPÍTULO II

2. ESTUDIO DE MERCADO

2.1 Determinación de la muestra

Para la realización de este estudio investigativo se ha diseñado una encuesta, esta será aplicada en las parroquias urbanas de Sangolquí, San Rafael, así como en las parroquia rural Rumipamba, debido a que en estos lugares se encuentran la mayor concentración de zonas turísticas, es fácil deducir que en estas partes se encuentran los turistas que visitan el cantón Rumiñahui. Además se realizarán las encuestas en fines de semana y días festivos del cantón debido a que existirá mayor cantidad de visitantes.

2.2 Encuesta

El objetivo de esta encuesta es conocer el nivel de aceptación que tendrá la ruta gastronómica, indudablemente existen ciertos recorridos por este cantón, los cuales tienen un enfoque netamente turístico, sin embargo este circuito pretende dar énfasis a las costumbres y gastronomía de la zona; para así promover y difundir el turismo gastronómico.

2.3 Cálculo de la muestra

El Ministerio de Turismo no tiene una cifra específica de visitantes para cada cantón, solo contabiliza de manera general. Sin embargo arroja algunos datos que permiten calcular un número aproximado de turistas para el cantón en cuestión.

En forma general la provincia de Pichincha tuvo hasta el año 2012 un 63.38% de turistas, es decir que 806.134 personas visitaron esta provincia.

Algunos cantones de la provincia tienen definido un porcentaje, que equivale a las personas que visitan cada cantón. Lamentablemente el cantón Rumiñahui no tiene un dato específico, por lo cual es necesario calcular esta cifra en base a los detalles

proporcionados por el Ministerio de Turismo. La provincia de Pichincha tiene ocho cantones, en la tabla, bajo otros cantones se encuentra contemplado el cantón Rumiñahui, Pedro Vicente Maldonado, Puerto Quito y Pedro Moncayo.

Tabla 21. Turismo receptor: Concentración de demanda por provincias (Ministerio de Turismo)

Destinos Visitados de Pichincha	Porcentaje
Quito	58.09%
San Miguel de los Bancos	2.28%
Provincia de Pichincha	1.06%
Cayambe	1.01%
Otros Cantones	0.94%

Nota: Ministerio de Turismo (2012). Pichincha_Turismo interno y receptor [Tabla]. Recuperado de <https://blu170.mail.live.com/mail/ViewOfficePreview.aspx?messageid=mgrfJpQ3y75BGPK3jttRr7cA2&folderid=flsent&attindex=0&cp=-1&attdepth=0&n=92332822>

Aproximadamente 2391.18 personas visitan el cantón Rumiñahui, esta cifra es la última actualización realizada en el año 2012. Las encuestas se aplicaron a hombres y mujeres de 16 a 64 años, que se hallaron en este sector.

Para calcular el tamaño de la muestra se utiliza la siguiente fórmula:

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

En la cual:

n= tamaño de la muestra

z= nivel de confianza (95% ó 1.96)

P= Probabilidad de aceptación (0.5)

Q= Probabilidad de rechazo (0.5)

e= error (0.05)

N= Universo

Reemplazando la fórmula se obtiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 2391.18 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 (2391.18 - 1) + (1.96^2 * 0.50 * 0.50)}$$

$$n = \frac{2296.48}{6.93585}$$

n= 331 Encuestas

2.4 Formato de la encuesta

Esta encuesta está realizada en base a preguntas guiadoras, todas estas incógnitas están relacionadas con el cantón Rumiñahui, algunas tratan de la gastronomía de la zona, mientras que otras de los lugares en los cuales se expenden estos alimentos así como de cultura general de la zona.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

ENCUESTA

La presente encuesta tiene como finalidad determinar el nivel de conocimiento y aceptación de una Ruta gastronómica en el cantón Rumiñahui, lo cual permitirá difundir la cultura gastronómica y a su vez promover las actividades económicas para esta zona.

RUTA GASTRONÓMICA: es un itinerario que permite reconocer y disfrutar de forma organizada el proceso productivo, agropecuario, industrial y degustación de la cocina regional

1. ¿Con que frecuencia visita usted el Cantón Rumiñahui?

De vez en cuando () Feriados () Primera vez ()

Fin de semana () Frecuentemente ()

2. Señale cuatro nombres de los platos típicos que se expenden en este cantón.

Hornado () Menudo () Motepillo ()

Cariucho () Cuy Asado () Seco de Chivo ()

3. ¿Conoce usted restaurantes en los cuales pueda consumir de manera segura los platos típicos de este cantón?

Si () No ()

4. Al visitar el Cantón Rumiñahui usted viaja:

Solo () Familia () Amigos () Otros ()

5. ¿Conoce si existe una Ruta Gastronómica en el Cantón Rumiñahui?

Si () No ()

6. ¿Le gustaría participar en una Ruta Gastronómica en el Cantón Rumiñahui que visite los principales atractivos turísticos e incluya la degustación de la cocina regional?

Si () No ()

7. ¿Desearía obtener un mapa que señale los lugares en donde pueda consumir los platos típicos y visitar los atractivos turísticos?

Si () No ()

Gracias por su colaboración

2.5 Análisis de los resultados

1. ¿Con que frecuencia visita usted el Cantón Rumiñahui?

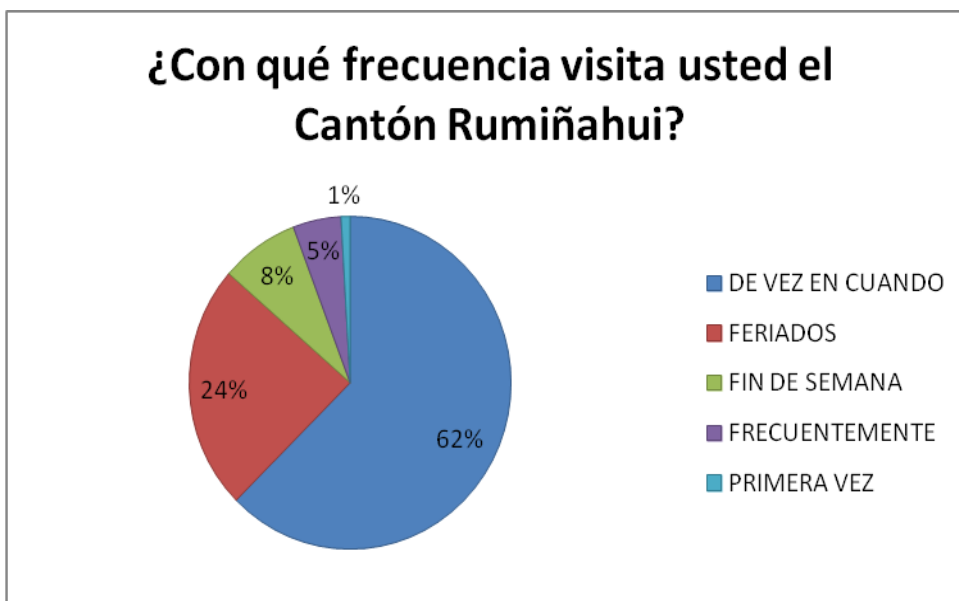
De vez en cuando () Feriados () Primera vez ()

Fin de semana () Frecuentemente ()

Tabla 22. Porcentaje de la frecuencia con que se visita el Cantón Rumiñahui? (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
DE VEZ EN CUANDO	207	62%
FERIADOS	79	24%
FIN DE SEMANA	26	8%
FRECUENTEMENTE	16	5%
PRIMERA VEZ	3	1%
TOTAL	331	100%

Gráfico 1. Porcentaje de la frecuencia con que se visita el Cantón Rumiñahui (El Autor)



Estos resultados señalan que los feriados son fechas ideales para que los turistas visiten el cantón, al estar a 30 minutos de Quito convierte a Rumiñahui en un lugar adecuado para visitar, además aquellos que lo visitan durante los fines de semana tiene como razón primordial el visitar a familiares y amigos, la gran mayoría se presenta en esta zona de vez en cuando, suelen hacerlo cuando el cantón se encuentra en fiestas, por el contrario muy pocos afirman que asisten por primera vez al cantón. Se deduce que una cantidad de personas considerable visita el cantón, lo cual constituye una magnífica oportunidad para la creación de esta ruta.

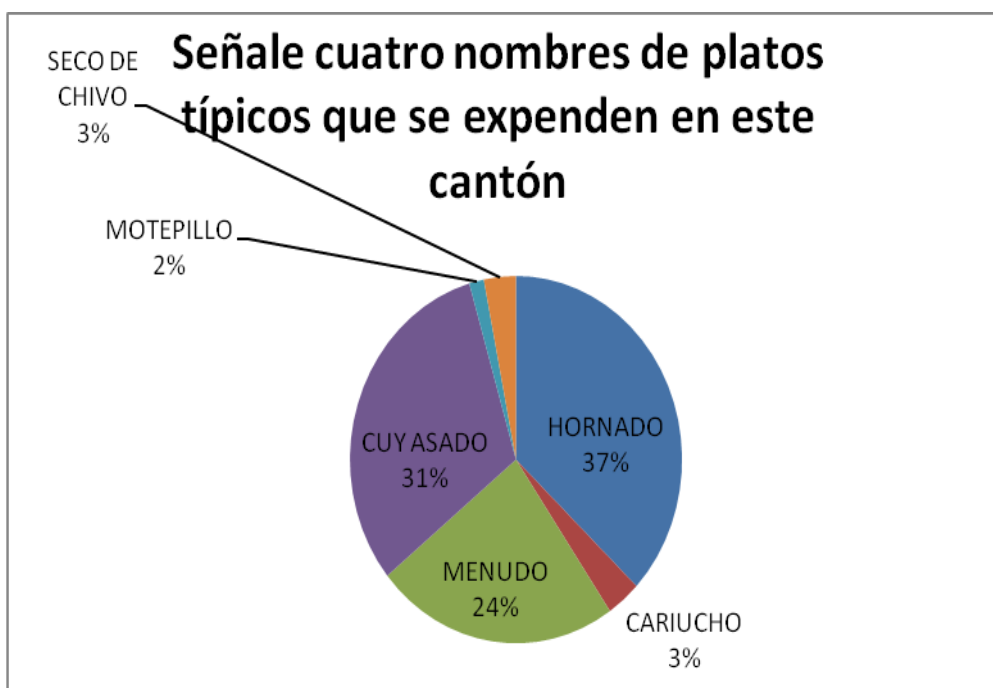
2. Señale cuatro nombres de los platos típicos que se expenden en este cantón.

Hornado () Menudo () Motepillo () Cariucho () Cuy Asado ()

Tabla. 23. Porcentaje del nivel de conocimiento sobre los platos típicos del cantón (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
HORNADO	310	37%
CARIUCHO	28	3%
MENUDO	198	24%
CUY ASADO	262	31%
MOTEPILLO	12	1%
SECO DE CHIVO	26	3%
TOTAL	836	100%

Gráfico 2. Porcentaje del nivel de conocimiento sobre los platos típicos del cantón (El Autor)



Como base de los resultados obtenidos se muestra que la mayor parte de turistas conoce que el plato típico de esta zona es el hornado con un porcentaje de 37%, muy seguido está el cuy con el 31%, el 24% está representado por el menudo, por el contrario los puntajes de menos valor está dado por el motepillo con el 1%, el seco de chivo con el 3% y el cariucho con un 3%. Estos datos muestran que los turistas conocen de algunos

platos típicos del cantón, pero ya no reconocen como tradicionales aquellos que se están perdiendo como los cariuchos de gallina y cerdo.

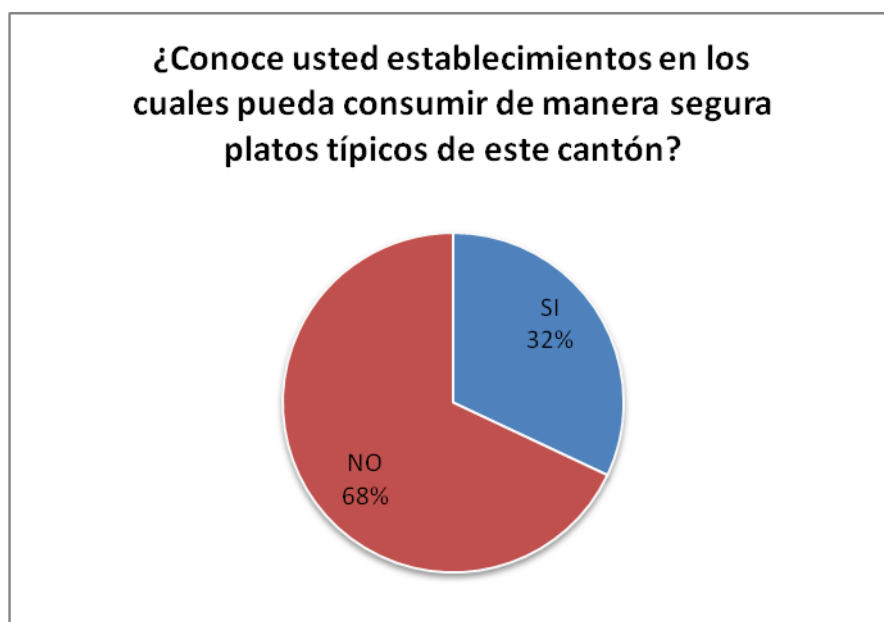
3.¿Conoce usted restaurantes en los cuales pueda consumir de manera segura los platos típicos de este cantón?

Si () No ()

Tabla 24. Porcentaje del nivel de conocimientos de restaurantes de comida típica (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
SI	106	32%
NO	225	68%
TOTAL	341	100%

Gráfico 3. Porcentaje del nivel de conocimientos de restaurantes de comida típica (El Autor)



De los resultados obtenidos se deduce que la mayoría de los encuestados representados por el 68% no conoce establecimientos en donde puedan consumir alimentos seguros, sin embargo algunos de ellos y han consumido, aunque reconocen estos sitios donde se expenden pero no están seguros de la calidad e higiene, mientras que el 32% declara que si conoce establecimientos para consumir alimentos en esta zona.

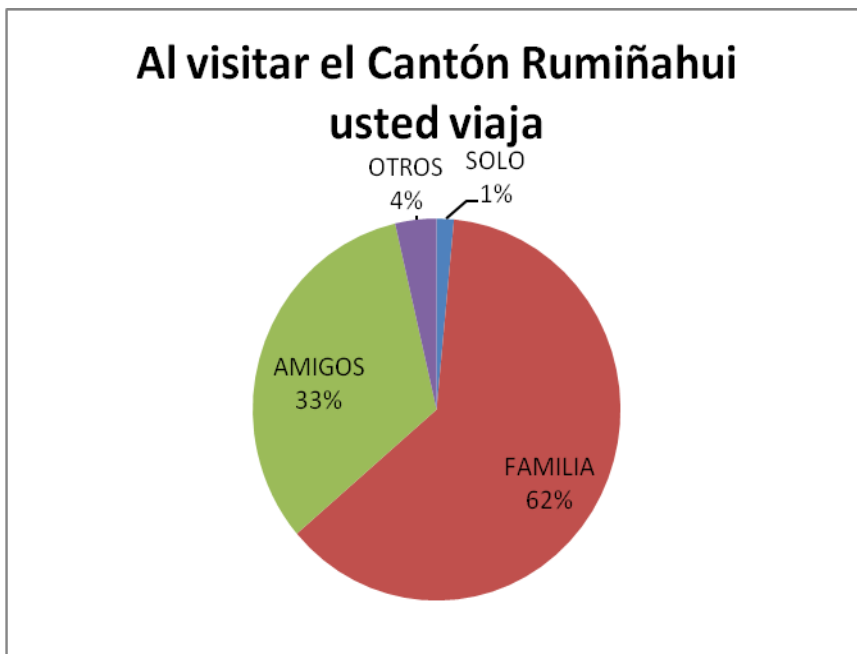
4. Al visitar el Cantón Rumiñahui usted viaja

Solo () Familia () Amigos () Otros ()

Tabla 25 Porcentaje de las personas con las que viaja al cantón (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
SOLO	5	2%
FAMILIA	206	62%
AMIGOS	108	33%
OTROS	12	4%
TOTAL	331	100%

Gráfico 4. Porcentaje de las personas con las que viaja al cantón (El Autor)



Los datos arrojan que la mayor parte de los encuestados con el 62% menciona que visitan el cantón Rumiñahui en familia, el 33% lo hace con amigos, mientras que la minoría con el 1% responde que solo. De esto se concluye que la mayoría de los turistas viajan acompañados, lo cual crea una excelente oportunidad para la creación de una Ruta Gastronómica, ya que cabe la posibilidad que sea visitada por grupos de personas.

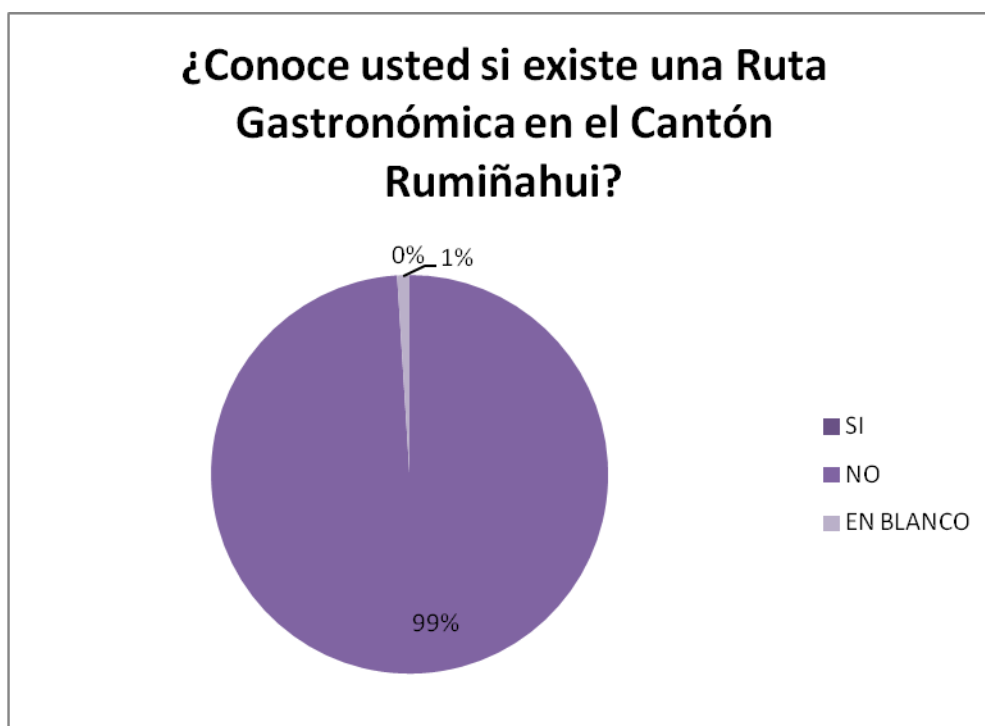
5. ¿Conoce si existe una Ruta Gastronómica en el Cantón Rumiñahui?

Si () No ()

Tabla 26. Porcentaje del nivel de conocimiento de una Ruta Gastronómica en el cantón (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
SI	1	0%
NO	327	99%
EN BLANCO	3	1%
TOTAL	331	100%

Gráfico 5. Porcentaje del nivel de conocimiento de una Ruta Gastronómica en el cantón (El Autor)



En base a los resultados se deduce que el 99% de los encuestados desconocen de la existencia de una Ruta Gastronómica en el cantón, estos datos son certeros ya que en el cantón existen actividades turísticas. Sin embargo ninguna de estas actividades contempla a la gastronomía como tal. El 1% no contestó esta pregunta.

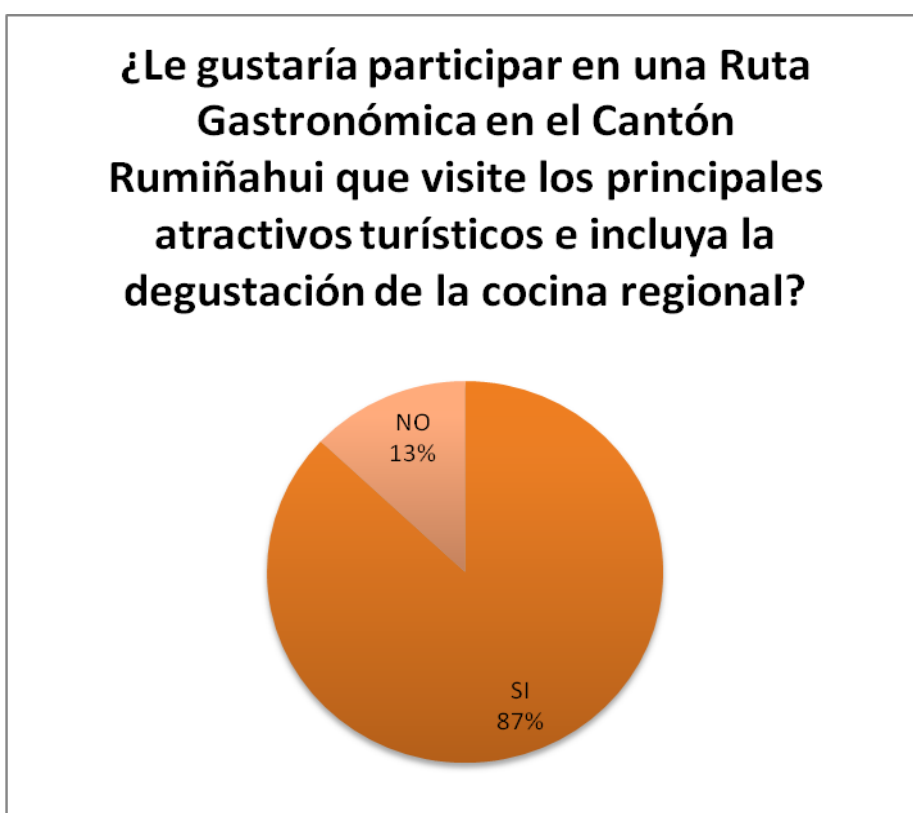
6. ¿Le gustaría participar en una Ruta Gastronómica en el Cantón Rumiñahui que visite los principales atractivos turísticos e incluya la degustación de la cocina regional?

Si () No ()

Tabla 27. Porcentaje del nivel de aceptación de la Ruta (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
SI	289	87%
NO	42	13%
TOTAL	331	100%

Gráfico 6. Porcentaje del nivel de aceptación de la Ruta (El Autor)



Como referencia de los resultados obtenidos se muestra que el 87% de los encuestados les gustaría participar en una Ruta Gastronómica, este dato constituye la base para la creación de la ruta ya que se prevé que tendrá aceptación. La minoría representada por el 13% menciona que No desearía participar en esta ruta.

7. ¿Desearía obtener un mapa que señale los lugares en donde pueda consumir los platos típicos y visitar los atractivos turísticos?

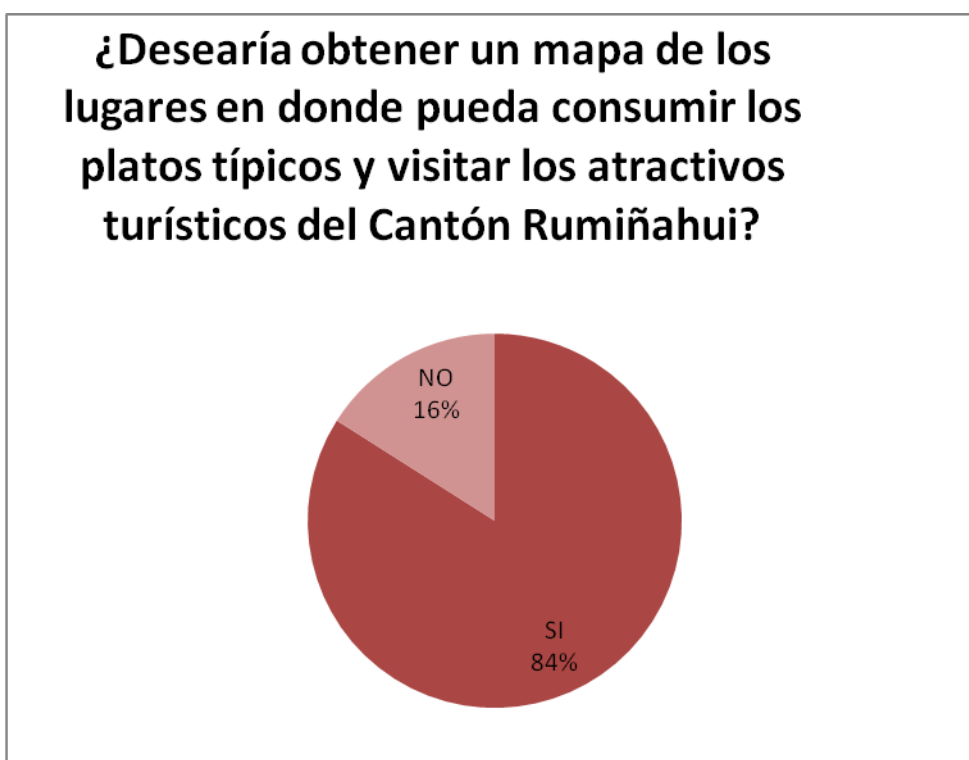
Si ()

No ()

Tabla 28. Porcentaje del nivel de aceptación de un mapa que señale la Ruta Gastronómica (El Autor)

OPCIONES	VALOR	%
SI	278	84%
NO	53	16%
TOTAL	331	100%

Gráfico 7. Porcentaje del nivel de aceptación de un mapa que señale la Ruta



El 84% muestra que SI le gustaría recibir un mapa de los establecimientos donde se expenden alimentos típicos, debido a que muchos desconocen ciertos platos tradicionales, el tener este documento les permitirá conocer y probar estos alimentos. Además en esta guía no solo se hará referencia a la gastronomía sino también a los atractivos turísticos junto con la Ruta Gastronómica del cantón. El 16% contestó que NO le gustaría recibir esta guía

CAPÍTULO III

3. Rutas Gastronómicas

3.1 Definición de Ruta

Una ruta es un grupo de lugares, pueblos, ciudades que comparten las mismas costumbres culinarias ya que han sido transmitidas de generación en generación.

Según Chan (1996), la Ruta Turística es una propuesta estandarizada de lugares y actividades a realizar en una zona bajo régimen, tiempos y duración de visitas flexible. Es una forma de los productos turísticos que están basados en un itinerario.

3.2 Definición de Ruta Gastronómica

Otra definición sostiene que “Una Ruta Gastronómica es un itinerario que permite reconocer y disfrutar de forma organizada el proceso productivo, agropecuario, industrial y degustación de la cocina regional, a su vez las Rutas Gastronómicas se organizan en torno a un producto clave que caracteriza la ruta y le otorga su nombre”.
Barrera (1992)

La ruta debe brindar actividades deleitables que se encuentran relacionados con recursos distintivos de la misma lo que incluye actividades rurales, turismo, aventuras en la naturaleza, producción agroindustrial, gastronomía entre otros.

3.3 Importancia de la Ruta

Debido a la influencia extranjera se puede notar que en Ecuador se va perdiendo la cultura ecuatoriana, lo que incluye su gastronomía, la ruta no solo se centra en la comida sino también hace referencia a lugares turísticos como monumentos, también interviene la naturaleza que es tan generosa en esta parte privilegiada del Ecuador. Esta

ruta ayudará aumentar el conocimiento general que los individuos tienen acerca de su lugar de nacimiento, al estar informados podrán valorar más cada detalle que se encuentra dentro del territorio, lo que también contribuirá a que visiten con más frecuencia estos lugares que quizás por falta de conocimiento no se le da la importancia o el valor que tiene, lo que a su vez generará más recursos para este pequeño cantón. En esta ruta se incluirá varios platos que formaron desde hace mucho tiempo parte de la dieta de los primeros pobladores del Ecuador, que con la llegada del conquistador fueron adquiriendo mayor sabor, textura convirtiéndose así en los platos que conforman parte de la comida criolla.

3.4 Beneficios de la Ruta Gastronómica

Se delinearán los siguientes:

- Fortalecer la cultura del lugar.
- Dar a conocer tanto a los moradores como a los visitantes los atractivos turísticos de la zona.
- Valorar los productos agropecuarios.
- Impulsar la gastronomía regional.
- Mejorar la economía del cantón.

3.5 Elementos de una Ruta Gastronómica y su Aplicación en el Cantón Rumiñahui

Una ruta debe constar de diez elementos, los cuales permitirán que la ruta tenga éxito y logre con el objetivo de promover la cultura gastronómica de la zona.

Los elementos son los siguientes:

- Producción básica distintiva de la zona

Sangolquí es renombrado por sus dos productos tradicionales; el cerdo y el maíz, al juntarse estos géneros y sometiéndoles a distintos tipos de cocción forman la comida típica de la zona. Además se aprecia en este cantón los resultados de la cocina aborigen con la cocina extranjera.

- En los establecimientos de las zonas debe elaborarse el producto característico de la zona.

En el cantón existen más de cincuenta establecimientos en los cuales se expenden recetas típicas. Por ejemplo existen 28 lugares en los que se puede consumir el plato emblemático como es el hornado,

Otro plato típico del cantón es el cuy en salsa de maní o el ají de cuy, en la calle Francisco Guarderas existe aproximadamente 16 restaurantes en donde se puede consumir este producto, no es raro ver los días sábados y domingos a los carros estacionados alrededor de Selva Alegre, esperando a consumir el muy apetecible cuy.

Las empanadas de viento con morocho, humitas, quimbolitos, tamales, pan de maíz y helados se encuentran en todas partes del cantón y lo que no falta en algún restaurante es la típica bebida de los indios, es decir, la chicha.

- Para la creación de la ruta debe haber un número considerable de atractivos turísticos, recursos naturales y establecimientos lo cual justificará el recorrido de la ruta.

En el cantón Rumiñahui existe diferentes tipos de atractivos turísticos, para las personas que amen la aventura disfrutarán de actividades rurales que se las realiza en la parroquia de Rumipamba. Por el contrario aquellos individuos que gocen del arte,

pueden disfrutar de los monumentos y museos por el alrededor de las parroquias urbanas Sangolquí y San Rafael.

Tabla 29. Atractivos Turísticos del Cantón Rumiñahui (El Autor)

TIPO DE RECURSOS	
Naturales	-Cascadas Ancestrales, Cóndor Machay -Vilatuña, Río Pita, Padre Urco, Reserva Molinuco, Parque Turismo, Parque Santa Clara y Reserva Rumibosque, Los Alisos y El Cucayo.
Culturales	Monumentos -Al colibrí, al maíz, plaza del tiempo, a la sed. Casas de hacienda -Quinta Bolivia, Merced de Villota, El Cortijo, San Agustín, Merced de Robalino Centro Cultural, Casa Museo Kigman, Mirador Jatumpungo

Nota: Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f

- Una normativa reglamentaria para los establecimientos la cual permita el control de la higiene y sanidad de cada uno de los productos así como sus instalaciones.

En abril del 2014 la Dirección de Producción de Salud del Municipio presento el Manual de Operaciones de mercados y establecimientos de alimentos y bebidas, el cual contiene las normas para el cumplimiento del programa sanitario del cantón.

El cumplimiento del manual tiene como objetivo mejorar las condiciones higiénicas sanitarias y garantizar el abastecimiento, expendio y consumo de alimentos sanos.

- Un Menú Regional que estará conformado por platos elaborados con productos típicos de la zona.

En el cantón existe platos que son considerados como entradas, platos, fuertes bebidas y postre, cada uno de estos grupos presenta varias opciones para la degustación de los comensales.

Tabla 29. Platos típicos del cantón Rumiñahui (El autor)

Sopas	Platos fuertes	Postres	Extras	Bebidas
Yahuarloco -Caldos de: Patas -Gallina -Ville -31 -Borrego	-Hornado -Fritada -Papas con Cuero -Cuy asado -Tortillas con caucara -Menudo	-Helado de paila -Pristiños -Quimbolitos -Caca de perro	-Empanada de viento -Pan de maíz -Tamales -Tortillas de maíz -Mote con Chicharrón. -Menudo Emborrajados	-Chicha de jora. -Morocho

Nota: Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f)

- Una carta con los restaurantes y los productos que expenden cada uno de ellos así como sus precios. En páginas anteriores se detalla algunos de los restaurantes así como el menú, los precios de cada uno; así como también la dirección y los horarios de atención.
- Un mapa en el cual se encuentre el recorrido de la ruta gastronómica, así como una explicación específica de cada punto. En páginas posteriores se encuentra el recorrido de la ruta.
- Señalización de la ruta

La ruta en el cantón será señalizada con el siguiente logotipo.

Gráfico 8. Señalización de la Ruta Criolla del Sabor para cada parada (El Autor)



Gráfico 9. Señalización de la Ruta Criolla del Sabor para las vías implicadas (El Autor)



- Un lugar en donde se encuentre un centro de información acerca de la ruta y sus componentes.

En Sangolquí existen lugares estratégicos para la colocación de información turística, la hacienda Villa del Carmen, el Municipio del cantón Rumiñahui y por supuesto en el área del turismo del cantón Rumiñahui que se encuentra ubicada justo en el centro de Sangolquí.

- El trayecto de la ruta debe estar realizado en base a una red vial.

El trayecto de la ruta está elaborado en base al mapa proporcionado por el Municipio de Sangolquí.

- Gráfico 10. Mapa del Cantón Rumiñahui (GADMR)



Nota: GADMR; Guía Turística del cantón Rumiñahui. sf.

3.6 Tipos de Rutas Gastronómicas

Las rutas pueden desarrollarse en base a varios fundamentos entre los cuales se citara:

Rutas étnico-gastronómicas, Rutas por producto, Rutas por plato.

Rutas étnico-gastronómicas

En este tipo de rutas se distingue como un factor principal la cultura, en esta se hace referencia a los emprendimientos basados en la tradición culinaria de pueblos inmigrantes.

En Brasil se puede presenciar esta mezcla cultural, este país cuenta con la presencia de colectividades; alemana e italiana estas se han asociado al turismo rural con sus rutas gastronómicas. Tercera y Agencias. Tendencias. Ruta gastronómica: Desde el norte hasta el sur de Brasil. Recuperado de: <http://www.latercera.com/noticia/tendencias/viajes/2011/09/2082-390097-9-ruta-gastronomica-desde-el-norte-hasta-el-sur-de-brasil.shtml>

Rutas gastronómicas por producto

Son las más exigentes, debido a que se trata de aquellas rutas realizadas en base a un producto, por ejemplo: vinos y quesos. Calzavara, A. (1998).

Un ejemplo de esta ruta es la denominada “Los fogones entre viñas y aromas del mar”, en esta ruta se analiza la cultura del vino y el acuario del mundo, este circuito se extiende por Baja California y Baja California del Sur, este recorrido empieza por Baja California y fue creado para aquellos turistas que desean abrir sus sentidos, así como oler, mirar, degustar y palpar la variedad de productos.

En esta ruta se aprecia desde la levadura hecha cerveza en Tijuana y Tecate, para llegar hasta el verde, morado y púrpura de los viñedos; el recorrido continúa por Baja California Sur, en esta zona se puede apreciar las almejas tatemadas, ostión, abulón y tiburón que forma la cocina peninsular. Dentro de este circuito hay talleres y criaderos tales como: Elaboración de la almeja Tatemada: en esta actividad se aprende y se realiza la técnica necesaria para preparar este plato, sobre una alfombra de piedras pequeñas de la playa, se colocan las almejas una junta a la otra con la abertura hacia abajo, hasta que se llena la alfombra, sobre las almejas se coloca ramas y se les prende. Anónimo (s.f). Ruta Gastronómica La cultura del vino y el acuario del mundo. Recuperado de http://rutasgastronomicas.sectur.gob.mx/descargas/rutas/R1/cultura_vino_y_acuario_mundo.pdf

Rutas gastronómicas por plato

En el caso de estas rutas el motor es el plato ya terminado, es decir los ingredientes y la preparación son factores claves de la organización de estas rutas.

El ejemplo de este circuito, se denomina Ruta del Sazón y los Sentimientos, el punto de partida es en Puebla de México, la primera parada es el Rancho Loasis aquí se realiza unas clases de cocina tradicional, se visualiza la preparación de los famosos tamales de frijol y el pan en horno de piedra con levadura de pulque, en este rancho también se puede realizar deporte, en caballos o con las tirolesas. La siguiente parada es en Campestre las truchas, presenta la oportunidad de aprender y sentir lo que hay detrás de un platillo; se pesca la trucha, desviscera, cocina a vapor y finalmente esta lista para la degustación. Los visitantes recorren finalmente el Tenango de las flores; se visualiza gran flora así como artesanos usando su creatividad, aldaño a este lugar los visitantes pueden hacer un recorrido en lancha. Lazcano Mónica [Mona Lazcano viajera].

(2013/09/27). Rutas Gastronómicas “Sazón y Sentimientos” [Archivo de vídeo].

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=abLd4eANIUw>

3.7 Confección de la ruta

Para la realización de una ruta se debe considerar los siguientes aspectos:

- a) Establecer un lugar adecuado para la ruta

En este caso el cantón Rumiñahui ha sido seleccionado para la ruta.

- b) Confeccionar un inventario con todos los lugares turísticos de la zona.

- c) Definir el tiempo del recorrido y la información explicativa de los sitios a visitar:

-Analizar los posibles temas de la ruta

En este caso el tema será principalmente la gastronomía, sin embargo la ruta contempla, lugares turísticos como complemento de la misma.

-Comprobar que los puntos de interés giren en torno a un solo tema.

-Tomar el tiempo que disponen los turistas para realizar el recorrido.

La Ruta Gastronómica para el cantón está compuesto de tres circuitos los mismos que tienen una duración diferente, cada turista será libre de escoger la opción que más se ajuste a sus circunstancias.

-Escoger la información adecuada que se desea dar a conocer en el -transcurso de la ruta.

- d) Diseño de la ruta

Plasmar la ruta en un mapa, con su respectivo recorrido

Esquematizar los atractivos turísticos y las áreas de descanso

Planear el itinerario

- e) Elaboración del itinerario

Marcar el recorrido

f) Modalidad de utilización

Guiado por medio de una persona que tiene un amplio conocimiento acerca del cantón Rumiñahui así como su historia, además existirá un mapa guía donde se encuentran los lugares de interés.

g) Mantenimiento

Asegurarse del mantenimiento del recorrido para que brinde seguridad a los usuarios, de esto se encarga el municipio del cantón. El cantón esta resguardado por policías que se encuentran al servicio de la comunidad. También se debe dar asistencia a los medios visuales como carteles, señalización, folletos entre otros.

h) Evaluación de la ruta

Esta etapa consiste en hacer una retroalimentación de los elementos, es decir verificar en que parte de la ruta existe un faltante, se debe comprobar la eficiencia del personal, así como de la información que se está proporcionado. Esto se puede medir realizando encuestas de satisfacción a los clientes.

3. 8 Diseño de la Ruta

La ruta está compuesta por tres etapas cada una de estas presenta varios puntos que deben cumplirse para que la ruta sea exitosa y logre promover el turismo en la zona.

Etapa 1

Determinar los objetivos

En esta etapa se toma en cuenta la duración aproximada del recorrido, las zonas a recorrer, así como las actividades o lugares turísticos, el tipo de servicios de

alojamiento, la gastronomía típica de la zona, transporte requerido y servicios complementarios.

Etapa 2

Diagramación

En esta etapa se debe asegurar que los lugares a visitar cuenten con una información histórica y cultural, se debe escoger a los atractivos turísticos que formarán parte del circuito los cuales se seleccionarán en base a un inventario, tomando en cuenta la accesibilidad a cada uno de estos.

Etapa 3

Diseño de la ruta

Es en esta fase en la cual se elabora el itinerario, se define un bosquejo de la ruta así como el tiempo de visita, tiempo libre y paradas. Es vital que todos los pasos de esta fase estén plasmados en papel para constancia de todos los involucrados.

3.9 Propuesta de la Ruta

La “RUTA CRIOLLA DEL SABOR” será un cronograma de actividades turísticos, las cuales están sustentadas en la gastronomía de la zona, no solo se centrará en los productos terminados, sino en los ingredientes de ciertos platillos que tienen diferentes orígenes algunos de ellos son aborígenes, mientras que otros son de procedencia extranjera.

Esta ruta está integrada por restaurantes y pequeños emprendimientos gastronómicos, que les permitirá difundir no solo la gastronomía sino también será una fuente de ingresos extras, en este circuito se pretende crear talleres prácticos, los mismos que

servirán para que el visitante sean testigos oculares e intervengan en la realización de productos terminados.

Por medio de este recorrido también se ofertará artesanías hechas de diferentes materiales y así se pretende difundir la cultura de la zona.

3.10 JUSTIFICACIÓN

El cantón Rumiñahui a pesar de ser una zona muy pequeña cuenta con una amplia variedad de atractivos puede realizarse turismo cultural, histórico y gastronómico. Por tanto esta propuesta pretende no solo realzar la gastronomía de la zona sino también valorizar y conocer el origen de ciertos alimentos que se expenden en esta zona, así como sus costumbres y cultura.

3.11 Enfoque

Este proyecto busca el desarrollo del cantón Rumiñahui, por tanto el enfoque está dirigido a los empresarios y turistas del cantón, buscando así el fortalecimiento en las actividades turísticas lo cual contribuye al desarrollo económico de este territorio. Muchas personas visitan este cantón para realizar turismo, sin embargo por medio de esta ruta también conocerán la gastronomía que no solo es hornado, contiene también otros platos que no han sido probados, las personas degustan el plato terminado, pero no conocen lo que hay detrás de cada bocado, por eso los talleres productivos, tienen el fin de demostrar el paso a paso de cada platillo. El mapa del recorrido de la ruta permitirá visualizar donde se puede adquirir estos alimentos, mientras disfrutan de visitar el cantón. También pretende hacer un llamado al gobierno municipal para que se impulse a la capacitación y participación de las personas involucradas en esta área para la mejora en los productos y servicios, adicionalmente se desea motivar a los moradores y

autoridades para la creación de talleres prácticos de cocina, lo cual hará más interesante la ruta.

3.12 Macro globalización

Esta ruta gastronómica está ubicada en el país Ecuador, provincia Pichincha y puntualmente en el cantón Rumiñahui, fue elegido esta zona debido a que aunque tiene una extensión territorial pequeña cuenta con varios atractivos turísticos. Asimismo el clima tan agradable de este territorio permite el cultivo del producto emblemático de esta área, el maíz.

3.13 Micro globalización

Este recorrido estará ubicado especialmente en la parroquia urbana Sangolquí y las parroquias rurales Cotogchoa y Rumipamba.

3.14 Elaboración de la ruta

Para la elaboración de esta ruta gastronómica se ha tomado en cuenta principalmente la gastronomía típica de esta zona que al conjugarse con otros atractivos turísticos forman una perfecta armonía.

La ruta tendrá el nombre de Ruta Criolla del Sabor debido a que sus componentes son la combinación de cultura aborigen y extranjera. Esta ruta tendrá tres opciones que dependen del tiempo disponible del visitante.

Los principales beneficiarios de este proyecto son los dueños de los establecimientos integrantes de la ruta, los cuales deberán poner todo su empeño y esfuerzo en satisfacer las necesidades del cliente y ofrecer producto de calidad así como ofrecer un entorno agradable y acogedor para visitar.

Las rutas gastronómicas que se ofertarán en este cantón son las siguientes:

Ruta Criolla del Sabor A

Esta ruta está diseñada para personas que disponen de un tiempo limitado ya que inicia a las 8 y 30 de la mañana y tarda 6 horas y 30 minutos.

Esta ruta se inicia en el sector del choclo ubicado en la parroquia urbana de Sangolquí. La primera actividad será visitar el monumento denominado El Choclo, como parte de un Turismo Cultural.

Gráfico 11. Monumento El Choclo (GMR)



Este monumento tiene mucho significado ya que el maíz es considerado como el pan de América, su importancia radica en el sustento diario y en el desarrollo de los pueblos del continente americano, como tributo a este producto Gonzalo Endara Crow en 1989 entregó a Sangolquí una gran ofrenda de hierro, hormigón y cerámica, tiene 6 metros de alto y 2 de diámetro, se dice que esta mazorca fue realizada para revitalizar los valores de los transeúntes y para rendirle honor al maíz. La diversidad de colores significa la gran diversidad que existe en esta zona. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f)

A 10 minutos del monumento El Choclo visitará la finca de Mama Teresita, en el cual se realizará un taller de práctica en base al maíz, no solo se podrá ver el procedimiento de los platillos, también los visitantes tendrán la oportunidad de intervenir en la

preparación, de tortillas, humitas, bonitísimas, se hará una degustación de estas recetas tradicionales, lo cual constituye el desayuno de este día.

Además se podrá observar la variedad de cultivos existentes, debido al clima tan agradable que presenta este cantón permite el cultivo de diferentes tipos de maíz así como de granos como el fréjol, chocho, arveja, quinua entre otros; también se podrá visualizar la crianza de cuyes y se realizará una breve explicación de los cuidados de estos roedores, hasta que llegan a ser aptos para el consumo humano.

A 30 minutos por la ruta de los volcanes se encuentra Loreto, es aquí donde se encuentra el Rumibosque, esta reserva ecológica, nace por el oriente y es hogar de muchas especies animales tales como pavas de monte, mirlos, colibríes, entre otros. Su importancia radica en que constituye la cuenca hidrográfica del río Pita que baja de los deshielos del volcán Cotopaxi considerado como uno de los más activos y altos del mundo, da como origen tres cascadas denominadas Pailón de Oro, Surohuaico y la Yumbita, se puede observar una variedad de fauna y flora tales como cedrillo, arrayanes, zorrillos, cervicabras, patos silvestres, entre otros. Este recorrido tomará aproximadamente una hora y 30 minutos. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f

El recorrido está por terminar, se retornará a Selva Alegre para el almuerzo, que será en la Casita del Cuy, el cual es especialista en la preparación de cuy junto con comida típica. Además se podrá disfrutar de la bebida tradicional de los indígenas y a la vez el líquido que encantaba a los extranjeros por su efecto embriagante, que es la chicha nombre puesto por los conquistadores.

La Ruta Criolla del Sabor A tiene un precio cómodo de aproximadamente 12 USD, lo que incluye el desayuno, almuerzo y visitas guiadas.

Tabla 31. Itinerario de Ruta Criolla del Sabor A (El Autor)

ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN
Partida, visita monumento El Choclo	8:30 am – 8:50 am	20 minutos
Visita a la Finca Mama Teresita DESAYUNO- DESCANSO	9:00 am – 9:30 am	30 minutos
Taller productivo en base al maíz	9: 30 am – 10:30 am	60 minutos
Visita y observación de cultivos	10:30 am –11:00 am	30 minutos
Observación y explicación de los criaderos de cuyes. DESCANSO	11:00 am –11:30 am	30 minutos
Recorrido hacia Rumipamba	11:30 am –12:00 pm	30 minutos
Recorrido por las cascadas Vilatuña	12:00 pm –13:30 pm	90 minutos
Retorno Selva Alegre	13:30 pm –14:00 pm	30 minutos
ALMUERZO en La Casita del Cuy	14:00 pm –14:30 pm	30 minutos
Retorno al Choclo	14:30 pm – 14:45 pm	15 minutos
TOTAL		6 HORAS

Ruta Criolla del Sabor B

Esta segunda opción es elaborada pensando en aquellas personas que disponen un tiempo limitado, a diferencia del anterior este realiza como complemento turismo cultural, este circuito tiene un precio aproximado de 20 USD.

Esta ruta inicia en el cantón urbano, Sangolquí, comenzará con una visita al mercado Turismo, que tiene aproximadamente 30 puestos de alimentos, entre los cuales figuran 12 puestos de hornado, 2 puestos de papas con cuero, 5 puestos en donde se expende empanadas de viento, morocho, colada y pan, 9 puestos de tortillas con caucara y de bebidas 4 puestos de jugos naturales, como se puede apreciar habrá un sin número de opciones a la hora de desayunar.

El recorrido continúa hacia el Molino Artesanal San José, en el cual se realizará un taller productivo con la elaboración de harinas, seguido de esto se realizará turismo cultural visitando el centro cultural Villa Carmen, esta hacienda fue reconstruida en el año 2001, se dice que este fue el sitio de descanso de turistas de la capital. Esta casa es

elegante y presenta galerías que sirven de distracción y relax. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f

A media mañana será conveniente disfrutar de una empanada de morocho, que es un bocadillo típico de la zona, esta actividad se realizará en el micro emprendimiento La Esquinita. Cercano a este se ubica otro micro emprendimiento su nombre es Cevallos en este se observará, explicará, participará y degustará de la famosa chicha de jora.

Se tomará un descanso en el Parque Turismo, su nombre fue designado debido a la fe que tiene el cantón en el turismo y su desarrollo como fuente generadora de recursos. Este consiste en un monolito que simboliza la forma en que se orientaban los aborígenes para conocer las fechas de siembra y cosecha, en un recorrido cíclico del tiempo a través del sol.

A continuación se realizará el almuerzo en Hornados Dieguito que tiene más de 25 años en el mercado, cuenta con varias sucursales distribuidas por Sangolquí y Cumbayá. Hornados Dieguito tiene a disposición de los comensales comida netamente típica del cantón. Como por ejemplo cariucho de gallina, cariucho de chuleta, hornado, yaguarlocro, caldo de gallina, caldo de patas, tortillas con caucara, mote con chicharrón, maduro con queso, choclos con queso y habas con queso.

Ya cerca a este establecimiento, que está ubicado en la parroquia de San Rafael se encuentra la Casa Museo Kigman “Posada de la Soledad”. Esta perteneció al maestro de artes plásticas Eduardo Kigman, esta edificada sobre la base original de la casa de la panadería del pueblo y conservando el horno como elemento central de una de las salas, en su alrededor existe obras pintadas. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f

El recorrido termina con la visita al monumento A la Sed, esta escultura representa a un campesino luego de haber terminado la jornada laboral, se refresca con la bebida aborígen chicha. Tiene 3 metros de alto por 5 metros de diámetro en la parte baja. Está rodeado de piletas con chorros de agua, en la parte posterior del parque se encuentra un mural denominado “El Rondador”. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f)

En este recorrido se ha realizado 2 talleres productivos y se ha visitado lugares turísticos de tipo cultural, no existirá atractivos turísticos de tipo rural.

Tabla 32. Itinerario de Ruta Criolla del Sabor B (El Autor)

ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN
Partida desde Sangolquí	8: 30 am	
Desayuno en el Mercado Turismo	8:30 am – 9:00 am	30 minutos
Recorrido y explicación de la gastronomía que contiene el Mercado Turismo	9:00 am – 9:30 am	30 minutos
Visita y Explicación del Molino Artesanal San José. Taller productivo de harinas	9:30 am – 10:00 am	30 minutos
Visita al Centro Villa Carmen e Iglesia Matriz	10:00 am – 11:00 am	60 minutos
Degustación Empanadas de morocho “La Esquinita”.	11:00 am – 11:15 am	15 minutos
Visita y Descanso en el Parque Turismo	11:15 am – 11:30 am	15 minutos
Visita al micro emprendimiento Cevallos Elaboración y explicación de la chicha de jora.	11:15 am – 12:15 pm	60 minutos
Recorrido hacia San Rafael	12:15 pm – 12:25 pm	10 minutos
Almuerzo en “Hornados Dieguito”	12:25 pm – 13:25 am	60 minutos
Visita al Parque y Museo Kingman	13:25 pm – 14:25 am	60 minutos
TOTAL		6 HORAS

Ruta Gastronómica del Sabor C

Esta ruta está diseñada para personas que desean relejarse por más de un día, es una ruta que conjuga perfectamente el turismo cultural y el turismo rural, además contempla algunos talleres productivos que es lo más novedosos de estas rutas.

Esta ruta tiene un precio de 50 USD en adelante ya que incluye alojamiento y diferentes actividades que el cliente desee realizar, así mismo contará con un sin fin de ofertas gastronómicas por lo cual no se le puede otorgar un precio fijo.

Día 1

Este recorrido se inicia desde el monumento Al Colibrí, esta escultura representa a la variedad de aves que habitan el valle como son: el colibrí, pájaro grácil, multicolor, de vuelo elegante y controlado; sus colores y tonalidades hacen alusión a las diferentes vestimentas de las comunidades indígenas. Guía Turística del cantón Rumiñahui.

Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f)

En el barrio el Colibrí, está un micro emprendimiento Mielfera, se trata de una miel 100% natural, con la cual realiza turrónes de tostado y miel, se dará una pequeña explicación del proceso de confección de este dulce innovador.

Siguiendo con el circuito se encuentra el monumento Al choclo, se explicará detalles relevantes de este atractivo turístico.

La parada siguiente es la finca de Mama Teresita, ubicado en el sector Selva Alegre en donde se servirá el desayuno, que consiste en humitas o tortillas con una bebida caliente. Además de ello estará el taller productivo de las diferentes preparaciones con maíz. Se apreciará el cuidado y crianza del cuy, que es un plato emblemático de Selva Alegre.

A continuación se visitará el cultivo de quinua de Oswaldo Leime, se explicará el ciclo de la quinua, desde su siembra hasta su cosecha. Adicionalmente se elaborará la chicha de quinua, que muy pocos lo han probado.

Es hora de alimentarse será en la Casita del Cuy, donde hay netamente comida criolla, obviamente el cuy es plato estrella del lugar y no podía faltar la chicha de jora.

El siguiente destino será la Hostería El Cucayo ubicado en la parroquia de Rumipamba se hará una pausa en el recorrido para registrarse y descansar. A continuación la ruta se extiende hacia las cascadas Cóndor Machay, el tiempo aproximado del recorrido y las posibles actividades a realizarse dura entre 4 a 5 horas. Después de un día agitado es el momento de descansar.

Día 2

El Desayuno será en la misma hostería, antes de retornar a Sangolquí es necesario visitar un taller productivo, en esta ocasión se trata de la producción de leche.

De regreso a Sangolquí, está el monumento Plaza Cívica Rumiñahui, tiene una altura de 12 metros y está realizada en bronce repujado, hierro y hormigón, esta revestida de cerámica de color rojo, que simboliza la quema de Quito ante la llegada de los españoles. Guía Turística del cantón Rumiñahui. Fuente: (Gobierno Municipal de Rumiñahui [GMR], s.f

La siguiente parada es al establecimiento Antojitos del Valle, en el cual se degustará una variedad de postres de masa tales como: quimbolitos, tamales, humitas y pristiños.

Estando cerca del centro de Sangolquí es obligatorio visitar y degustar del plato emblemático del cantón, el hornado. En esta ocasión se hará una explicación del proceso productivo de esta receta tradicional. Y no puede faltar el postre afamado de Sangolquí que es el helado de paila. A continuación se participará en un taller productivo, se trata de la elaboración de harinas que es realizado en el Molino Artesanal San José. Y para no irse con las manos vacías en el Taller Artesanal se puede comprar

artesanías elaboradas por los sangolquileños, no en vano fue considerada la cuna de los artesanos. Finalmente y para el cansancio es necesario, revitalizar las energías del cuerpo y no hay nada mejor que un plato de ville.

Tabla 33. Itinerario de Ruta Criolla del Sabor C Primer Día (El Autor)

Actividad	Horario	Duración
Partida Monumento Al Colibrí, Visita a Mielfera. Taller productivo	8:30 am – 8:50 am 8:50 am – 9:20 am	20 minutos 30 minutos
Visita Monumento Al Choclo	9:20 am – 9:40 am	20 minutos
Finca Mamá Teresita Desayuno	9:40 am – 10:00 am	20 minutos
Visita a Finca Mamá Teresita Taller-Maíz	10:00 am – 11:00 am	60 minutos
Visita Finca Oswaldo Leime Taller- Quinoa	11:00 am – 12:00 am	60 minutos
Almuerzo- Sector Selva Alegre	12:00 pm – 12:30 pm	30 minutos
Recorrido hacia Rumipamba	12:30 pm – 13:30 pm	60 minutos
Hospedaje en Hostería Cucayo	13: 30 pm – 14:00 pm	30 minutos
Visita a cascadas Cóndor Machay	14:00 pm – 18:00 pm	240 minutos
Actividades extremas		
Cena y Descanso		
TOTAL		9 horas y media

Tabla 34. Itinerario de Ruta Criolla del Sabor C- Segundo día (El Autor)

Actividad	Horario	Duración
Desayuno Hostería El Cucayo	8:30 am – 9:00 am	30 minutos
Taller productivo de leche	9:00 am – 10:00 am	60 minutos
Retorno a Sangolquí	10:00 am – 11:00 am	60 minutos
Visita Plaza Cívica Rumiñahui	11:00 am – 11:15 am	15 minutos
Visita y degustación Antojitos del Valle	11:15 am – 11:30 am	15 minutos
Visita a Iglesia Matriz y Villa Carmen	11:30 am – 12:00 pm	30 minutos
Almuerzo- Hornado Explicación y Preparación	12:00 pm – 13:30 pm	90 minutos
Degustación de Helados Victoria	13:30 pm – 13:50 pm	20 minutos
Taller productivo- Molino San José	13: 50 pm – 14:30 pm	40 minutos
Visita al Taller Artesanal	14:30 pm – 15:30 pm	60 minutos
Taller y Degustación del Ville	15:30 pm – 16:30 pm	60 minutos
Fin de la ruta		
TOTAL		8 horas con 15 minutos

3.15 Alojamiento

En el sector de Rumipamba se destaca 2 lugares en los cuales se puede alojar el turista en el caso particular de la ruta C. Es la Hostería Alisos y El Cucayo.

Tabla 35. Costo de Alojamiento Hostería El Cucayo (El autor)

Habitación	Incluye	Precio
Por persona	Desayuno de casa	25 USD
Matrimonial	Desayuno de casa	40USD
Doble	Desayuno de casa	50 USD

Nota: Hostería El Cucayo. Comida para un viajero. Recuperado de <http://www.cucayoderumipamba.com/images/precios.jpg>

Las actividades a realizar pueden ser las siguientes:

Tabla 36. Costo de Actividades Hostería El Cucayo (El autor)

Canopy	Adultos	4.00 USD
	Niños	2.00 USD
Paseos a Caballo	15 minutos	2.50 USD
	30 minutos	5.00 USD
	Rutas programadas	25.00 USD
Paseos en Bote	Adultos	5.00 USD
	Niños	2.50 USD
	Niños menores de 8 años	Gratis

Nota: Hostería El Cucayo. Comida para un viajero. Recuperado de <http://www.cucayoderumipamba.com/images/precios.jpg>

3.16 Estrategias de Información

Se pretende promover la ruta del cantón Rumiñahui, como un medio extra de hacer turismo y del cual puedan beneficiarse no solo los establecimientos de alimentos y bebidas sino de aquellos micros emprendimientos para que alcancen mayor auge y así ayude al desarrollo de este cantón.

- Se buscara personas que deseen formar parte de la ruta gastronómica
- Instruir a los establecimientos que conformaran la ruta para que puedan dar un mejor servicio y sirvan de capacitadores en las visitas de los turistas.
- Se pedirá la colaboración de las autoridades para dar a conocer la existencia de la ruta en cada actividad social, se hará mención del circuito y así despertar el deseo de los usuarios.

3.17 Recursos

Este cantón cuenta con suficientes recursos para poder integrar una ruta ya que no solo tiene áreas verdes sino también una producción agrícola que le permitirá conformar el circuito, además cuenta con servicios básicos así como de transporte, carreteras adecuados que facilitarán la integración de la ruta.

Los participantes de esta ruta serán seleccionados en base a la actividad que promuevan y a su nivel de colaboración con el programa asignado del circuito.

RUTA CRIOLLA DEL SABOR

CANTÓN RUMIÑAHUI



SAN RAFAEL

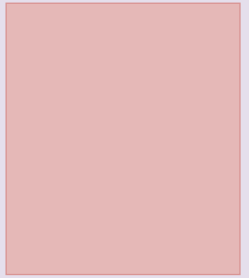
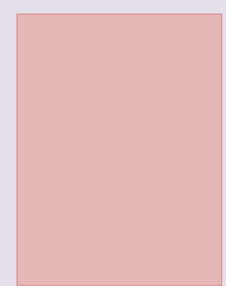


Museo Kingman



Monumento A LA SED

SECTOR LOS ÁNGELES



AV. GENERAL RUMIÑAHUI

SAN PEDRO DE TABOADA



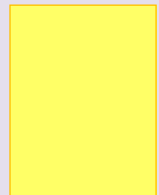
Hornados Dieguito

Av. General Enríquez

ESPE

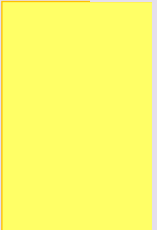
Heladería Dulce Placer

Av. Mariana de Jesús



SECTOR COLIBRÍ

Calle Los Pelicanos



Calle Las Alondras



Calle Fragatas



Calle Atuntaqui

Taller productivo



Parque Santa Clara



Monumento al Colibrí



Molinuco



Rumibosque



Monumento Al Maíz



Juan Salinas

Parque Elejido



Av. General Rumiñahui

SELVA ALEGRE



Francisco Guarderas

SAN FERNANDO



Huerto Mama
Teresita

RUMIPAMBA

Taller productivo de leche



HOSTERIAS

Los Alisos y El Cucayo

VENTA DE CUYS

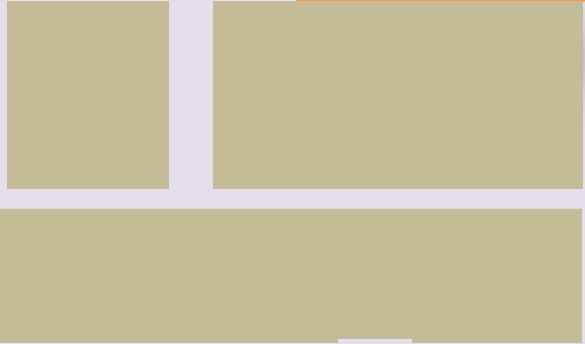
JATUMPUNJO

Mirador




Monumento a Rumiñahui

Abdón Calderón



Bolívar

Iglesia Matriz



Montúfar

Villa Carmen

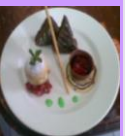


Olmedo

Mercado Turismo



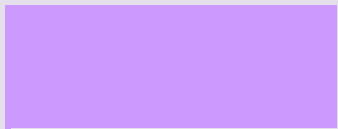
Venezuela



Pichincha



García Moreno



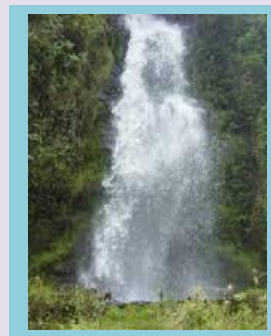
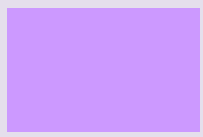
Molino Artesanal San José

Av. General Enríquez

Hornado



Parque Turismo



COTOGCHOA

Cascada Padre Urco

Tríptico la “RUTA CRIOLLA DEL SABOR”

Te ofrecemos una gastronomía rica y variada, ven y conoce como nació nuestra arte culinaria, disfruta y aprende como se realizan estos deleites del paladar.



La RUTA CRIOLLA DEL SABOR consiste en un recorrido alrededor de todo el cantón que te ofrecerá una nueva alternativa de turismo mientras disfrutas degustando la gastronomía de la zona y te informas de la realización de estos productos.



RUTA CRIOLLA DEL SABOR



CANTÓN RUMIÑAHUI

Este tríptico se difundirá en todo evento social que exista en el cantón, adicionalmente se coloca centros de información en los cuales se brindara a los interesados la asesoría necesaria para así motivar a la realización de esta ruta y promover la cultura gastronómica de la zona, rescatando y valorando cada uno de los productos del circuito.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- El cantón Rumiñahui cuenta con variedad de sitios y lugares turísticos, además tiene áreas verdes, hermosos paisajes, un clima cálido que permite el cultivo de diversidad de productos, además esta zona es dueña de una rica gastronomía, todos estos factores contribuyen a que se pueda realizar una ruta gastronómica.
- Una ruta gastronómica no solo se centra en alimentos, incluye actividades que permite conocer productos de la zona, así como su procedimiento, sus propiedades y su uso, además juega una perfecta combinación con la naturaleza y sus atractivos.
- En esta zona hay dos productos emblemáticos por el cual es afamado este cantón como es el maíz Chillo y el cerdo, en base a estos dos pilares se centra la gastronomía de la zona, y da como resultado la cocina criolla.
- El cantón presenta una gastronomía criolla así como el resto del Ecuador ya que en los platos se usan ingredientes que en primera instancia tuvieron un origen en tierras extrañas, pero que al ser aprovechado por los aborígenes, dio lugar a los platos tradicionales.
- Generalmente los organismos encargados de turismo, se encarga de hacer publicidad de zonas naturales, pero no ponen mucho empeño en rescatar la gastronomía tradicional, olvidan que parte de la cultura de un pueblo radica en su comida típica.
- Debido a la influencia extranjera se aprecia que la gastronomía típica, nativa se va perdiendo ya que no es raro ver en esta zona abundantes establecimientos de

alimentos y bebidas que ofertan comida extranjera como comida americana, colombiana y china, esto provoca que muchos jóvenes no conozcan y ni siquiera han probado ciertos platos que casi han desaparecido como ville, catzos, emborrajados de patas y cariuchos.

RECOMENDACIONES

- Se requiere que las autoridades den más publicidad a la gastronomía de la zona así como sus procesos productivos, lo que motivara a los turistas y nativos no solo venir por paisajes naturales, sino también por la gastronomía.
- Se necesita capacitar a los dueños de los establecimientos de alimentos y bebidas para que mantengan un control adecuado de higiene y así evitar que se perjudique la imagen del establecimiento.
- Las autoridades deben motivar al emprendimiento para que así existan más ideas para agregar a la ruta y así mejorar la economía no solo de los implicados sino también de la zona.
- Debido a que las tradiciones culinarias vienen de mucho tiempo atrás las autoridades deberían hacer una guía con los conocimientos gastronómicos que tienen las personas mayores, para sí conservan este tesoro culinario.
- Así mismo se hace un llamado a las autoridades para que se coloque señalización que indique los lugares en donde se puede degustar de platos tradicionales así como de sitios atractivos del cantón.
- Según las encuestas casi nadie sabe los orígenes de los alimentos que se consumen, se debería poner en los restaurantes de comida tradicional la historia de este platillo y así que las personas no solo consuman sino también que conozca lo que están ingiriendo.

BIBLIOGRAFÍA

ASTIASARÁN ANCHÍA, Iciar, MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, Alfredo, “Alimentos, Composición y Propiedades, Editorial, Editorial McGraw-Hill, Segunda Edición, Madrid-España, 2003.

CUVI, Pablo, “Recorrido por los sabores del Ecuador”, Editorial Nestle, Quito-Ecuador, 2001

CUVI, Pablo, “Ecuador, Guía Turística; Destinos Turísticos”, Editorial NORMA, Quito-Ecuador, 1994

GOMEZJURADO CEVALLOS, Javier,” SANGOLQUÍ PROFUNDO”; Editorial COLECCIÓN GRUPO 5, Primera edición; Quito – Ecuador, 2003.

HINOJOSA FIGUEROA, Ángel, “Sangolquí, Tradiciones y Leyendas”, Editorial ABYA-YALA, Primera edición; Quito-Ecuador, 2002.

PAREDES, Irene, “Folklore Nutricional Ecuatoriano”, Editorial ARTES GRÁFICAS, Primera edición; Quito -Ecuador, 1986.

PAZOS BARRERA, Julio, “El sabor de la Memoria”; Editorial FONSA; Primera edición, Quito- Ecuador, 2008.

PAZOS BARRERA, Julio, “Cocinas Regionales”, Editorial, Corporación Editora Nacional, Quito-Ecuador, 2010

PEREZ, Nuria, MAYOR Gustavo, NAVARRO Víctor, “PROCESOS DE COCINA”; Editorial SINTESIS, Primera edición; España, 2003.

PEREZ, Nuria, MAYOR Gustavo, NAVARRO Víctor, “TÉCNICAS CULINARIAS”; Editorial SINTESIS, Segunda edición; España, 2004.

PETERSON, James, “La Cocina Esencial”, Sin Editorial, Primera edición; España, 2007.

GUIA TURÍSTICA DESTINO RUMIÑAHUI; Número 2; Mayo 2010

REVISTA RUMIÑAHUI; Número 1; Mayo 2003, MARKAS

REVISTA RUMIÑAHUI; Número 2; Septiembre 2003, MARKAS

REVISTA RUMIÑAHUI; Número 5; Octubre 2004, MARKAS

Netgrafía:

Cantón Rumiñahui (s, f) Recuperado en octubre del 2013 de

<http://www.ruminahui.gob.ec/?q=contenido/canton-ruminahui>

Gobierno Municipal de Rumiñahui (s.f). Turismo. Cantón Rumiñahui: Rumiñahui.

Recuperado en octubre del 2013 de

<http://www.ruminahui.gob.ec/?q=turismo/gastronomia>.

Parroquia Cotogchoa (s, f) Recuperado en octubre del 2013 de <http://cotogchoa.gob.ec/>.

Vive Rumiñahui (s,f) Recuperado en octubre del 2013 de

<http://promoruminahui.blogspot.com/2011/02/atractivos-turisticos.html>. Recuperado el 23 de octubre del 2013.

<http://www.ame.gob.ec/ame/index.php/ley-de-transparencia/68-mapa-cantones-del-ecuador/mapa-pichincha/292-canton-ruminahui>.

La Ruta de los mercados (s,f) Recuperado en diciembre del 2013 de

<http://rutasgastronomicas.sectur.gob.mx/05-ruta-mercados.jsp>.

Composición Nutricional, Perú (s, f): Funiber. Recuperado en marzo 2015 de:<http://composicionnutricional.com/alimentos/RES-PATA-SANCOCHADA-DE-4>

Ministerio de Turismo (2012) Turistas de Pichincha. Recuperado en marzo del 2015 de <https://blu170.mail.live.com/mail/ViewOfficePreview.aspx?messageid=mgrfJpQ3y75BGPk3jRr7cA2&folderid=flsent&attindex=0&cp=-1&attdepth=0&n=92332822>

Lazcano Mónica [Mona Lazcano viajera]. (2013/09/27). Rutas Gastronómicas “Sazón y Sentimientos” [Archivo de vídeo]. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=abLd4eANIUw>

Hostería el Cucayo (s,f) Recuperado en marzo de 2015 de

<http://www.cucayoderumipamba.com/images/precios.jpg>

ANEXOS

Fiestas del Cantón Rumiñahui Septiembre 2013

Desfile de carros alegóricos (El Autor)



Desfile con representantes de las haciendas (El Autor)



Grupos de danza homenajando al cantón (El Autor)



Baile típico del cantón (El Autor)



Artesanías (El Autor)



Feria Gastronómica del cantón

Preparaciones con maíz (El Autor)



Sopas de maíz (El Autor)



Harinas de maíz (El Autor)



Dulces a base de maíz (El Autor)



Bebidas a base de maíz (El Autor)





UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

ESCUELA DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Aji de cuy		
CATEGORIA: Sopa	#PAX: 6	FECHA:
UTENSILIOS: Tabla, espátula y cuchillo		
Tiempo De Almacenamiento: 3-4 días	Temperatura de Almacenamiento: 5°C	
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Achiote	15	cc					15	cc	0,03
Cebolla paitaña	100	g			Juliana	1,17	117	g	0,18
Ajo	10	g			Repicado	1,29	12,9	g	0,03
Cabezas de cuy	300	g	X		Asadas	1,51	453	g	3,28
Papas	1000	g	X		Cocinadas	1,18	1180	g	0,78
Salsa Pepa de sambo	30	g							0,23
Huevos	400	g	X	X	Duros	1,03	412	g	0,82
Ají	15	g		X	Sin pepas	1,02	15,3	g	0,06
Sal									
Pimienta									

PROCEDIMIENTO

- 1.- Realizar un refrito con el achiote, cebolla, ajo y comino.
- 2.- Agregar y sellar las cabezas de cuy.
- 3.- Adicionar las papas junto con la sal y pimienta.
- 4.- Desglasar con agua caliente por 40 minutos.
- 5.- Guisar la leche con la salsa de pepa de sambo.
- 6.- Amalgamar la preparación con leche junto con la mezcla de cabezas de cuy, dejar ligar hasta que adquiera una consistencia espesa.
- 7.- Aromatizar con el ají y dejar hervir el caldo.

Costo Bruto	5,41
Margen de error 5%	0,27
Costo Neto	5,68
Costo por porción	0,95

TÉCNICAS

GLOSARIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sellar: Dorar un alimento por todos sus lados para conservar su jugo en el interior.
 Desglasar: Extraer los jugos pegados y caramelizados del género mediante agua.
 Guisar: Cocinar los alimentos sometiéndolos al calor del fuego previamente rehogados.
 Amalgamar: Unir todos los ingredientes de la preparación.

Se sirve con huevo duro.

El cuy sumado con el huevo es una fuente alta de proteína y aporta baja cantidad de grasa, las papas constituyen los carbohidratos de este plato. Además esta preparación contiene ají, que proporciona vitamina C; el cuy otorga vitaminas del grupo B. La vitamina B ayuda al sistema inmunológico, cardiovascular

RESEÑA HISTÓRICA

PUNTOS IMPORTANTES

El cuy junto con el ají constituyen emblemas del Ecuador, ya que desde tiempos inmemorables los indígenas usaban estos dos ingredientes como parte de su alimentación habitual, y no es de extrañar que juntos creen una perfecta combinación.

sistema nerviosa y favorece a la salud mental. Dado que esta vitamina no lo crea el cuerpo, es necesario que cada individuo lo consuma, y este alimento es una excelente opción.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Caldo de 31		
CATEGORIA: Sopa	#PAX: 5	FECHA:
UTENSILIOS: Cuchillo y olla.		
Tiempo de Almacenamiento: 1-3 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C		
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Tripa	300	g	X	X		1,15	345	g	0,76
Panza	500	g	X	X		1,15	575		1,27
Leche	300	g	X	X			300	g	0,30
Cebolla blanca	100	g			Brunoise	1,66	166	g	0,17
Agua	2000	cc							
Ajo	15	g				1,29	19,35	g	0,03
Mote cocinado	600	g					600	g	0,75
Sal	8	g							

PROCEDIMIENTO		Costo Bruto	3,28
1.- Cocinar la tripa y panza aromatizando con cebolla y ajo.		Margen de error 5%	0,16
2.- Agregar el mote cocinado y someter a ebullición por 15 minutos.		Costo Neto	3,44
3.- Hidratar con leche		Costo por porción	0,69
4.- Rectificar sabores.			

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Aromatizar: Dar aroma a una preparación por medio de especias o hierbas.		Este caldo es una fuente de minerales tales como el hierro y calcio. Además contiene una cantidad considerable de proteína.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
Los Españoles solían usar la parte magra de la res en sus preparaciones culinarias, sin embargo consideraban como desperdicios a las víceras, panza, patas; los aborígenes sacaron partido de estas partes, y lo usaron para la preparación de nuevos platillos, entre los que figura el caldo de 31.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Cuy asado		
CATEGORIA: Plato fuerte	#PAX: 4 1 a 4	FECHA:
UTENSILIOS: Cuchillo, Tabla, Brasero.		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 5°C	
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Cuy	1200	g	X	X	Desviscerar	1,51	1812	g	13,12
Papas	1000	g	X		Cocidas	1,18	1180	g	0,78
Cebolla blanca	60	g			Corte 4cmx0,8	1,66	99,6	g	0,10
Ajo	10	g			Machacado	1,29	12,9	g	0,03
Pasta de maní	200	g	X	X	Licudo con leche		200	g	0,75
Lechuga	300	g	X		Hojas	1,31	393	g	0,20
Leche	100	cc	X	X			100	cc	0,08
Comino									
Sal									

PROCEDIMIENTO	Costo Bruto	15,06
1.- Condimentar el cuy con sal, pimienta y ajo machacado.	Margen de error 5%	0,75
2.- Frotar una cebolla blanca sobre el cuy.	Costo Neto	15,81
3.- Espetar al cuy y asarlo de tal forma que adquiere una costra dorada y crujiente jiente.	Costo por porción	7,91
PARA LA SALSA		
Hacer un refrito con cebolla blanca, agregar la pasta de maní y desglasar con leche, finalmente rectificar sabores.		
4.- Se sirve con una hoja de lechuga, papas y salsa de maní.		

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Frotar: Pasar una especie por encima del género con el fin de adquirir sabor.	Espetar: Atravesar con el asador, o algún utensilio puntiagudo algún género cárnico o vegetal para ser asados.	El cuy es uno de los productos carnicos con mayor índice de proteína, adicionalmente no contiene mucha grasa pero si aporta calcio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B, tales como B1, B2 y B3.
Asar: Consiste en cocer un alimento sometándolo a la acción directa del calor en un ambiente seco, bien sea en un horno de gas o leña.		Aporta muy pocas calorías en comparación con otras carnes.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
El cuy es un alimento nativo del Ecuador, razón por la cual los indígenas lo conocían muy bien.	Al combinarse el cuy con las papas forman una perfecta combinación de proteínas y carbohidratos, estos nutrientes son fuente de energía para el ser humano.
Sin embargo con la llegada de los Españoles y sus productos es que este plato surgió.	
Por ejemplo el cuy se sirve con papas combinando con salsa de maní, esta salsa esta preparada con alimentos que llegaron desde España como fue la leche y el maní.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Fritada

CATEGORIA: Plato fuerte

#PAX: 6

FECHA:

UTENSILIOS: Paila de bronce, cuhara de palo, tabla y cuchillo.

Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días. Temperatura de Almacenamiento :5°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Carne magra cerdo	2000	g	X	X	Cubos 6 cm	1,22	2440	g	12,77
Chicharrón crudo	500	g	X	X	Cubos 1.5 cm	1,66	830	g	1,82
Achiote	100	cc					100	cc	0,20
Cebolla paitaña	300	g			Corte batalla	1,17	351	g	0,53
Ajo	15	g			Machacado	1,29	19,35	g	0,03
Cerveza	300	cc					300	cc	0,30
Sal	50	g							
Comino	50	cc							
GUARNICIONES	50	g							
Papa	600	g	X			1,18	708	g	0,47
Mote	600	g					600	g	0,60
Maíz	300	g					300	g	0,70
Aguacate	300	g			Cuartos	1,59	477	g	0,70
Tomate riñon	200	g	X		Brunoise	1,05	210	g	0,33
Cilantro	30	g			Repicado		30	g	0,04

PROCEDIMIENTO

- 1.- Desgrasar el chicharrón en un sartén sometido al calor con ajo, sal y comino.
- 2.- Reservar la manteca.
- 3.- Añadir y sellar la carne de cerdo.
- 4.- Añadir la cebolla, cerveza y codimentar con sal.
- 5.- Amalgamar la preparación.
- 6.- Dejar reducir.
- 7.- Escurrir la manteca y freír en esta las papas.
- 8.- Elaborar el maíz con la manteca sobrante, pasar el mote por la mapahuira.
- 9.- Realizar el encurtido con el tomate, cebolla y cilantro.

Costo Bruto

18,49

Margen de error 5%

0,92

Costo Neto

19,41

Costo por porción

3,24

TÉCNICAS

GLOSARIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sellar: Cocer un género, hasta obtener una costra dorada con el fin de mantener los jugos.

Amalgamar: Mezclar los ingredientes.

Freír: Consiste en cocer los alimentos sumergiéndolos en gran cantidad de grasa a temperatura moderada, provocando el endurecimiento y dorado de la superficie de los mismos.

La carne de cerdo tiene proteína, mientras que la

papa, el mote y el maíz contienen carbohidratos,

por tanto este plato tiene los nutrientes adecuados.

Sin embargo contiene un alto número de calorías

por lo que se debe consumir con moderación.

Cabe recalcar que el chicharrón crudo es grasa saturada

y contiene colesterol, que es perjudicial para la

salud ya que su acumulación bloquea las arterias

del sistema circulatorio.

RESEÑA HISTÓRICA

PUNTOS IMPORTANTES

La fritada tuvo su origen con la llegada de los

españoles, ya que el cerdo fue traído desde la

península, al combinarse con productos nativos

como el mote y la papa crean una perfecta

combinación.

Alrededor del Ecuador se elabora

la fritada, lo que la diferencia es el

líquido con el que esta se cocina.

La chicha de jora, cerveza, zumo de

grosellas suelen ser utilizadas para

esta preparación.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Hornado

CATEGORIA: Plato fuerte

#PAX: 10

FECHA:

UTENSILIOS: Cuchillo, Horno de leña y lata.

Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTO LE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Cerdo	2000	g	X	X		1,22	2440	g	15,48
Ajo	70	g	X		Machacado	1,29	90,3	g	0,14
Comino	15	g					15	g	0,10
Orégano	5	g					5	g	0,01
Pimienta	5	g							
Sal	20	g							
Achiote	800	cc					800	cc	1,60
Mote	2000	g			Cocido		2000	g	2,50
Canela	5	g					5	g	0,01
Agrio	600	g					600	g	2,20
Papas	3000	g	X		Peladas	1,18	3540	g	1,98

PROCEDIMIENTO

- 1.- Mezclar el ajo, sal, pimienta, comino y canela.
- 2.- Aliñar al cerdo con la preparación anterior, punzar el género cárnico
- 3.- Agregar el achiote y dejar macerar por un día.
- 4.- En un horno de leña previamente calentado, hornear de 6 a 7 horas.
- 5.- Cocinar las papas, aplastar y dar la forma de tortillas, dorar en un sartén.
- 6.- Servir con mote, tortillas y el agrio de chicha de jora.

Costo Bruto	24,02
Margen de error 5%	1,20
Costo Neto	25,22
Costo por porción	2,52

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Rehogar: Implica un intercambio de sustancias entre la grasa y la materia a rehogar, utilizando fuego bajo y tiempo pausado para evitar que los alimentos se doren y suden los jugos nutritivos.		La carne de cerdo constituye una fuente de proteína, además
Desglasar: Extraer los jugos pegados y caramelizados de las placas de asar mediante un líquido para obtener el jugo del asado.		aporta vitaminas B1, B6, B12 y Riboflavinas.
Aromatizar: Dar aroma o sabor a una preparación por medio de especias o hierbas.		Esta carne también posee minerales tales como el hierro, fósforo y manganeso.
RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES	
El hornado es el emblema del cantón Rumiñahui, su historia data con la llegada de los españoles, estos trajeron diferentes productos desde España, tanto animales como vegetales fueron introducidos al continente americano.	Para que el hornado adquiera la cotextura crujiente, es necesario que el cerdo sea hornado por ocho a diez horas en el horno de leña.	Este plato al ser conjugado con la papa y el mote crean una combinación aunque apetecible por su sabor, no se recomienda consumir de manera regular, ya que proporciona una cantidad alta de calorías.
En Quito empezaron a circular gran cantidad de cerdos, por lo que se proscribió que los cerdos pastaran en la ciudad. El horno de leña que se usaba para realizar pan tuvo otra utilidad, en vez de hornear el pan, introducían en el horno un solo cerdo, por lo cual se le denominó hornado.	El ritual que cumplen los hornados para obtener el cuero reventado consiste en pasar unos minutos por la puerta del horno frente a las llamas de leña de eucalipto.	
Este plato era antes acompañado con el denominado Maíz Chillo, tanto el hornado como el maíz hicieron famoso al sector de Sangolquí.		
Actualmente en Sangolquí se vende todos los días este plato típico.		



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Menudo		
CATEGORIA: Plato fuerte	#PAX: 6	FECHA:
UTENSILIOS:		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C		
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLI	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Hígado	300	g	X	X	Troceado, cubos	1,2	360	g	0,79
Pulmón	300	g	X	X	Corte 4cmx0,8	1,2	360	g	0,79
Corazón	300	cc	X	X		1,2	360	g	0,79
Riñon	300	cc	X	X		1,2	360	g	0,79
Papa chola	1000	g	X		90% entero, 10% picadillo	1,18	1180	g	0,78
Cebolla blanca	200	g			50%: brunoise fino, entera	1,66	332	g	0,33
Cebolla perla	100	g			Brunoise fino	1,17	117	g	0,13
Pasta de maní	50	g		X			50	g	0,19
Leche	50	cc	X	X			50	cc	0,04
Mantequilla	50	g	X	X			50	g	0,24
Aceite	50	cc					50	cc	0,15
Cilantro	10	g				1,33	13,3	g	0,01
AjÍ	5	g			Sin pepas	1,02	5,1	g	0,01
Hierba buena	400	g				1,06	424	g	0,32
Ajo	100	g			Machacado	1,29	129	g	0,20
Laurel	3	g					3	g	0,02
Orégano	10	g			Cocida		10	g	0,04
Perejil	20	g				1,33	26,6	g	0,02
Pimienta									
Sal									
Comino									

PROCEDIMIENTO	COSTO BRUTO	MARGEN DE ERROR 5%	COSTO NETO	COSTO POR PORCIÓN
1.- Cocer las vísceras con agua, ajo, ajÍ, cebolla entera, cilantro, hierba buena y laurel.	5,64	0,28	5,92	0,99
2.- Después de producirse un hervor, se procede a cortar en dados pequeños.				
3.- Desechar el agua, cambiar por agua limpia y terminar la cocción.				
3.- Rehogar y dorar con achiote la cebolla y el ajo.				
4.- Adicionar las papas junto con la mantequilla.				
5.- Aromatizar con ajÍ y cilantro.				
6.- Sudar a fuego bajo.				
7.- Desglasar la preparación de papas con el fondo de cocción.				
8.- Ligar con la leche y maní licuado.				
9.- Reducir y rectificar sabores.				

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Dorar: Cocer un género hasta obtener una costra dorada la cual, permite mantener los jugos.		Este plato al estar integrado por vísceras aporta con
Desglasar: Extraer los jugos pegados y caramelizados de las placas de asar mediante un líquido para obtener el jugo del asado.		hierro el cual favorece el sistema circulatorio, además
Rehogar: Implica un intercambio de sustancias entre la grasa y la materia a rehogar, utilizando fuego bajo y tiempo pausado para evitar q los alimentos se doren y suden sus jugos nutritivos.		contiene una alta fuente de proteína.
Aromatizar: Dar aroma a una preparación por medio de especias o hierbas.		Otro beneficio de consumir este plato es que proporciona al
Ligar: Aportar una cierta consistencia a un líquido o preparación por medio de elementos específicos y por medio de procedimientos diferentes con el objetivo de darle la consistencia necesaria.		cuerpo vitamina A y vitaminas del complejo B.
		Sin embargo se recomienda consumir con equilibrio

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
Los cocineros de los Españoles usaban la parte magra de la carne las vísceras se desecharan.	Se sirve con mote.
sin embargo los indígenas supieron sacar provecho y al combinarlo con maní y mote tuvo como resultado este plato tradicional del cantón.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Yaguarlocro		
CATEGORIA: Sopa	#PAX: 6	FECHA:
UTENSILIOS: Olla de presión, tabla y cuchillo		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días		TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: 5°C
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISEN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Papa Chola	3000	g	X		Troceado, cubos	1,18	3540	g	2,34
Cebolla blanca	260	g			Corte 4cmx0,8	1,66	431,6	g	0,43
Achiote	50	cc					50	cc	0,10
Leche	500	cc	X	X			500	cc	0,40
Cilantro	400	g			90%entero, 10% pica	1,33	532	g	0,48
Paico	15	g			Entero	1,13	16,95	g	0,02
Mantequilla	50	g					50	g	0,24
Crema de leche	100	cc	X	X			100	cc	0,30
AjÍ	5	g		X	Tostado	1,02	5,1	g	0,01
Menudo de borrego	1000	g	X			1,15	1150	g	0,53
Hierba buena	1300	g			Entero	1,06	1378	g	1,04
Orégano	8	g					8	g	0,03
Tomate riñon	200	g	X		Rodajas	1,05	210	g	0,08
Cebolla paitena	200	g			Pluma	1,17	234	g	0,37
Agacate	400	g			En cuartos	1,59	636	g	1,27
Mirepoix	200	g			Corte Batalla	1,32	264	g	0,38
Sangre	1000	cc	X	X	Cocida	1,25	1250	cc	1,25
Sal	5	g							
Pimienta	3	g							
Comino	8	g							

PROCEDIMIENTO	COSTO BRUTO	MARGEN DE ERROR 5%	COSTO NETO	COSTO POR PORCIÓN
1.- Cocer a presión el menudo de borrego con el mirepoix, sal, pimienta, comino y orégano por 40 minutos y reservar el fondo.	9,27	0,46	9,73	1,62
2.- Sofreír la cebolla blanca con el achiote.				
3.- Agregar y rehogar la papa.				
4.- Aromatizar con cilantro, paico y ají.				
5.- Desglasar con el fondo del menudo				
6.- Adjuntar el resto de papa y leche.				
7.- Sazonar con comino, sal y pimienta.				
8.- Ligar con mantequilla y crema de leche.				
9.- Reducir y rectificar sabores.				

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Desglasar: Extraer los jugos pegados y caramelizados de las placas de asar mediante un líquido para obtener el jugo del asado.	Menudo de borrego: Es conocido más por su otro nombre que es panza de borrego, lo que incluye las tripas.	Al estar realizada esta preparación con vísceras convierte a este plato en una fuente rica de proteínas y minerales Además posee abundante calcio, el hierro está presente en este plato, debido a la proteína denominada hemoglobina.
Ligar: Aportar una cierta consistencia a un líquido o preparación por medio de elementos específicos denominados elementos de ligazón y por medio de procedimientos diferentes, con el objetivo de dar la consistencia necesaria.	Mirepoix: Es la combinación de verduras utilizadas para aromatizar las preparaciones.	Contiene vitaminas tales como: Riboflavina Niacina Acido Ascórbico
Reducir: Concentrar o espesar un jugo, salsa o un puré por medio de una cocción prolongada y, por lo tanto, su consiguiente evaporación.		Tiamina Caroteno
RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES	
Se dice que en Sangokquí se encontraba el antiguo camal de la ciudad, en este se fenaba animales, entre estos los borregos, la carne era llevada a Quito para su venta, mientras que los despojos dejaban para los indígenas y fue de esta manera como el yaguarlocro se originó.		



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Tortillas con caucára

CATEGORIA: Plato fuerte

#PAX: 6

FECHA:

UTENSILIOS: Cuchillo y sartén.

Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Lomo de falda	500	g	X	X	Cubos de 3cm	1,7	850	g	2,53
Papa Chola	1000	g			Pure	1,18	1180	g	0,78
Queso Fresco	250	cc			Rallado		120	g	0,58
Achiote	20	g					20	g	0,04
Ajo	50	g			Machacado	1,29	64,5	g	0,10
Cebolla blanca	100	g			Brunoise	1,66	166	g	0,17
Remolacha	250	g			Cocida en dados	1,13	282,5	g	0,28
Lechuga	200	g			Chifonade	1,31	262	g	0,13
Comino	8	g					8	g	0,08
Sal									
Aceite	20	cc					20	cc	0,06
Cebolla paitaña	200	g			Pluma	1,17	234	g	0,35
Tomate	200	g			Dado mediano	1,05	210	g	0,33
Aguacate	300	g			Cuartos	1,59	477	g	0,95
PROCEDIMIENTO						Costo Bruto			6,38
1.- Sofreír con achiote la cebolla y mezclar el pure hasta formar una masa homogénea.						Margen de error 5%			0,32
2.- Con la masa formar tortillas y rellenarlas con queso.						Costo Neto			6,70
3.- Dorar las tortillas en un sartén.						Costo por porción			1,12
4.- Adobar la carne con ajo, aceite, comino y sal. Dejar reposar									
5.- Sellar, dorar y cocinar la carne en un sartén.									
6.- Rectificar sabores.									
7.- Se sirve con remolacha, lechuga, aguacate, tomate y cebolla.									
TÉCNICAS			GLOSARIO			INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Sofreír: Cocer un alimento a fuego bajo hasta que el alimento tome una coloración dorada.						Este plato es una combinación perfecta, ya que contiene			
Sellar: Cocer un alimento hasta que tome una consistencia dorada, lo cual permite mantener los jugos en el género.						la proteína otorgada por la carne de res, con respecto a las			
						papas proporciona carbohidratos, el aguacate suministra			
						vitaminas como A, B,C y E.			
						Además contiene minerales, siendo el más importante el			
						hierro.			
RESEÑA HISTÓRICA			PUNTOS IMPORTANTES						
Este plato nace de la combinación de productos									
nativos con alimentos traídos por los españoles,						La remolacha tiene un sin número de beneficios, contiene			
por eso es considerado un plato criollo es decir						hierro, ácido fólico, fibra y vitaminas del complejo B y C.			
que dos culturas han sido conjugadas.									



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: EMBORRAJADOS DE PATAS DE CERDO		
CATEGORIA: Entrada	#PAX: 4	FECHA:
UTENSILIOS: Olla de presión, espumadera, tabla y cuchillo.		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días	Temperatura de Almacenamiento: 5°C	
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Patas de cerdo	1000	g	X	X	Lavar y cortar	1,11	1110	g	1,65
Huevo	50	g	X	X	Batido	1,03	51,5	g	0,12
Leche	50	cc	X	X			50	cc	0,04
Mirepoix	160	g			Corte batalla	1,32	211,2	g	0,30
Ajo	10	g			Corte batalla	1,29	12,9		0,02
Polvo de hornear	5	g					5	g	0,04
Sal, pimienta, comino									
Harina	125	g		X			125	g	0,21
Aceite	250	cc					250	cc	0,75

PROCEDIMIENTO						Costo Bruto		3,13
1.- Cocinar a presión las patas con el mirepoix, ajo, sal y pimienta por 40 minutos.						Margen de error 5%		0,16
2.- Mezclar en un bol agua, leche, sal, pimienta, harina, polvo de hornear y huevo.						Costo Neto		3,29
3.- A las patas ya cocidas sumergirlas a la mezcla anterior.						Costo por porción		0,82
4.- Freír las patas hasta que se doren.								

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Freír: Consiste en cocer alimentos sumergiéndoles en gran cantidad de grasa a temperatura moderada provocando el endurecimiento y dorado de la superficie de los mismos.	Mirepoix: Combinación de verduras usadas para aromatizar y dar sabor a las preparaciones.	Este plato se recomienda consumirlo de manera moderada ya que contiene grasa y es sometido a la técnica de cocción frita, lo que porta más grasa al plato. Sin embargo las patas de cerdo contiene proteína y colágeno que favorece el retraso del envejecimiento.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES	
Con la llegada de los Españoles se introdujo en el país técnicas y alimentos nuevos, este es el caso de los emborrajados, generalmente los cocineros usaban lo mejor del cerdo, es decir, la carne magra, mientras que las víceras, patas, oreja, rabo; eran considerados como despojos, por esta razón votaban estos desperdicios. Sin embargo los indígenas dieron utilidad a estos desechos, al conjugarse con técnicas como la fritura se dio origen a este plato.	Se sirve con el agrio	Además el colágeno ayuda al mantenimiento de los huesos.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Mote con chicharón

CATEGORIA: Entrada

#PAX: 6

FECHA:

UTENSILIOS: Cuchillo

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Grasa para chicharón	500	g	X	X	Cubos 4 cm	1,66	830	g	1,82
Mote	600	g			Cocido		600	g	1,20
Tostado	600	g			Cocido		600	g	1,40
Cebolla paitaña	20	g			Corte batalla	1,17	23,4	g	0,04
Cebolla blanca	20	g			Corte batalla	1,66	33,2	g	0,02
Ajo	10	g			Entero	1,29	12,9	g	0,03
Sal									
Pimienta									
Comino									

PROCEDIMIENTO

- 1.- Dorar y desgrasar el chicharón, acompañado de cebolla y ajo.
- 2.- Sazonar con sal, pimienta y comino.
- 3.- Rectificar sabores.
- 4.- Acompañar con mote y tostado.

Costo Bruto	4,51
Margen de error 5%	0,23
Costo Neto	4,74
Costo por porción	0,79

TÉCNICAS

GLOSARIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Dorar: Cocer un género hasta obtener una costra dorada, la cual permite mantener los jugos.

Este plato es recomendable consumirlo con moderación, ya que la grasa de cerdo, no es saludable para la salud, porque al ser grasa saturada, tapa las arterias del sistema circulatorio.

RESEÑA HISTÓRICA

PUNTOS IMPORTANTES

Este plato forma parte de la cocina criolla ya que es la combinación de productos nativos tales como maíz y mote junto con el género cárnico, es decir, el cerdo que tuvo su llegada con los españoles. Generalmente las lonjas de grasa eran votadas y los indígenas le dieron utilidad, ya que al reducir esta lonja se obtiene manteca la cual es muy útil en algunos platos del Ecuador. Al reducir las lonjas también se obtiene chicharón el cual tiene un buen sabor de por si solo.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Tamal		
CATEGORIA: Entrada	#PAX: 20	FECHA:
UTENSILIOS: Tamalera		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C		
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISEEN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Harina de maíz tostado	1000	g		X			1000	g	2,00
Manteca de chanco	160	g	X	X			160	g	0,24
Mantequilla	160	g	X	X			160	g	0,77
Huevos	800	g	X	X	500 g duros	1,03	824	g	1,92
Fondo de pollo	1000	cc	X	X			1000	cc	2,00
Hojas de achira	50	g			Lavadas		50	g	0,25
Pollo	200	g	X	X	Cocido	1,88	376	g	1,16
Chicharón	200	g	X	X	Picado	1,66	332	g	0,72
Sal	15	g					15	g	

PROCEDIMIENTO	COSTO
1.- Hidratar la harina de maíz con el fondo de pollo y dejar cocinar por una hora, moviendo constantemente.	Costo Bruto 9,06
2.- Ligar con los huevos, e incorporar la manteca hasta obtener una masa homogénea.	Margen de error 5% 0,45
3.- Sazonar con sal.	Costo Neto 9,51
4.- Formar el relleno de pollo y chicharón.	Costo por porción 0,48
5.- En una hoja de achira colocar 3 cucharas de masa junto con una cuchara de relleno y un medio huevo duro.	
6.- Envolver la mezcla con la hoja.	
7.- Cocinar al vapor mediante una olla tamalera por una hora.	

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Cocción al vapor: Consiste en aprovechar el gas que se produce cuando el estado físico de un líquido se modifica por la acción del calor provocando vapor.	Tamalera: Es una olla en donde se coloca agua, contiene una rejilla dispuesta sobre su base, se cierra con una tapa y el alimento se cocina por el vapor de agua que se origina.	Su consumo debe ser con mesura ya que es una fuente alta de calorías, por la manteca de chanco, mantequilla y chicharón. Por otro lado la harina de maíz tiene vitaminas A y del

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
Los tamales tienen como técnica ancestral la cocción a vapor, que se realiza en este caso en la tamalera, además se usa la harina de maíz que es netamente de América junto con productos cárnicos que fueron traídos por los Españoles, este es un claro ejemplo de cocina criolla.	complejo B y contiene fibra y minerales.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Empanada de viento

CATEGORIA: Entrada

#PAX: 12

FECHA:

UTENSILIOS: Bolillo, cuchillo y sartén.

Tiempo de Almacenamiento: 3 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Harina	500	g		X			500	g	1,10
Mantequilla	100	g	X	X			100	g	0,48
Huevo	60	g	X	X		1,03	61,8	g	0,14
Agua	125	cc							
Sal	7	g							
Limón	8	cc			Zumo				0,05
Queso fresco	300	g	X	X	Rallado				1,45
Aceite	1000	cc							3,00

PROCEDIMIENTO	Costo Bruto	COSTO PROD.
1.- Con la harina realizar un volcán sobre la mesa , en el centro poner la mantequilla.		
2.- Amasar la preparación anterior.	Margen de error 5%	0,31
3.- Ligar con el huevo, e hidratar poco a poco con agua, sal y jugo de limón.	Costo Neto	6,53
4.- Amasar hasta obtener una masa elástica, dejar reposar la masa y dividir en 12 porciones.	Costo por porción	0,41
5.- Formar discos con la masa y rellenar con el queso rallado, cerrar la empanada.		
6.- Freír con abundante aceite.		

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Rallar: Desmenuzar un género en partes más pequeñas.		
Freír: Consiste en cocer los alimentos sumergiéndolos en gran cantidad de grasa a temperatura moderada provocando el endurecimiento y dorado de la superficie de los mismos.		El consumo de la empanada de viento se lo recomienda hacerlo de manera moderada, debido a que se fríe en abundante aceite y porque es realizada con harina blanca que es refinada y procesada, el exceso de grasa y carbohidratos puede producir problemas de salud.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
La técnica de la fritura fue traída por los españoles junto con ingredientes como la harina de trigo, queso, aceite y mantequilla.	
Sin embargo esta receta cuenta como de origen Ecuatoriano porque esta preparación se hizo famosa en América antes que en el continente Europeo.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Empanadas de mororcho

CATEGORIA: Entrada

#PAX: 20

FECHA:

UTENSILIOS: Espumadera, tabla, cuchillo y sartén.

Tiempo de Almacenamiento: 3 días Temperatura de Almacenamiento: 5°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Morocho crudo	1000	g			Remojado		1000	gr	1,50
Manteca	100	g		X			100	gr	0,15
Carne molida	500	cc	X	X		1,37	685	gr	3,08
Zanahoria	150	g			Rallada	1,59	238,5	gr	0,12
Cebolla perla	150	g			Brunoise fino	1,17	175,5	gr	0,28
Arveja	100	g			Cocinadas	1,89	189	gr	0,20
Aceite	1000	g		X			2000	gr	3,00
Sal									
Comino									

PROCEDIMIENTO	COSTO BRUTO	COSTO PROD.
1.- Cocinar el morocho con 4 tazas de agua por 45 minutos, escurrir y enfriar.		8,33
2.- Agregar sal y manteca de chanco.	Margen de error 5%	0,42
3.- Amasar hasta obtener una masa consistente.	Costo Neto	8,75
4.- Bolear, estirar y rellenar.	Costo por porción	0,44
5.- Freír en aceite caliente.		
RELLENO		
1.- Dorar la cebolla junto con la zanahoria.		
2.- Agregar la carne y dejar que se cueza.		
3.- Rectificar sabores con sal y comino.		

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Freír: Consiste en cocer los alimentos sumergiéndolos en gran cantidad de gasa a temperatura moderada provocando el endurecimiento y dorado de la superficie de los mismos.	Mirepoix: Conjunto de hortalizas cortadas de modo irregular y que son empleadas para aromatizar fondos.	El consumo de las empanadas de morocho se recomienda consumir con moderación, ya que contiene alta cantidad de grasa tanto en la preparación como en el proceso final de elaboración de este producto.
Dorar: Cocer un género hasta obtener una costra dorada, la cual permite mantener los jugos.		Al someterse a la técnica de fritura la empanada absorbe una alta cantidad de aceite.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
La empanada de morocho es una variación de las preparaciones de maíz, en este caso, se cocina el mote y se le da una textura pastosa, con la técnica de cocción española fritura, la masa de morocho se vuelve crujiente.	Se sirve con ají.
Las empanadas de morocho son una perfecta combinación de culturas gastronómicas.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Pan de maíz

CATEGORIA: Entrada

#PAX: 6

FECHA:

UTENSILIOS: Lata y batidor.

Tiempo de Almacenamiento: 3 días Temperatura de Almacenamiento: 15°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Harina de trigo	125	g		X			125	g	0,28
Harina de maíz	125	g		X			125	g	0,28
Huevo	60	g	X	X	Batidos	1,03	61,8	g	0,06
Azúcar	60	g							
Polvo de hornear	10	g							0,05
Mantequilla	60	g	X	X	Clarificar				0,29
Sal	10	g							
Leche	250	cc	X	X					0,20

PROCEDIMIENTO

- 1.- Mezclar las harinas con el polvo de hornear y la sal de manera homogénea.
- 2.- En un bol colocar los huevos batidos, la leche y mantequilla clarificada.
- 3.- Amasar hasta que obtenga la textura requerida, dejar leudar
- 4.- Engrasar la lata y colocar las porciones, dando forma de pan.
- 6.- Hornear a 180°C por 40 minutos.

Costo Bruto

1,16

Margen de error 5%

0,06

Costo Neto

1,22

Costo por porción

0,20

TÉCNICAS

GLOSARIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Engrasar: Disponer materia grasa sobre una lata de tal manera que el género no se peque en el utensilio a hornear.

Mantequilla Clarificada: es el proceso que tiene por objeto: conseguir transparencia en fondos o gelatinas limpiándolas de impurezas, separar el suero de la grasa.

El pan de maíz contiene varios nutrientes para el cuerpo tales como vitaminas A y del complejo B, además posee ácido fólico, magnesio, calcio, potasio y fibra. Además es una fuente de proteína contenida en la mantequilla, leche y huevos.

Hornear: Es un tipo de cocción por concentración debido a que los elementos nutritivos se mantienen en el interior del producto.

RESEÑA HISTÓRICA

PUNTOS IMPORTANTES

El maíz era un uno de los pilares de alimentación de los indígenas, elaboraban varios platos con el maíz, lo usaban fresco, maduro o lo secaban para realizar harina. El trigo fue traído por los españoles, esta harina contiene gluten, proteína que favorece a la elasticidad de la masa, al juntar las 2 harinas forma una más delicada, en esta preparación el uso de productos extranjeros contribuyo al sabor de este pan.

El pan de maíz es un alimento de calidad por su perfecta combinación entre carbohidratos y proteínas. La harina de maíz no contiene gluten por lo que es un alimento adecuado para las personas con intolerancia a este producto.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE



NOMBRE: Tortillas de maíz		
CATEGORIA: Entrada	#PAX: 16	FECHA:
UTENSILIOS: Tiesto de barro		
Tiempo de Almacenamiento: 3-4 días: Temperatura de Almacenamiento: 5°C		
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Harina de maíz	500	g	X		Calentada		454	g	1,00
Mantequilla	60	g					60	g	0,29
Yema de huevo	20	g					20	g	0,24
Agua	20	cc							
Sal	5	g							
RELLENO									
Papas	500	g			Cocidas				0,33
Queso fresco	200	g			Desmenuzado		200	g	1,00
Achiote	30	g							0,06

PROCEDIMIENTO						Costo Bruto	2,92
1.- Cernir y amalgamar la harina, agregar la sal y la yema de huevo.						Margen de error 5%	0,15
2.- Añadir poco a poco agua tibia hasta lograr una pasta suave.						Costo Neto	3,07
3.- Amasar y dejar reposar a la masa.						Costo por porción	0,19
RELLENO							
1.- Rallar y desmenuzar el queso.							
2.- Reducir las papas a puré, agregar el queso y el achiote derretido.							
3.- Amalgamar y amasar.							
PARA LASTORTILLAS							
1.- Con un poco de masa, bolear, hacer un hoyo y poner en el centro el relleno, cerrar y formar una tortilla.							
2.- Asar la tortilla en un sartén o en un tiesto de barro.							
3.- Dorar las tostillas de un lado a otro.							

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Cernir: Consiste en pasar la harina por el colador, para quitar grumos e impurezas.	Tiesto: Recipiente de barro cocido.	Estas tortillas son nutritivas ya que contienen
		proteína por el queso, mantequilla y el huevo, además
		contiene hierro y vitaminas del complejo B.
		También posee ácido fólico y fibra que ayuda a la
		digestión del ser humano.

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES
Las tortillas de maíz se enriquecieron cuando	Se sirve calientes y acompañadas
llegó el ganado vacuno con los españoles, ya que	con salsa de chocho.
con la producción de leche y elaboración de queso	
se adiciono este producto lácteo y la mantequilla	
a esta preparación lo que refinó el sabor de estas	
tortillas.	



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Chicha de jora		
CATEGORIA: Bebida	#PAX: 50	FECHA:
UTENSILIOS: Estera y cernidor.		
Tiempo de Almacenamiento: Temperatura de Almacenamiento: 5°C		
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM		
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM		



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Maíz amarillo	800	g	X		Remojar		800	g	2,52
Hoja de achira	40	g					40	g	0,20
Agua	10000	cc							
Panela	450	g					450	g	1,42
Hierba luisa	300	g					300	g	0,50
Cedrón	300	g					300	g	0,50
Clavo de olor	2	g					2	g	0,02
Pimienta de dulce	2	g					2	g	0,02

PROCEDIMIENTO			
1.- Remojar con agua el maíz por tres días; sin cambiarla.		Costo Bruto	5,18
2.- Cernir y poner la jora sobre hojas de achira en la base del recipiente.		Margen de error 5%	0,26
3.- Tapar con esteras y someter a presión, dejar por 4 días.		Costo Neto	5,44
4.- Levantar las esteras, salpicar agua y volver a tapar por 7 días más.		Costo por porción	0,11
5.- Al cabo de 7 días aparecerán raíces, las cuales se debe someter al calor del sol y dejar 3 días hasta que se seque.			
6.- Moler la raíces hasta obtener harina.			
7.- Disolver la harina en 10 litros de agua, cocinar por media hora.			
8.- Mover constantemente y dejar enfriar.			
9.- Preparar miel de panela, aromatizar con especias, dejar hervir, cernir e incorporar la preparación anterior, tapar con un lienzo.			
10.- Dejar fermentar por 2 a 3 días antes de servir.			

TÉCNICAS	GLOSARIO	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Remojar: Sumergir el género alimenticio en agua con el objetivo de hidratarlo.	Jora: Es el maíz malteado, es decir, que el grano inicia la germinación para luego ser interrumpida.	La chicha es una bebida completa, ya que contiene en
Fermentar: Proceso de crecimiento de bacterias.	Esteras: Tejido grueso de fibras vegetales.	la harina de maíz carbohidratos y proteína, mientras que
Aromatizar: Dar aroma a una preparación por medio de especias o hierbas.		la panela aporta con minerales tales como el calcio, hierro y vitaminas del grupo B y vitamina C.
		Es una bebida completa ya que contiene en un

RESEÑA HISTÓRICA	PUNTOS IMPORTANTES	
La chicha no solo era una bebida para los pueblos aborígenes, era considerada como una bebida sagrada, de hecho la bebían en ceremonias.		solo vaso variedad de nutrientes y constituye un líquido saludable en comparación con otras bebidas artificiales.
Los Españoles conocían de esata bebida ya que en las crónicas se ha encontrado detalles que hacen alusión a la bebida de los indios, lo que no deja la menor duda que se trataba de la chicha.		



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Helado

CATEGORIA: Postre

#PAX: 1 litro

FECHA: 1/03/2015

UTENSILIOS: Paila de bronce, cuchara de madera y paja.

Tiempo de Almacenamiento: 60 días Temperatura de Almacenamiento: -12°C

PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO): 80PPM

PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO): 20PPM



INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLE	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PROD.
Pulpa de fruta(mora)	1000	cc	X			1,07	1070	g	1,78
Azúcar	250	g							0,26
Claras de huevo	40	g	X	X	Batidas				0,28
PROCEDIMIENTO						Costo Bruto			2,32
1.- Poner una paila de bronce sobre una cama de hielo con sal (debajo de paja)						Margen de error 5%			0,12
2.- Verter la pulpa de fruta con azúcar sobre la paila.						Costo Neto			2,44
3.- Amalgamar con una cuchara de madera, girando la paila por 15 a 20 minutos.						Costo por porción			0,24
4.- Al tomar consistencia, ligar con las claras de huevo sin dejar de batir por 5 minutos más.									
5.- Se sirve en cono.									
TÉCNICAS			GLOSARIO			INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Ligar: Aportar una cierta consistencia a un líquido o preparación por medio de elementos específicos denominados elementos de ligazón, por medio de procedimientos diferentes, con el fin de proporcionales la consistencia necesaria.						Los helados de paila son buena aliados en el consumo de frutas, los helados de paila no contienen exceso de azúcar, netamente esta realizado de pulpa de fruta en el caso de la mora contiene un alto índice de vitamina B,C,E,D y K.			
Batir: Mezclar los ingredintes de manera enérgica hasta lograr la consistencia adecuada.						Además contiene minerales como el hierro y calcio siendo los más importantes.			
RESEÑA HISTÓRICA			PUNTOS IMPORTANTES						
En Sangolquí existen los helados de paila hace más de 50 años, es una tradición familiar.									
Con el paso del tiempo se ha incrementado el número de sabores, pero las técnicas son las mismas, no se ocupa ninguna máquina para la producción del helado, la mano es un aliado a la hora de realizar este postre.									