

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

**Facultad: Turismo y Preservación Ambiental, Hotelería, y
Gastronomía**

Carrera: Gastronomía

**Tema: ESTUDIO INVESTIGATIVO DE LOS METODOS DE
COCCION ANCESTRAL DE OTAVALO**

**Tesis previa a la obtención del título de Administrador
Gastronómico**

Autor: DAVID LAGOS

Director de tesis: LCDO FAUSTO NUÑEZ

**Quito - Ecuador
2011**

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada en especial a mis padres por el
Arduo trabajo y sacrificio que dieron por mí para
Culminar mis estudios

A mis hermanos por apoyarme en cada momento
Cuando más los necesite

A mis amigos que todo el tiempo me motivaron y
Ayudaron a terminar mi carrera

A una persona en especial que me brindo su comprensión
Su cariño, su ternura y su lealtad

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por haberme
Dado la vida

A mi familia ya que sin ellos no podría haber alcanzado
Mi meta

Al amor de mi vida Diana Saltos porque me ayudo
incondicionalmente
en el desarrollo de mi tesis

RESPONSABILIDAD

Del contenido del presente documento se responsabiliza el autor

David Lagos

Índice

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	I
2. ANTECEDENTES	II
3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	III
4. OBJETIVOS	IV
4.1. OBJETIVO GENERAL	IV
4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	IV
5. IDEA A DEFENDER	V
5.1. VARIABLES	V
5.1.1. VARIABLES DEPENDIENTES	V
6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	VI
6.1. METODO DEDUCTIVO	VI
6.2. METODO INDUCTIVO	VI
6.3 METODO HISTORICO	VI
CAPITULO I	
1. Generalidades de la zona de estudio	1
1.1. Provincia de Imbabura	1
1.2. Otavalo	1
1.3. Festividades	10
1.4. Origen	14
1.5. Historia	15
1.6. Vestimenta	20
1.7. Atractivos Turísticos	22

CAPITULO II

2. Cocina Ancestral	30
2.1. Análisis Histórico	31
2.2. Métodos de Cocción	34
2.2.1. Pachamanka	35
2.3. Secretos Ancestrales de la Cocina	38
2.4. Métodos de conservación	40
2.5. Utencillos	46

CAPITULO III

3. Productos de la Zona	50
3.1. Origen Mitológico	50
3.2. Productos en la medicina	64
3.3. Descripción científica	68

CAPITULO IV

4. Difusión de los métodos de cocción	78
4.1. Métodos de cocción	80
4.1.1 Cocción en medio acuosa	80
4.1.2. Cocción en medio graso	81
4.1.3 Cocción en medio aérea	81
4.1.4.- Cocción mixta o combinada	82
4.2. Ingredientes	82
4.3.- Sanitación	83

CAPITULO V

5.1. Tipos de muestra	86
5.2. Tamaño de la muestra	89
5.3. Diseño de la Encuesta	91
5.4. Tabulación y análisis de resultados	92

CAPITULO VI

6.1. Conclusiones	96
6.2. Recomendaciones	98
ANEXOS	99

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde la antigüedad el ser humano siempre buscó formas y métodos de cómo mejorar el sabor de los alimentos desde el hombre primitivo hasta nuestros días. Ya sea cocinando con hojas de algún tipo de planta como por ejemplo las hojas de achira en la cocción de maytos o con implementos químicos como el nitrógeno en el caso de espumas.

El estudio de esta investigación, es para dar a conocer como la gastronomía ha ido evolucionando desde nuestros ancestros hasta la actualidad y poder darnos cuenta como han cambiado los ámbitos de consumos de los diferentes productos.

Nuestra gastronomía ha ido cambiando por cuestiones de productos internacionales y sus nuevas tendencias hacia los comensales motivo por el cual hemos perdido poco a poco los métodos de cocción ancestral utilizados en las diferentes provincias de nuestro país.

Existen varias técnicas de cocción de alimentos pero muy pocas que retengan los verdaderos sabores de cada producto es decir una cocción en una olla de presión que necesite de gas no va a tener el mismo sabor que una hecha en carbón y en un tueste de barro.

En diferentes lugares de nuestro país aun se utilizan los métodos de cocción ancestral pero con una sanidad que no es la adecuada como para difundirla es por esta razón que se buscará las formas de mejorarlas.

Se analizarán los pros y los contra de este tipo de cocción desde su base principal el género cárnico hasta las especies utilizadas para dar el sabor a sus comidas para saber si podremos retomar estos métodos a nuestra rutina diaria.

2. ANTECEDENTES

Otavalo ciudad de origen colonial no solo urbanístico sino también social y económica, El pueblo Sarance estaba asentado en el valle que hoy ocupa la ciudad.

Otavalo nombre con el cual se lo conoce hasta la actualidad significa Gran Manta que Cobija a Todos, tenía como su emplazamiento en las riberas del Lago Imbakucha conocido como Lago San Pablo que fue luego eliminado por el colonizador español en beneficio del lugar en que actualmente se desarrolla. Los Cayambis, Carangues y Otavalos presentaron una férrea resistencia a la dominación inca

El Cantón Otavalo es un punto de encuentro en los Andes, a 110 Km al norte .de Quito y a 2.530 mts. sobre el nivel del mar. En el corazón de la provincia de Imbabura, Otavalo es cuna de hermosos tejidos y del mundialmente famoso mercado indígena.

Ubicada al norte del Ecuador y al sur oriente de la provincia de Imbabura a 110 Km. de la capital Quito.

Se halla regado por un sin número de ríos en todo el territorio y de lagos que adornan el bello paisaje Otavaleño, destacando el Lago San Pablo y las Lagunas de Mojanda que constituyen factor fundamental que caracterizan el potencial turístico de la región

El propósito de este estudio es determinar cómo mejorar las técnicas de cocción ancestral para de esta forma poder difundirla a nivel nacional como internacional.

El enfoque principal es recuperar los métodos de cocción ancestral pero con los parámetros necesarios para poder difundirla y de esta manera tener un turismo gastronómico hacia este tipo de regiones y hacer valorar la riqueza gastronómica del sector.

3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El estudio investigativo de los métodos de cocción ancestral servirá para dar a conocer la gastronomía del lugar y a su vez determinar su importancia cultural, como también poder darnos cuenta sobre la historia que existe detrás de estos métodos de cocción.

Aparte de conocer como cocinaban nuestros ancestros sabremos la historia de cómo nace la gastronomía del lugar y su evolución hasta nuestros tiempos. Recuperaremos la cultura dentro del ámbito de la cocina que se ha ido perdiendo poco a poco por la industrialización de ciertos productos como por ejemplo los enlatados.

El planteamiento de este tema es para dar a conocer que las personas que se alimentan con este tipo de cocción tienen una mejor salud y a su vez conviven en armonía con la naturaleza. Ya que en esta zona los habitantes solo consumen lo necesario y tienen conocimiento de varias plantas que son comestibles e incluso muchas de ellas pueden curar ciertas enfermedades.

Los habitantes de la zona por ser un lugar alejado de la sociedad tiene varios conocimientos en el ámbito de la gastronomía así como conservar los alimentos sin necesidad de refrigerarlos algo que es muy útil en el momento de cocinarlos ya que podemos tener productos sanos y frescos en el momento de servirlos.

En nuestros días existen varios restaurantes que brindan diferentes tipos de menús de comida típica de diferentes sectores de nuestro país pero ninguno de ellos brinda un producto cocinado de forma ancestral es decir que los clientes no prueban el verdadero sabor que debería tener ese plato

Como todos sabemos es necesario conocer nuestra historia para poder realizar adecuaciones al presente es decir conociendo la gastronomía ancestral podremos dar nuevas ideas al momento de cocinar productos de determinada zona para no perder el valor nutricional ni el sabor adecuado que debería tener en las comidas.

4. OBJETIVOS

4.1.OBJETIVO GENERAL

Identificar los métodos de cocción ancestral de Otavalo para conocer la importancia cultural de la gastronomía del lugar

4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer los métodos de cocción
- Identificar los errores en las diferentes cocciones para poder corregirlos
- Verificar su aceptación a nivel nacional y según su desarrollo a nivel internacional
- Mejorar la cocción mediante normas de sanidad adecuadas

- Investigar las formas y métodos de conservación de alimentos
- Analizar la importancia de la gastronomía dentro de la salud

5. IDEA A DEFENDER

Los métodos tradicionales de la cocina utilizados para la preparación de platos típicos en Otavalo no son conocido a nivel local, ni nacional, por lo tanto analizaremos los motivos de su desconocimiento.

5.1. VARIABLES

5.1.1. VARIABLES DEPENDIENTES

Las variables dependientes son las que se refieren a los aspectos cuantitativos o de efecto, se pueden contar, numerar o medir.

Las variables que se tomaran en cuenta son:

- Edad

6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

6.1. METODO DEDUCTIVO

Estudia un fenómeno o problema desde el todo hacia las partes, es decir analiza el concepto para llegar a los elementos de las partes del todo. Entonces diríamos que su proceso es sintético analítico.

6.2. METODO INDUCTIVO

Estudia los fenómenos o problemas desde las partes hacia el todo, es decir analiza los elementos del todo para llegar a un concepto o ley. También se puede decir que sigue un proceso analítico-sintético.

6.3 METODO HISTORICO

El método histórico es la forma de método científico específico de la historia como ciencia social. Comprende las metodologías, técnicas y las directrices mediante las que los historiadores usan fuentes primarias y otras evidencias históricas en su investigación y luego escriben la historia.

CAPITULO I

1. Generalidades de la zona de estudio

1.1. Provincia de Imbabura

Imbabura, ubicada en la zona norte de la región Sierra, muy cerca de la frontera con Colombia y en ella sus residentes han desarrollado actividades industriales, comerciales, empresariales y culturales vinculadas con el turismo, llegando a posicionarla como una de las “provincias turísticas” del Ecuador.

Los cantones que integran la provincia son: Ibarra, Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante, Pimampiro y Urcuquí, se encuentran involucrados y esperanzados con una actividad turística, que les permita un desarrollo sostenible a través de cuidar y mantener sus patrimonios e incentivar un mayor número de visitas, de quienes se interesen por conocer el patrimonio natural, cultural y gastronómico que les identifica y diferencia de las restantes regiones del Ecuador.

1.2. Otavalo

El cantón Otavalo está ubicado en la provincia de Imbabura, región norte del Ecuador. Tiene una superficie de 528 kilómetros cuadrados. Se encuentra a 110 kilómetros al norte de la ciudad de Quito.

Otavalo es un cantón diverso y por ello atractivo. En él se puede encontrar una variada riqueza cultural y natural que le ha dado renombre a nivel nacional e internacional. Las prácticas sociales, propias del pueblo indígena y mestizo, junto con la variedad paisajística de lagos, cascadas, montañas y otros espacios hacen del Valle del Amanecer un espacio idóneo para ser visitado.

Las manifestaciones culturales del pueblo Otavaleño son una carta de presentación ante el mundo. Actividades artísticas, festivas, gastronómicas y las prácticas ancestrales constituyen atractivos únicos en el Ecuador.

Otavalo se ha ganado un lugar privilegiado en el turismo mundial, por sus artesanías textiles; pero

también hay una amplia producción artesanal en otras ramas, como la ebanistería, alfarería, bordados. Son productos de calidad que se los comercializa en los mercados del cantón y están al alcance de nuestros visitantes.

El idioma oficial es el castellano y Kichwa, la moneda Dólar norteamericano y la religión la que mas predomina es la católica pero existe libertad de cultos.

Otavalos tiene diferencias altitudinales; desde los 1.100 metros sobre el nivel del mar, en la zona de Selva Alegre, hasta los 4.700 metros sobre el nivel del mar, en el cerro Imbabura. Y una temperatura promedio es de 14 grados centígrados.

Los Otavalos se encuentran organizados, en su mayoría, en comunidades; unas relacionadas fundamentalmente con actividades agropecuarias, otras de tejedores y comerciantes. La familia es monogámica; sin embargo, debido a la actividad comercial que realizan en el ámbito nacional e internacional han adoptado otras formas de organización familiar por contrato o unión libre.

Los procesos de lucha por la tierra, así como la cada vez mayor diversificación económica conllevaron al desarrollo de distintas formas organizativas urbanas, rurales, de comunidades, de estudiantes, de artesanos, locales, cantonales y provinciales. Las formas de organización política de los Otavalos son los Pre consejos de Cabildos, Cabildos y Consejo de Cabildos.

La economía de los Otavalos es, prioritariamente, el comercio, nacional e internacional de los productos artesanales, la música, el turismo; en pequeña proporción se dedican a la agricultura. Producen la cerámica en Rinconada y la cestería en Rumipamba.

Los Otavalos tienen una larga tradición comerciantes; antiguamente a los mercaderes se los denominaba "mindaláes", desarrollaban su actividad bajo el control cacical y estaban sujetos al pago de tributos en oro, mantas y chaquiras de hueso blanco. Si bien los mindaláes constituían una élite especializada en el comercio e intercambio, el resto de la gente también comercializaba e intercambiaba productos para satisfacer sus necesidades.

Otra particularidad es la de ser tejedores. Si bien todos los pueblos indígenas habían desarrollado el conocimiento textil, la mayoría de ellos se limitaba a producir para el autoconsumo; por el

contrario, la actividad textil es la principal fuente de ingresos, desde el mercado, del pueblo Otavalo.

Existe una gran cantidad de tejedores que utilizan talleres artesanales, pero últimamente existen también familias que tienen fábricas modernas, lo que ha incrementado la productividad; además se ha introducido fibras sintéticas en lugar de lana de oveja y diseños no tradicionales, especialmente en la producción destinada al mercado nacional e internacional.

Parroquias:

Urbanas:

La cabecera cantonal tiene dos parroquias urbanas por el norte a la parroquia de El Jordán y el sur San Luis.

La parroquia de San Luis comprende las siguientes comunidades: La Cruz, Monserrate, Cachimbiro, Guananzig, La Compañía, Agato, Camuendo Grande, Imbabuela Alto, Imbabuela Bajo, La Magdalena, Cruz Loma, Mojanda, La Esperanza, Jatunyacu, Arias Pamba.

La parroquia El Jordán incluye las comunidades de El Cardón, La Bolsa, Arias Urco, San Juan, San Pedro, La Quinta, Cuchicullá, Santiaguillo, La Joya, La Rinconada, Rosas Pamba, Ayancha, Cuarapunro, Azama, Pigulca, Patalanga, Río Blanco, Punyaro y Cotama.

Rurales:

Otavalo tiene las siguientes parroquias rurales:

Eugenio Espejo



Esta parroquia es fundada en el año de 1909. La mayor parte de sus habitantes se dedican a la agricultura y a la ebanistería. Muy cerca de la ciudad de Otavalo, apenas a la distancia de 4 kilómetros (2,49 millas)

Los paisajes de sus alrededores son dulces y tiernos, efusivos, risueños. Cerca queda la laguna de San Pablo rodeada de frondosos árboles.

González Suarez



Esta parroquia fue fundada el 24 de Marzo de 1914. Se encuentra ubicada entre San Pablo de Lago y San Rafael y en el antepecho del Alto Cajas. Dista de Otavalo 12 kilómetros (7,46 millas). Sus

contornos son bellos, al pie del nudo Mojanda Cajas y cerca del Lago San Pablo. Sus huertos siempre están floridos. Las construcciones que encontramos aquí son por lo general son de adobe, tapial, teja. En sus parcelas cultivan especialmente el maíz, cebada, trigo, etc.

San Juan de Iluman



Fundada en 1886. La Parroquia de San Juan de Ilumán está situada al norte de la cabecera cantonal de Otavalo. Limita con el cantón Antonio Ante y con la parroquia de San Roque, al occidente limita con Cotacachi. A 7 kilómetros (4,35 millas) es un pueblo pequeño, sin asiento arquitectónico, está situada al pie del Imbabura.

Esta parroquia tiene su importancia porque en su territorio se hallan repartidas numerosas parcialidades y grupos típicos de población aborígen, las que limitadas unas a otras, presentan costumbres y características propias. Además es muy conocida por sus tejidos, cestería y fabricación de instrumentos musicales.

Miguel Egas Cabezas (Peguche)



Se encuentra al norte de la cabecera cantonal de Otavalo a 2.560 m (8396,8 pies) de altura, limita con la parroquia de Ilumán, se encuentra en la planicie al pie occidental del cerro Imbabura, nace en el Lago San Pablo y forma la cascada de Peguche.

San Pedro de Pataqui

Se encuentra a 40 km al suroccidente de la ciudad de Otavalo, limitando con San José de Quinche al norte, al sur, este y oeste se encuentra rodeada por Pichincha, fue fundada el 27 de Septiembre de 1970

San José de Quichinche



Para llegar a esta parroquia, hay que abordar todo el extremo norte de la loma de este nombre. Fue fundada el 12 de Octubre de 1885. Tiene una distancia de 5 kilómetros (3,11 millas) de Otavalo. Sus

habitantes son muy laboriosos y trabajadores, se dedican a la agricultura, trabajan en las fábricas textiles de Otavalo y muchísimos sacando los productos de la zona de Intag. Sus alrededores tienen paisajes muy variados que hacen de esta parroquia, un lugar de frecuentes visitas de familias otavaleñas. Tiene fama por la preparación exquisita de cuyes.

San Pablo



Es la parroquia rural más importante del Cantón Otavalo. Fue fundada el 30 de Agosto de 1806. La agricultura, ganadería, y en pequeña escala la manufactura de sombreros de paja toquilla, son las principales ocupaciones de sus habitantes.

San Rafael



Se encuentra en las faldas de Mojanda a 8 kilómetros (4,97 millas) al sureste de Otavalo. Desde su iglesia se domina el panorama de la laguna San Pablo. Esta parroquia fue fundada en el año de 1906. La mayor parte de sus habitantes se dedica a la agricultura y al comercio. La mayoría de las

construcciones son de adobe, tapial, en sus parcelas se cultivan generalmente el maíz, el trigo y la cebada.

Selva Alegre (San Miguel de Pamplona)



Esta parroquia fue fundada el 14 de Enero de 1937. Se encuentra muy alejada de la cabecera Cantonal, situada en las selvas occidentales lindando con la provincia de Pichincha. Zona de una vegetación exuberante, tanto en productos de clima frío como tropical.¹

¹RODRIGUEZ SALTOS, Roberto; “La Región Interandina Ecuatoriana”, 3º edición, editorial Freire, Riobamba, 1997

Localización



La provincia de Imbabura se encuentra situada al norte la provincia del Carchi, al sur la provincia de Pichincha, al este la provincia de Sucumbíos, y al Oeste la provincia de Esmeraldas.

Mientras que Otavalo se encuentra ubicado al norte limita con los cantones Cotacachi, Antonio Ante e Ibarra; al sur limita con el cantón Quito (Pichincha); al este con los cantones Ibarra y Cayambe (Pichincha) y al oeste con los cantones Quito y Cotacachi.²

²GONZALES, Geografía, Historia y cívica del Ecuador.

1.3. Festividades

El coraza:



El Coraza es una festividad ritual milenaria en las comunidades aledañas a la parroquia San Rafael del cantón Otavalo. Tradicionalmente se realiza en la Semana Santa (mes de los primeros granos de la chakra) y en el mes de agosto (mes del descanso de la Pacha-mama).

El Coraza ha acogido y andinizado factores culturales impuestos en su proceso de existencia. En la festividad ritual de El Coraza, las comunidades viven la religiosidad ancestral centrada en el ciclo agrícola anual del maíz y las divinidades supremas: Atsill-Pachakamak y Pacha-Mama, hoy representadas en algunas imágenes de santos católicos como San Luis y la Virgen María

El atuendo del coraza, concita sobremanera la atención de propios y extraños, porque tiene mucho de complejo, de elegante y vistoso, en a vestimenta del disfrazado se le da preferencia a los encajes, las lentejuelas y los adornos relucientes.

Usa zapatos blancos, que adorna con cinta azul, oropeles y piedras preciosas; el pantalón es de punto de hilo de color blanco, asimismo adornado con varios oropeles; debajo del pantalón blanco se coloca otro pantalón de color rosado; las medias, en cambio, son largas y de color carne.

La camisa del coraza es blanca y bien almidonada, sobre la que se coloca la “chusma” de tela raso, igualmente de color blanco, con muchos oropeles que tiene vivísimos colores, con un remate de

flecos de hilo de oro.

Otros componentes del atuendo del coraza, son la “gola” de tela de color blanco, adornada con oropeles lentejuelas, perlas, mullos, etc., que va sobre las “chusma”; la corbata, casi siempre de color azul, esta bordada ricamente con lentejuelas, mullos y perlas; los manguillo de tela espejo, los guantes de color blanco, el pañuelo sobre la cabeza, el sombrero de paño con dos plumas en forma de penacho, la “huma” que se usa el día de la fiesta y el paraguas.

La “maceta” que lleva en su mano es símbolo de rey.

Inti Raymi (fiesta del sol)



La fiesta del Inti Raymi se celebra con el fin de adorar el agua, la tierra y el SOL, propia de los indígenas, posteriormente llamada por los españoles fiesta de "San Pedro", se celebra anualmente, en todas las comunidades que pertenecen al cantón Cotacachi, provincia de Imbabura. La razón es honrar la cosecha a través de cantos, danzas, creencias, rituales, etc. La tradición de la fiesta no se ha perdido, por el contrario todos los meses de junio de cada año se revive con más fuerza, convocando a cientos de personas que se preparan para este gran acontecimiento. Lo que demuestra que la cultura indígena mantiene vivas sus raíces.

El Inti Raymi esta relacionado con el solsticio de verano y coincide con la época de la maduración

de los productos. El Inti Raymi es conocido también como la fiesta de la 'segunda abundancia'. La primera es en marzo, y la tercera en septiembre.

El Inti Raymi es el tiempo cuando la tierra ofrece todas sus frutas, después del fin de una fase del ciclo agrícola de los Andes. Entonces, las comunidades preparan diversos platos de maíz como "mote", "colada" y "chicha", el último es una bebida especial, hecha de las mejores variedades de este grano.

Las bebidas y la comida son muy importantes como también los danzantes, siguiendo el ritmo de la música viva, guiados por Aya Uma. Este es un carácter mitológico que lleva una máscara con dos caras y doce cuernos. Las dos caras representan día y noche y los cuernos representan los doce meses del año. Se considera el Aya Uma el espíritu de la montaña que baja hacia las comunidades para acompañarlas durante las celebraciones, dedicadas al sol, a la luna y a la naturaleza.

San Juan y Pendones:



En agosto también se cierra el ciclo anual de fiestas de los indios de Otavalo, el día 19, esto junto a la fiesta de San Juan y Pendones. En esta fiesta, el personaje principal es el Capitán de Corazas, ataviado con una riqueza y color impresionante, de él penden un sinfín de joyas que incluso le tapan el rostro, él desfila a caballo con un pendón de plumas en la cabeza y un bastón. Los cuentayos son

los encargados de cuidar la máscara, la ropa y el caballo del Coraza. Al coraza le acompañan la Priosta que es la madre, hermana o mujer del Coraza; el Loa, niño "puendo" o mestizo, también indígena, que recita la loa a las puertas de la iglesia, en la casa del Coraza o en la plaza. Hay dos personajes que se desempeñan como consejeros del ritual, son el Jatun servicio y Cati servicio.

Otros personajes importantes y que dan el toque jocoso al festejo son los Yumbos, personajes comunes del ritual andino.

Yamor:



Los festividades Yamor son una manifestación de la población multicultural de Otavalo: La gente indígena da las gracias a "Pachamama" (Madre tierra) por la cosecha de maíz, al mismo tiempo que la cultura mestiza rinde tributo a la Virgen Monserrat o " Niña María", la Virgen patrocinadora de Otavalo. Las celebraciones tienen lugar durante los primeros días de septiembre. Las festividades Yamor empezaron hace 52 años, cuando la población intercultural de Otavalo juntó las celebraciones Koya Raymi con las tradiciones católicas. A lo largo del tiempo, el municipio de Otavalo institucionalizó las festividades Yamor. La palabra Yamor se refiere a una bebida especial, hecha de siete diferentes clases de maíz, tomada del ritual de "Koya Ramie". Esta bebida única se

sirve especialmente durante las celebraciones. Los grupos indígenas Kichwa Otavalo y Kichwa Cayambi que viven en Otavalo y sus alrededores, celebran cuatro Raymikuna festivales grandes que coinciden con los dos solsticios y los equinoccios al año. Estas festividades están relacionadas al ciclo agrícola de los Andes y especialmente al maíz, un símbolo de fertilidad.³

1.4. Origen



No podemos dar una fecha exacta sobre los primeros hombres que llegaron a Otavalo, se han realizado investigaciones, monografías, crónicas, artículos y reportajes pero no se ha logrado definir con exactitud. Sin embargo según varios escritores como Carlos Larrea en su estudio “Notas de Prehistoria e Historia Ecuatoriana” dice que la comunidad de Otavalo según los restos arqueológicos encontrados tiene 10.000 años de antigüedad.

En el libro “Los aborígenes de Imbabura y Carchi” de González Suárez sostiene que los primeros asentamientos en Imbabura provienen del Caribe, que estos legaron a través de los ríos Marañón y napo.

Existen muchas interpretaciones acerca del origen de las comunidades Otavaleñas pero si se puede afirmar que en un momento de la migración, fueron interactuando grupos de cazadores-recolectores, por la necesidad de subsistir, lo que generó un conocimiento del medio, de las plantas y de los animales a tal punto que desarrollaron sistemas de agricultura, de irrigación, domesticación de

³Gobierno municipal de Otavalo

animales y, de manera lenta y paulatina empezaron a producir ricas expresiones artesanales, alcanzando niveles elevados de organización y de producción.

Estas formas de organización de los imbayas, sarances y en especial las de los otavaleños, fueron codiciadas por los incas, quienes comandados por Túpac-Yupanqui, avanzaron hacia Atuntaqui, Cayambe y Otavalo, para dominarlos, cosa que no fue fácil, ya que Hualcopo y Caranqui, junto con caciques de Cayambe y Otavalo, organizaron una resistencia inquebrantable que duró aproximadamente 17 años.

Después de las guerras incásicas llegó la invasión española, donde organizaciones indígenas de Cayambe, coordinadas y dirigidas por los caciques Píntag y Nazacota Puento, debilitaron las agresiones de los invasores.

1.5. Historia



Antes del período incásico existieron grupos aborígenes del actual Ecuador, social y culturalmente diferentes de los Incas, aquellos son la verdadera historia ecuatoriana. Los grupos pre-incásicos se ubicaron a lo largo y ancho del país: llanuras, valles, planicies, mesetas de las tres regiones geográficas continentales del Ecuador, movidos siempre por la búsqueda de las mejores condiciones para su subsistencia y desarrollo. El padre Juan de Velasco, protohistoriador ecuatoriano, informa que en este período pre incásico, existían en el actual territorio de la Republica del Ecuador, además

del Reino de Quito, 50 Estados, casi todos independientes, con idiomas distintos y regidos por sus propias autoridades. De estos los mas importantes eran: Imbaya, Latacunga, Puruhá y Cañar.

Entre estos grupos aborígenes se dieron relaciones como los prueban algunos datos arqueológicos y aún históricos, y se puede suponer que en determinados momentos pudo haberse presentado la tendencia a la dominación de unos sobre otros, y por lo tanto a la unificación socio-cultural ya ala expansión territorial. Este proceso fue realizado con buen éxito por el grupo de los Caras que primero afincados en la costa de lo que hoy es la provincia de Manabí, transmontaron la cordillera Occidental de los Andes, se apoderaron del la actual provincia de Pichincha en la que tenían asentados de los Quitus, para expandir su dominación hacia grupos existentes al norte y sur de Quito. Así se consiguió la primera unificación socio-cultural de los grupos de aborígenes ecuatorianos.

Los Caras, en sus cuatrocientos años de dominación a partir del año 1000 de nuestra era legaron a constituir un reino extenso en territorio y numeroso es habitantes en le que se difundieron algunos rasgos de su cultura como por ejemplo: su sistema político configurado por la monarquía, la religión siendo lo más principal el sol y la luna. El sistema social partía del ayllu primitivo que era el fundamento de la organización tribal y este a su vez e la confederación de tribus.

En la provincia de Imbabura, en el sector del Valle de Otavalo antes de la expansión Cara o Shyri existieron grupos de aborígenes, grupos que constituyeron la base étnica de la provincia de Imbabura. Se origina a partir de una remota migración proveniente de las costas del Pacífico que trasmontó la Cordillera Occidental a través de la montaña de Intag, y dispersándose por el territorio imbabureño. Investigaciones arqueológicas y los estudios toponímicos llevan a concluir que los grupos más antiguos que poblaron la provincia de Imbabura y se desarrollaron en ella por varios siglos, fueron Los Angos y los Imbayas.

Antes de la expansión Cara ya existían en la provincia varios grupos diferenciados y a su vez unidos a dos comunidades mayores que son Imbaya y Otavalo.

Imbaya grande con tribus como Cahuasquíes, Chotas, Cuchicaranqui, Miras, Pimaes, Quilcas, Tumbabiros, Imbayas y otros.

Otavalo grande y de muchas tribus de la misma nación como los Cochasuquíes, Cotacachis, Cusines, Hatuntaquis, Peguches, Toachis, Urcuquíes y otros.

Estos dos grupos llegaron a formar unidades más amplias que las podía llamar confederaciones, sean basadas en el parentesco o fundadas en la necesidad de defensa, Así lo Otavalos pertenecían a la confederación de los Caranquis junto a los Cayambis y Peruchos.

A la llegada de los Incas los Otavalos tuvieron una cultura bastante homogénea y relativamente desarrollada, de la que puede servir de indicio el uso del telar horizontal para el tejido de lana y algodón, la cerámica, el pulimiento de las piedras, el grabado de concha y hueso, la fundición de metales entre otras.

Con las primeras conquistas del Inca Tupac-Yupanqui proveniente del sur el Reino de los Caras empezó a separarse. Este guerrero y jefe del poderoso imperio Inca avanzó hacia el norte derrotando sucesivamente a los Paltas, Cañaris, Cajas, Puruháes, hasta ocupar el mismo corazón del Reino de Quito. La conquista se llevó a cabo cuando la civilización incásica había logrado un pleno esplendor y desarrollo.

Los Caras y sus confederaciones se replegaron hacia el norte del país, muerto Hualcopo dejando como sucesor al que había de ser último de los shyris. A Tucap-Yupanqui por su parte sucedió a Huayna-Cápac.



Durante 17 años duro la resistencia heroica Cacha hasta la batalla de Atuntaqui, en la que murió. Sin embargo la resistencia por parte de los Caranquis continuó hasta desmayar con el exterminio de estos. Los Caras y sus confederados se empeñaron en desconocer a Huayna-Cápac al proclamar como sucesora de Cacha a su hija llamada Pacha. El matrimonio de Huayna-Cápac con Pacha puso fin a la lucha y Caranqui se convirtió en centro del imperio de los Incas en el actual Ecuador. Allí en Caranqui nació Atahualpa, el último inca y shyri al mismo tiempo.

Cuando muere Huayna-Cápac y deja el reino dividiendo a sus dos hijos: Huáscar al sur del territorio y a Atahualpa al norte, pelean sangrientamente para adueñarse de la parte que les faltaba para ser dueños totales. De esta feroz batalla sale ganador Atahualpa quien a su vuelta de Cajamarca se encuentra con los conquistadores españoles.

Sebastián de Benalcázar antes de la fundación de Quito irrumpió en Otavalo atraído por la leyenda de los tesoros del templo Caranqui y también para lograr la ocupación estratégica de las belicosas tribus del norte de las que habían tenido noticias. Los indígenas lo recibieron en plan de guerra pero el conquistador ayudado por otras tribus indígenas tomó prisionero al cacique de Otavalo llamado Cocha que fue victimado por los españoles igual que su tesoro Titarco. Sin caciques los otavaleños recaen en la resistencia, aunque continuaron con asaltos esporádicos hasta ser dominados por la acción ruda e inhumana de Benalcázar.



El primer centro vecinal de los pocos españoles que inicialmente se asentaron en la comarca fue Sarance, pequeña población situada al norte de Otavalo. El significado de Otavalo es “gran manta que cobija a todos”.

Una vez establecido el asentamiento de Otavalo se establecieron las encomiendas indígenas con sus tierras, siendo entonces las más grandes las de Peguche, Quinchuquí y Agualongo, entregadas a los conquistadores más connotados y a las comunidades religiosas.

Los españoles que se radicaron en Otavalo en su mayoría de extradiación rural, se apoderaron de la región, fomentaron la agricultura, ganadería, comercio y la manufactura textil e introdujeron nuevas tecnologías artesanales como: pintura, dibujo, carpintería, tenería, molinería.

Otavalo fue elevado a corregimiento abarcándolas actuales provincias de Carchi, Imbabura y parte norte de Pichincha. El corregimiento tuvo como función ofrecer protección a los nativos y ayuda para su mejoramiento. Otavalo tuvo 18.000 a 20.000 habitantes, a disminución de habitantes fue por diferentes factores como: epidemias, suicidios, muertes por trabajos forzados en láminas, obrajes, por el traslado masivo a zonas inhóspitas, maltratos físicos.

En 1534 se da lugar la fundación española por Sebastián de Benalcázar como Asiento a la población de Otavalo, probablemente en la parcialidad de Santiaguillo. Se puso como límites: al norte, la provincia de Pasto, al sur el río Pisque, al oriente San Miguel de Sucumbíos y el territorio de los mocoas y por el occidente la antigua provincia de Atacames, hasta la unión de los ríos Guayllabamba y Llumiragua.

Hay que anotar que tanto los incas como de los españoles querían conquistar comunidades productivas y organizadas, es así como Otavalo fue vista como una fuente inagotable de riqueza, por su agricultura y por el desarrollo de las artesanías, que luego se expresa en el desarrollo urbano de la ciudad.

En 1673 se realizó el traslado del Otavalo antiguo al nuevo asentamiento (actual urbe).

En 1580 empezó a funcionar el Obraje Mayor de Otavalo y el de Peguche desde 1613.

Otavalo fue cantonizado el 25 de junio de 1824, por el General Francisco de Paula Santander.

El 11 de noviembre de 1811, la Junta Gubernativa y Capitanía General de Quito, asciende al Corregimiento de Otavalo a la categoría de villa, declarándola centro de operaciones militares contra la Nueva Granada.

El 31 de octubre de 1829, el general venezolano Simón Bolívar decreta a Otavalo como ciudad.

El 16 de agosto de 1868 ocurre el terremoto en Ibarra; por su cercanía, la ciudad de Otavalo resultó severamente afectada.

En 1918 llegó el tren hasta San Rafael.

En 1952 inició la Fiesta del Yamor.

El 24 de marzo de 1913 se inauguró el servicio de energía eléctrica en la ciudad de Otavalo. La obra fue impulsada por los hermanos Tomás y Abel Pinto.⁴

Una forma de reconocimiento para los otavaleños es su vestimenta tanto los hombres como para las mujeres.

1.6. Vestimenta

Mujeres:



El camisón.- Es una especie de túnica blanca confeccionada comúnmente de lienzo.

El anaco.- es una pieza cuadrangular, por lo general de bayeta.

Las fajas.- es una franja de tejido grueso de algodón de diversa anchura y longitud en donde podemos encontrar diseños antropomorfos.

⁴VILLAVICENCIO Gladis, Relaciones Interétnicas de Otavalo

La fachalina.- es una pieza rectangular de algodón que utilizan las mujeres para cubrir la espalda o la cabeza.

El rebozo.- es una pieza de paño rectangular que sirve para cubrir la espalda o cabeza.

Hualcas, manillas, zarcillos.- una serie de accesorios complementarios de indumentaria femenina de las indígenas de Imbabura.

Las alpargatas.-al comienzo las alpargatas de las mujeres eran de color blanco y de hilo, hoy preferentemente son de color azul o negro.

Hombres:



La cushma.- es una pieza rectangular de lienzo blanco, doblado por la mitad. Es una especie de camisa.

Al calzón.- a modo de pantalón, los indígenas de Imbabura lo utilizaron de color blanco confeccionado en algodón.

El poncho.- el poncho es de lana de borrego y su color depende de la comunidad de la cual provenga el indígena.

El sombrero.- Es de lana de borrego, grueso y su color y calidad varía de acuerdo a la comunidad.

El cabello.- un rasgo distintivo en la provincia de Imbabura es el cabello largo y la forma de

peinado del cabello de los varones.

El calzado.- al comienzo fue la oshota la cual era una plantilla gruesa de suela sujeta al pie por cabestros la cual fue reemplazado por alpargatas.⁵

1.7. Atractivos Turísticos

Otavalo tiene varios atractivos turísticos tanto en su alrededor como en la ciudad en los que vamos a nombrar a los principales y mas visitados por los turistas tanto nacionales como extranjeros:

Iglesias:

Iglesia de San Francisco



Los franciscanos son los primeros que sirven en Otavalo. La preocupación por el estado espiritual de los indígenas y la posesión de la tierra obligó a las autoridades eclesiásticas a establecer una doctrina en Otavalo y su provincia.

Como la misión espiritual tropezaba con el problema lingüístico, la iglesia obligó a que los

⁵Instituto Otavaleño de Antropología

doctrineros estudiaran quichua.

En 1556 comenzó a funcionar un convento de franciscanos en el Asiento de Otavalo antiguo. Puede decirse que la primera capilla, luego transformada en iglesia, después de las reducciones toledanas, es el actual San Francisco; su arquitectura simple, poco artística corresponde a la época.

Otavalo tenía una cofradía dedicada a honrar a la Virgen de las Angustias, la que "fue labrada con arte tan noble que supo darle una delicadísima expresión dramática". Imagen que se conserva en la iglesia de San Francisco, formando parte del grupo escultórico del calvario.

Actualmente se puede decir que la imagen más venerada en este santuario corresponde a la de la Virgen Dolorosa del Colegio a quien se le rinde tributo en el mes de marzo con procesiones y misas durante una semana como recordatorio de la aparición que tuvo lugar en el Colegio San Gabriel de Quito.

Iglesia San Luis



De la primitiva capilla que se instaló en el asiento, debió transformarse con el tiempo en un templo de amplias proporciones, de arquitectura sencilla, como las obras construidas a ritmo de urgencia; no comparecieron en su fábrica la piedra labrada, los hierros ornamentales, las portadas escultóricas, las cúpulas, los artesonados, la vidriería de colores.

El templo de San Luis así construido llegaría hasta 1868, año del terrible cataclismo que lo echó por tierra. Era de una sola nave, construido de cal y ladrillo y que poco más o menos, se hallaba en el mismo sitio que el actual, aunque en dirección perpendicular a la que tiene hoy.

La actual torre de San Luis es de torre octogonal, de pétrea base y arquería y columnas de ladrillo, sobria en su construcción, austera en sus líneas, bella en el equilibrio de sus proporciones de cuatro pisos que rematan airoosamente en una cúpula coronada de una cupulilla de ocho ventanales, en la que se orienta una cruz de hierro

En este templo al que la piedad de los fieles le enriquecía con la dotación de hermosas imágenes, esculpidas de mano maestra, españolas unas y quiteñas otras, se le venera al Señor de Las Angustias que se lo considera como el patrono de Otavalo y que llegado el mes de mayo el pueblo otavaleño participa en las actividades realizadas en homenaje a la imagen.

Iglesia el Jordán



El templo de El Jordán, recién construido, fue echado a tierra por el terremoto de 1859, junto con algunas casas, era de una sola nave, y tenía la dirección de norte a sur.

El nuevo templo de El Jordán que ahora admiramos con su amplia y bien iluminada nave, cúpula majestuosa y presbiterio se concluyó entre 1963 y 1964 para servir a la fe de un pueblo y su futuro

espiritual. En 1964 se abrió la puerta lateral de la avenida Calderón, para dar mayor comodidad al público, pero permanece clausurada

Actualmente regentada por los padres franciscanos en el convento adjunto reciben formación los nuevos postulantes a sacerdotes que disponen de una biblioteca basta sobre todo en temas teológicos. Relevante es la fachada en piedra con características de simplicidad y sobriedad

Plaza de los Ponchos



Es una tradición en Otavalo las ferias artesanales, en la que se exponen las diferentes creaciones de los hábiles artesanos de esta tierra, el sitio de convergencia lo es la Plaza de Ponchos, ubicada en el centro de la ciudad.

Sitio espectacular en donde se encuentran no sólo las artesanías de Otavalo, sino las de todo el Ecuador, incluso artesanías de muchos países andinos y centroamericanos con la finalidad de dinamizar la economía de los que creen en la capacidad de esta ciudad y su gente.

En el contexto contemporáneo podemos decir que Otavalo es conocida a nivel mundial por la "Plaza de Ponchos", a la que muchos la han considerado como la "Ciudad Mercado", por la dinamia vívida en torno al mercado artesano textil.

Feria de Animales



La feria de animales se la ha ubicado en la panamericana sur km 24, en esta feria se realiza la compra-venta de toda clase de animales que son traídos por gente de las comunidades especialmente, así como también de personas de otras ciudades del país, los días sábados a partir de las 05H00 se puede adquirir cualquier tipo de animal que allí se expende ya sea para el consumo humano: gallinas, cuyes, chanchos, etc, o también se puede adquirir gatos, perros que sirven de mascotas.

La Gruta Del Socavón



El Socavón es una gruta de irresistible hechizo, engalanada con preciosos collares líquidos que titilan entre cornisas y molduras semejantes al corintio griego, enlazando la pétrea comba de cantos con apariencias azulejos de perfecto ajuste arquitectónico, con el ondulante y tierno

estremecimiento de la fuente.

Cada piedra de esta gruta es un fanal, de donde emana el agua límpida como una alegoría de cristales. En medio de esta prodigiosa naturaleza se asienta la Virgen de Monserrate, considerada como la patrona de Otavalo, se le rinde homenaje con la celebración de la misa al inicio de las fiestas del Yamor.

En los alrededores de Otavalo tenemos los siguientes atractivos turísticos:

Laguna de “San Pablo”



La laguna de San Pablo está localizada a cuatro kilómetros de Otavalo, hermosa, acogedora, rodeada por una red de hoteles y restaurantes de primera. En Septiembre se realiza la TRAVESIA NATATORIA natatoria donde los expertos nadadores se disputan la gloria de ser campeones. Se encuentra a 2.681 msnm y tienen una profundidad aproximada de 83 m. En el lago podrá realizar toda clase de deportes acuáticos, cabalgatas, paseos en mini crucero.

Lago Cuicocha



Maravillosa laguna enclavada al pie del volcán Cotacachi (4939 msnm), laguna ecológica y mitológica a una altura de 3060 m 10,039 fts, ubicada dentro de la reserva Cotacachi-Cayapas. Se encuentra ubicada a 14 Km. por carretera desde Otavalo. Consiste en un profundo cráter volcánico de 4 Km. de largo por 3 Km. De ancho y aproximadamente 200 mts. De profundidad, en medio de este lago sobresalen tres domos de roca volcánica que conforman dos islotes cubiertos de vegetación separados por el "canal de los ensueños".

Lagunas de Mojanda



Localizadas a 16 km. de Otavalo y a 75 km. de Quito, majestuosas, donde encontrará hermosos cerros que complementan el paisaje natural. Están a una altura de 3.713,4 metros sobre el nivel del mar, constituyendo uno de los lugares con mayor concentración de agua de la región. Complejo lacustre formado por tres lagunas.

La mayor de las lagunas es CARICOCHA (laguna varón), HUARMICOCHA (laguna hembra) está situada al sur de la anterior, a una distancia que supera el kilómetro, Y la tercera, la más pequeña llamada YANACOCHA (cocha sirviente) o laguna negra, está situada al este de las dos antes descritas y al pie de la basáltica montaña llamada Yanaurco.

Cascada de Peguche



Situada al extremo nororiental de la ciudad de Otavalo, junto a la población indígena del mismo nombre a 3 Km de Otavalo, es un hermoso salto de agua de 18 m de altura, está formado por aguas del río Peguche que nace en el lago San Pablo, luego del salto el río cambia de nombre a Jatun Yacu (Agua grande).

CAPITULO II

2. Cocina Ancestral



Hablar de la cocina ancestral es referirnos a la evolución del hombre en su proceso de civilización, En este tema trataremos acerca de los implementos, los métodos de cocción y su desarrollo en la Sociedad, la cocina ancestral es una cocina con tradición que lleva siglos y aun en ciertos lugares del

País se las siguen practicando, nuestra cocina ancestral fue modificada por la colonización española La cual trajo consigo diferentes artefactos que para la época eran extraños para la cocción de los Productos que ellos trajeron de su país. La dieta andina se ha basado en técnicas muy antiguas de conservación de los productos como el chuño (papa deshidratada) o el charqui (carne desecada). Estos y otros alimentos son considerados frescos y sólidos y difícilmente se mezclan con aquellos Considerados cálidos y líquidos como las sopas. Hasta los tiempos actuales, los campesinos del altiplano no mezclan estos alimentos, por más que la avalancha de productos y sistemas de alimentación foráneos intenten eliminar las prácticas alimenticias tradicionales.

2.1. Análisis Histórico

Como sabemos la gastronomía tiene dos grandes etapas: la primera es la que se toma en cuenta antes del apareamiento del fuego y la segunda después del fuego.

En la primera etapa se utilizaban materiales como: Cazaban con arco y flecha y pescaban con anzuelos y con arpones. Armaban trampas para acorralar a los animales para ir matándolos a medidas de sus necesidades.

Las primeras herramientas eran fabricadas con piedras, ramas y eran muy simples tales como cornamentos, hacha de mano, lascas de bordes afilados.

La materia prima en esta etapa era de alimentos como: frutos, raíces, hojas y tallos.

Los alimentos se consumían crudos debido al no conocimiento del fuego, vale recalcar que el hombre en esta etapa era nómada

El secado se utilizaba ya en la prehistoria para conservar numerosos alimentos, como los higos u otras frutas. En el caso de la carne y el pescado se preferían otros métodos de conservación, como el ahumado o la salazón, que mejoran el sabor del producto.

En la segunda etapa es decir después del fuego se comienzan a domesticar animales, el hombre se vuelve sedentario lo que le permite dedicarse a la agricultura. Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos. Los huesos de los animales, de los cuales se consumía la carne y las pieles, eran utilizados como abrigo, eran usados para hacer herramientas.



Con el descubrimiento del fuego el hombre comienza a cocer los alimentos con lo cual se digerían mejor, evitaban la transmisión de enfermedades y podían apreciar mejor su sabor.

A partir del año 3500 a.C. se produjo un cambio notable en el aprovechamiento de los animales: no se explotaban ya sólo para obtener su carne y sus pieles sino también para la obtención de productos secundarios como leche queso y lanas.

La base de la cocían ancestral de nuestro país era a base de tres productos que son: El maíz, la papa y los porotos, los antiguos moradores de los Andes preparaban varias platos con el maíz por ejemplo: tostado, mote, chuchuca, mazamorras y tortillas. Los choclos por su parte se cocinaban tiernos o se los molía para elaborar el chumal o humita, con la harina del germen disecado se elaboraba chicha.

La papa por su parte se la consumía cocinadas, asadas, en puré, o servían de base para platos como los locros, a su vez los porotos se los cocinaban tiernos o maduros para la alimentación del común vivir.

La llegada de España a nuestras tierras fue en cuanto a la comida pródiga de sorpresas. En esto como en todo hubo un encuentro de diferentes mundos, con elementos y costumbres diversas. Y los conquistadores se quedaron asombrados ante un mundo exuberante que no alcanzaban a entender, apenas y renombraban productos de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaran algún lejano parecido como por ejemplo: a la palta la llamaron pera, a la quinua - arroz pequeño, al mamey - melocotón, a la tuna - higo, a la flor de maguey - alcaparra, a la tortilla - pan, a la chicha - vino.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble es decir por una parte trajeron a nuestro suelo elementos europeos y africanos y por otra el intercambio de cosas y animales aborígenes, así fue como llegaron los cerdos, reses, ovejas, pavos, gallinas, ajo, cebolla, trigo, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales. Uno de los hechos más importantes de la nueva situación fue la adopción del

chanchito, el borrego, los pavos y las gallinas que pasaron a ser animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

La manteca de chanchito tomo una especial importancia ya que con esta la usaban para la lubricación de los viejos potajes y la realización de una amplia gama de frituras, esta llego a ser el aceite de oliva del pueblo. La carne del porcino vino a enriquecer el vientre de tamales, bollos, etc. Desde España llegaron diversas maneras de preparar cacha carne como: perniles, longanizas, chorizos, morcillas y embutidos. Nuestra gente con los desechos del cerdo inventaron platos como: chugchucaras que es el nombre quichua de un plato con cuero frito y reventado. Otro plato popular es el mote pata que es el maíz cocido o mote con pata de cerdo

Con el borrego sucedió algo parecido o aunque en escala menor debido a la no adaptación de este animal a climas calientes, pero de igual forma sirvió de base para deliciosos platos populares como: treinta y uno, yaguarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora, el chivo también fue motivo de una deliciosa creación culinaria como es el muy famoso seco de chivo.

La gallina, con esta completamos las 3 carnes populares de nuestro Ecuador. Criada en todos los patios y corrales campesinos se convirtió en proveedora de huevos y su misma carne.

La vaca aunque en menor cantidad igual formo parte de los corrales familiares, su carne sirvió para un sin número de platos fuertes, esta carne era la más costosa por ello estaba destinado para familias adineradas, pero los sectores populares se la ingeniaron para realizar platos con las partes del animal que no eran consumidas por la gente adinerada. Así por ejemplo con el estómago de la res inventaron la guatita, el ají de librillo, caldo de patas. De la cabeza, sesos, orejas y cola crearon pucheros, tortillas y varias frituras. De las vísceras, la chanfaina y el treintaiuno

2.2. Métodos de Cocción



Las referencias etnohistóricas sobre las prácticas y hábitos culinarios andinos están organizadas según las categorías principales de comida que comprenden la dieta indígena teniendo así la Pachamanka.

Asado

Otro método de cocción era el asado que consistía en prender el carbón o la leña al rojo vivo, una vez prendido se cortaba los trozos de carne del tamaño para cada persona y se los ponía directamente en el carbón, con el objetivo de cocinarlos lentamente esto permitía tener unas carnes doradas por fuera y jugosas por dentro.

El calor se transmite gradualmente al alimento, que generalmente está suspendido sobre ó cerca de las brasas ardientes. Las brasas se obtienen a partir de carbón vegetal o de la quema directa de madera. Las maderas más usadas para asado son las maderas duras, tales como las de roble, mezquite, quebracho o coronilla, que arden a temperaturas altas y por un tiempo prolongado.

Horneado

Consta en hacer un hoyo o cavidad dentro de un montículo en él se ponen brasas esto permite que el calor se quede dentro del hoyo que hemos formado para poder cocinar los alimentos a fuego bajo y por largo tiempo.

Es un método de cocción de acción directa por el calor del horno. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, lo cual garantiza un mayor sabor y valor nutritivo.

El método consiste en colocar el alimento en una cacerola o asadera previamente engrasada y aromatizada, introduciéndola en el horno, iniciando la cocción a temperatura moderada, hasta que el alimento suelte sus líquidos, y luego se disminuye la temperatura, para dorarse por fuera y cocerse por dentro.

El tiempo de cocción depende del espesor, tamaño y consistencia de la carne, aunque generalmente el tiempo de hornear es largo.

Hervir.- Consiste en la inmersión en un líquido, sea agua o caldo que ya esté o hasta que llegue a ebullición, sabiendo que la temperatura de ebullición del agua en la sierra es de 91° C

El tiempo de cocción variará dependiendo del producto

2.2.1. Pachamanka

“El mundo andino tiene una gran importancia a su gastronomía ya que para ellos no es solo el comer bien, sino la fusión de la comida con la medicina, es decir ellos tienen un sin número de alimentos caracterizados para cada enfermedad y esta tradición se pasa de generación en generación.

La base de la gastronomía andina depende de su ciclo agrícola, esto quiere decir que dependiendo de la fecha en la que se encuentren va a variar no solo la comida sino también las fiestas, los rituales, el contacto con la naturaleza, etc.

Pachamanka es una ceremonia de preparación de alimentos dentro de la tierra, este hecho guarda en sí una simbología de reproducción y crianza de la vida. En la realización de la Pachamanka se puede visualizar mucha simbología que a continuación detallamos.

Todas las culturas del mundo han desarrollado su propia tecnología en la gastronomía, la Pachamanka es una tecnología andina de cocción, pero que al mismo tiempo es una ceremonia y un proceso ritual de la unión de la energía femenina y la masculina como principio básico de la reproducción de la vida.

Se inicia preparando las piedras con las cuales se va a realizar la Pachamanka. Se selecciona las piedras porosas, llamada comúnmente “piedra hembra” por su resistencia al calor, estas rocas, por lo general son el producto de erupciones volcánicas. Se asan en fuego de leña hasta que estén candentes.

Mientras se asa la piedra, los acompañantes ayudan haciendo un hoyo en la tierra, cerca de la hoguera., una vez hecho el hoyo se remoja los laterales con bastante agua, e inmediatamente se procede a construir una olla con las piedras candentes.

En la mayoría de las culturas el fuego simboliza al sol y su presencia se entiende la presencia de un ser masculino, por ello las piedras candentes simboliza la presencia del padre sol.

La tierra se conoce como Pachamama-Madre tierra, es un ser de sexo femenino, el hoyo en la tierra simboliza el vientre de la madre, la introducción de las piedras candentes representa la unión íntima de un hombre y una mujer, solo en esta relación profunda e íntima se puede reproducir la vida.

Los productos previamente preparados se proceden a colocarlos en la olla, mejor dicho en el vientre de la madre tierra.



Los productos son: todos los granos tiernos que producen en nuestra chakra, como frijoles, arveja, habas, choclo, oca, melloco, camote, papas y todo tipo de carnes. Cabe indicar que todos los frutos deben colocarse con “cáscara” para que los nutrientes se queden concentrados en los frutos; y finalmente se debe colocar una capa de hojas de col u hojas de atzera para que no se mezclen la tierra y los granos.

Luego se procede a cubrir con un mantel mojado, sobre el mantel se tapa con la tierra.

La Pachamanka es un hecho científico comprobable: las piedras candentes junto con los granos enterrados produce un campo de calor muy fuerte y se cocina bajo presión, no existe fuga de nutrientes de los granos, más bien se concentran y fusionan con los nutrientes que se encuentran en las cáscaras, a esto se suman los minerales de la tierra, por ello, los alimentos de la tierra es sumamente nutritivo con alta concentración de vitaminas, minerales y otros nutrientes favorables para el cuerpo humano.

Mientras los productos se cocinan en el interior de la tierra los indígenas oran para que todo salga bien. Cantando y bailando alrededor de la Pachamanka se espera hasta que la misma Pachamama nos envíe una señal de que la comida ya esta lista.

Cuando se presiente que ya esta cocinada se procede a quitar la capa de tierra y se retira el mantel.

Se debe tener listo las tasas y los trastes para colocar los diferentes granos y las carnes cocinadas.



Desprender el mantel húmedo de la Pachamama simboliza el desprendimiento de la placenta del vientre de la madre tierra en el momento de la procreación eterna de la vida.

La Pachamanka es la representación del amor profundo entre el padre sol y la madre tierra, solo esta unión de dos grandes seres pueden criar vida.

Y el momento esperado llega. La Pachamanka ya está listo, el compartir la comida sagrada, es un compartir profundo de los alimentos que generosamente nos brinda la Pacha-Mama donde ella mismo ha producido y cocinado. Luego de este proceso vital y, a través de esta comida se entra en un ritual de comunión familiar, comunitario y con la Pachamama.”⁶

2.3. Secretos ancestrales de la cocina Otavaleña

A la comunidad indígena se le atribuye los estilos de alimentación tradicional altamente nutricionales debido a los productos que son cien por ciento naturales y con una gran variedad de alimentos, todo esto acompañado a una cocción ancestral que da el respeto que se merece cada producto es por eso que hablaremos de los “secretos “de como se cocinan ciertos productos

Choclo

Para mucha personas el cocinar el choclo no tiene de mucha ciencia ya que solo los cocinamos en agua y listo algunos agrega un poco de azúcar para dar un mejor sabor al momento de servirse. Mientras que para los indígenas el cocinar un choclo es casi un ritual debido a que es uno de los productos por si decirlo sagrado para ellos, los choclos al igual que todos los alimentos son cocinados por las mujeres de la comunidad en una jornada normal de vida mientras que para ceremonias religiosas interviene también el hombre, el secreto ancestral de Otavalo es cocinar el choclo colocando las hojas en la superficie creando un tipo de tapa, realizan este método según la explicación para evitar que se escapen los sabores ni los nutrientes y para que la hoja del choclo aporte su sabor.

⁶Carlos Yamberla de la Torre - Quito 2010

Mote

Para la elaboración del mote preparado ancestral mente toma un tiempo aproximado de 2 a 3 días y consiste en diferentes procesos q son:

Selección: El primer proceso consiste en la selección del maíz, ya que existen diferentes tipos de maíz para las diversas maneras de prepararlos.

Secado: Después de una selección minuciosa del maíz continuamos con el sacado, este proceso consiste en secar poner a secar el maíz bajo el sol esto tiene una duración de 1 a 2 días.

Lavado: una vez seco el maíz lo ponemos en ollas grandes llenas de agua a esto agregamos sal, cal o ceniza dependiendo la cantidad que se desee cocinar, se lo lava fregándolo para sacar a primera capa del maíz, una vez retirada la cascarilla se la deja reposar en el mismo contenedor durante 2 horas para proceder a desaguar.

Cocción: una vez desaguado el maíz se lo lleva a otra olla llena de agua para hervir junto con la cal o la ceniza en menor cantidad que en el lavado, la dejamos en cocción por unas 8 horas a fuego lento en leña para evitar que el grano reviente.

Fregado: una vez q el grano esté listo se procede a desaguar para lavarlo con agua para fregarlo y de esta manera sacar el resto de la cascara que se ha quedado en el mote

Almacenado: Una vez limpio el mote se lo lleva a secar al sol durante 1 día para evitar los hongos y de esta manera poder almacenarlo.

Papa

El secreto que datan los indígenas al momento de cocinar es primero la selección de papa, lavar bien la papa, para muchos la papa no debería ser pelada ya que en su cascara tienen varios nutrientes así que ellos no la pelaban, ponemos las papas en una olla con agua y ponemos a hervir, cocinamos con un poco de cal o ceniza, para permitir una cocción un poco mas rápida, agregamos las sal para tener una papa con mejor sabor, cabe mencionar que en la cocina tradicional se usaba la ceniza o la cal en los alimentos para permitir que estos se ablanden por así llamarlo y su cocción no sea muy demorosa, el uso excesivo de cal o ceniza causaran daño en nuestro organismo es por ello

que se debe usar con moderación y precaución.

Huevo

La técnica de cocción de los huevos es la más básica y sencilla para los indígenas debido a que no tiene mayor complicidad y se lo realiza de la siguiente forma al cocinar, introduciendo los huevos directamente en la ceniza que se obtiene de la combustión de la leña o carbón que ellos utilizan para la cocción de sus alimentos de esta forma se realiza la cocción pero claro con un mayor tiempo dentro de la ceniza ya que la temperatura es muy variable.

2.4. Métodos de conservación

En el período prehispánico es evidente que también se debía producir algún método de conservación y el almacenamiento en unos tipos de cerámicos muy concretos, los pundos, que tendrían unas características específicas para facilitar el depósito y extracción es decir una boca ancha, la conservación cuerpo estrecho y alto, para que no entre el aire. Los métodos de conservación que los antiguos andinos desarrollaron pueden clasificarse en: deshidratación, cocción, tostado y reducción a harinas; y obtención de líquidos estables como la chicha

En otras ocasiones no se pretende conservar la proteína, sino consumirla de forma más o menos inmediata y para ello también se siguen unos pasos: Una vez casado el animal se debe quitar el pelo, para lo cual los indígenas introducen al animal en el fuego y luego lo raspan para finalizar sacándole las vísceras.

Se desarrollaron técnicas de conservación de alimentos, los famosos "Tampus" o depósitos reales que hicieron construir los Incas en muchos territorios que estaban bajo su dominio. Estos depósitos o graneros llamados también "Qollca" o "Colca" estaban destinados a almacenar y guardar abundantes provisiones de productos alimenticios para tiempos de escasez. El maíz aún estando seco y tostado podía ser guardado mucho tiempo, más que las papas, ollucos, mashuas y ocas. Sin embargo tenían un enemigo feroz; el pishllu o gorgojo, cuyo peligro lo eludían, mezclándolo con arena y almacenándolo en vasijas enterradas en el subsuelo de arenales, y en la sierra mediante el

empleo de efluvios repulsivos como la muña.

El charqui se puede preparar con casi cualquier carne y por eso a lo largo de los siglos, tomó más importancia el charqui de carne vacuna.

Charqui



Hay que reconocer que las comunidades indígenas, no veían a la carne como un alimento de ingesta diaria, ya que su alimentación se basaba en granos, por lo tanto si un animal moría sea de forma natural o accidental, se lo repartía a la comunidad, a manera de préstamo, o si se quiere como un banco, en el cual se reconocía el peso que se da a cada familia, para que en una próxima ocasión esta misma cantidad sea de vuelta.

Cuando los españoles llegaron a América, no encontraron animales domésticos bovinos, ovinos o equinos. Los Incas habían domesticado la llama, alpaca y vicuña. Muchos pueblos aborígenes habían desarrollado la técnica del charqueado.

La palabra Charqui, es de origen quichua, que quiere decir “seco y flaco”. Designada a una modalidad de conservación de tajadas de carne, secos al sol y al aire.

El método de preparación usual comienza por cortar la carne en lonjas o tiras lo más fino posible, quitarles la grasa y, en todo lo posible, la sangre. Se procede colocando sal, en las tiras de carne así preparadas son colgadas en sitios altos lejos de los animales, secos, ventilados y, sobre todo, muy

asoleados, se mantienen ahí por un periodo de 24 horas, prensándola durante una hora aproximadamente hasta que tomen una textura semejante a la del cartón e incluso a la del cuero, acabando el secado se ponen en ahumado. Protegiéndolas de las moscas con telas de tipo mosquitero. Una vez secada la carne lo usual es que se la guarde en recipientes entre capas de sal común. Antes de utilizarla es necesario remojarla en agua y cocinarla.

Estas tiras no pueden permanecer en el sereno o las heladas por lo tanto hay que protegerlas bajo techo, aproximadamente este proceso lleva un periodo de tres días al viento y sol y dos horas de prensado, esta carne disecada puede durar en lugares secos por un periodo de 30 días.



Chuño



El chuño es un proceso para deshidratar la papa y esta consta de tres fases: Helada, exprimido de agua y secado, el proceso para la elaboración es a través de métodos naturales como la exposición al sol y al hielo para preservarla. Este método es favorable y a la vez adverso, ya que para la obtención de un quintal de chuño se necesita tres quintales de papas frescas, pero la ventaja de este proceso nos permite conservar hasta tres años.

Para la elaboración del chuño, es necesario cumplir el siguiente proceso:

Selección de las papas, dependiendo el tamaño, a estas se las deja a la intemperie en un periodo de cuatro noches y cinco días.

En este periodo el proceso se maneja entre la congelación gracias a las temperaturas de paramo en la noche, y en el día el proceso es de descongelado y secado gracias a la cercanía que tiene el paramo a los rayos solares.



Se debe tomar en cuenta que este proceso es muy importante, por lo cual no se debe remover la cascara del tubérculo, ya que esto provocaría la pérdida de la calidad en el producto final. Continuando con el proceso se preparan montículos con estos tubérculos de aproximadamente cinco kilos, mismos que serán pisados por las mujeres de la comunidad con los pies descalzos, tratando así de extraer la mayor cantidad de líquido (almidón) posible de las mismas, después de este proceso se deja congelar y secar un día más permitiendo que se seque completamente.

Aproximadamente este proceso cumple un periodo de diez a quince días, para que el chuño se encuentre completamente seco, su tonalidad es de un café oscuro, el paso siguiente se basa en restregar con fuerza los tubérculos secos para poder obtener una especie de harina o polvo, sin olvidar la extracción de la cáscara, que es a través de un viento fuerte.

Se debe tomar en cuenta que en el proceso de congelación, se debe evitar la nieve ya que esta no congela más bien quema el producto.

Tostado

El tostar era un método de conservación artificial ya que consiste en la deshidratación de los cereales al fuego, en un tiesto de barro para reducir su volumen y disminuir su peso, al reducir su volumen pierde líquido lo que nos permite tener una vida útil mayor de la normal, de esta manera podía durar entre uno a tres años, pasado los tres años se dice que ya no es un producto totalmente sano, una vez tostado se lo guardaba en vasijas y este a su vez se las enterraba para su conserva,



Pero al realizar este proceso existía un problema muy grande para ese periodo era el feroz; el pishllu o gorgojo, cuyo peligro lo eludían, mediante el empleo de la muña (la muña es una planta que crece solo en las alturas andinas y tiene como fantásticas propiedades el conservar los alimentos. Sólo rociándolos con su infusión actúa como una refrigeradora portátil).

Harinas

Este método era el más importante dentro de la comunidad indígena ya que mediante las harinas podían preparar varios tipos de comidas sin importar en que época del mes nos encontráramos, mediante este proceso de conservación podían preparar platos como coladas, chichas, machicas, humitas, tamales, etc.

El proceso para la obtención de la harina consta en tostar los granos en un tiesto de barro, una vez tostado el grano se comienza a moler hasta tener la consistencia de harina, esta se la almacena en vasijas tapadas para evitar que se mezcle con impurezas del ambiente.



2.5. Utencillos

La enorme cantidad de artefactos encontrados en el registro arqueológico dan a entender el amplio uso y la importancia de las cocinas así tenemos dentro de la batería de cocina:

2 pundos de barro para preparar y guardar chicha

3 ollas de barro o chambelas para cocinar

1 olla zapatiforme para cocinar

1 olla trípode

1 tecomate para cocer tortillas (más grande que el tiesto)

1 o 2 tiestos de barro para tostar maíz (tostado y chulpi)

1 horcón para asar cuyes

1 mortero o piedra para pimienta y comino

1 piedra de moler ají o uchu-rumy

2 manos de moler (piedras redondas para moler)

1 metate para moler granos (piedra de mayor tamaño que la anterior) hecha en basalto

Mano para metate (piedra alargada para molienda de granos)

2 o 3 shigras para guardar frutas

6 pilches entre grandes y pequeños como contenedores de alimentos crudos y cocidos

1 harnero para cernir harina o quitar afrecho

Ollas cigomorfas para guardar vegetales⁷.

⁷ ECHAVERRÍA José.- Glosario Arqueológico.- Colección Pendoneros.-tomo 1

Herramientas

Dentro de la cocina también encontramos varios utensilios que servían para facilitar el trabajo en el momento de la cocción así por ejemplo:

2 maderas de palo para usar en la cocción

6 cucharas de palo como instrumento de servicio y para mezclas reducidas

2 cuchillos de obsidiana

1 cuchillo de basalto

1 hacha de basalto

1 punzón para suavizar y adobar la carne

1 soga colgada sobre el fogón para guardar alguna carne ahumada

1 colador de barro de boca y cuerpo ancho, con agujeros en el fondo

1 pucunero.- vara larga de madera, usada para avivar el fuego en el horno

Pitina o tupidor, para deshojar las mazorcas antes de su cocción.

1 rallador.- utensilio con incrustaciones de piedra o de concha en el fondo interno, para desmenuzar o restregar géneros grandes y convertirlos en trozos pequeños

Vajilla

6 platos de barro

2 platos para agua

4 bateas pequeñas

1 batea grande

6 cucharas de madera o de concha y madera para comer

Mates, utilizados como platos soperos

Vingu o azafate; batea hecha de calabaza (huampuro angara); utilizado como plato trincherero

Cucharillas confeccionadas con hueso de camélido

1 compotera para poner fruta

6 cuencos usados como platos soperos o cevicheros

Tapas, hechas a base de corteza de calabaza o zapallo, para ser usado como corcho y tapar recipientes contenedores de líquido.



Piedra de moler, la cual es una piedra de río tallada, misma que ayuda a moler



Plato de Tiesto. Método de cocino asado, por medio de la paila de tiesto, la cual proporciona un calor moderado.



Cocina dentro de las casas, tomando en cuenta que en las casas típicamente ancestrales se mantenían una sola habitación.



Cocina en Tulpa. Tulpa es el método de encendido de la leña a través de un palo hueco a manera de sorbete.



Fondo



Uchu Rumi

Canasta de totora.



Dioses, símbolos y alimentación de los Andes..... Andrés Gutiérrez Usillos
 Las culturas superiores andinas y el medio geográfico..... Carl Troll

Platos o fuentes de madera de puma maqui árbol nativo que servia para utencillos de cocina

CAPITULO III

3. Productos de la Zona

Para la zona de los andes cada cosa tiene su razón de ser y su principal característica es la mitología que se ha ido transmitiendo de padre a hijo y de generación en generación. En la gastronomía también entra la mitología no solo para los platos ya elaborados sino también para cada producto que comprende la dieta diaria de los indígenas, aquí trataremos a cerca de los productos de la zona de una manera mitológica también sus usos dentro de la gastronomía y en la medicina.

3.1. Origen Mitológico

El maíz (*Zea mays*)



“**Dicen** que en el Urtimal-Pacha⁸ vivían los inka-yaya⁹ que eran muy altos, fuertes y no conocían la muerte. Si por alguna causa morían, en tres o cuatro días volvían a vivir de nuevo. Así mismo lo

⁸URTIMAL-PACHA: Es el tiempo al revés, el tiempo de la confusión y de caos. Posiblemente este término sea una deformación del castellano ORDEN-MAL. EN algunas comunidades del Ecuador también se lo conoce como Purun-Pacha

⁹INKA-YAYA: Padre inka. Esta denominación no corresponde a los inkas sino a seres humanos que vivieron en los principios de los tiempos, que según las memorias eran unos gigantes

que se sembraba se cosechaba en tres o cuatro días.

En esos tiempos no había Wañuna (la muerte) y por esta causa se llenó la tierra de mucha gente, tanto así que en esos tiempos no había donde vivir, ni donde sembrar porque la gente sembró hasta en las laderas más altas de los cerros, cuyas huellas aún permanecen hasta hoy. La gente de esos tiempos (los inka-runas) tenían dientes de arfil y por eso podían comer hasta cosas más duras como la carne con todos los huesos. Por falta de espacio para sembrar buscaron piedras grandes y planas, pusieron tierra encima y como la tierra era muy fértil, hacían madurar fácilmente los granos.

Vivía mucha gente en esas tierras que también las malas costumbres crecieron. Se olvidaron de apreciar la vida, de valorar la palabra dada, de respetar a la Pacha-Mama, de ser solidarios con la comunidad, de cuidar la vida. Ante esto Atsil-Yaya¹⁰ conversó con Sami-Mama¹¹ y Pacha-Mama¹² para normalizar el mundo: Oscurecieron el brillo del Inti-Yaya¹³ y pidieron a Phuyu-Mama¹⁴ que haga llover para que esta gente muera ahogada. Llovió incansablemente por mucho tiempo y el agua inundó hasta los cerros, pero la gente siguió flotando aferrados a los troncos de los árboles sin morir. Nuevamente Atsil-Yaya y Sami-Mama pidieron a Inti-Yaya que envíe fuego a la tierra. Luego de llover agua llovió fuego, y esta vez la gente y todo lo que existe murió en medio de las aguas hirvientes. Dicen que ni el final del mundo nuevamente a de llover agua y fuego como llovió en aquella ocasión.

Subiendo a la cima del cerro Imbabura lograron salvarse una pareja con su perro. Cuando terminó la lluvia de agua y fuego la pareja pidió ayuda a Atsil-Yaya y Sami-Mama porque tenían hambre, pero no fueron escuchados. Entonces la pareja decidió comerse al perro, y el animal dándose cuenta de su suerte, aulló lastimeramente mirando al Hawa-Pacha¹⁵. Al oír esto, Atsil-Yaya y Sami-Mama se compadecieron del perro y de la pareja e hicieron caer una mazorca de maíz sobre la tierra. Al ver

¹⁰ATSIL-YAYA: Nombre pre-inkásico del Gran Espíritu Universal Masculino (Dios) según las comunidades del Norte del Ecuador.

¹¹SAMI-MAMA: Nombre preinkaico del Gran Espíritu Universal Femenino (Diosa) según las comunidades del Norte del Ecuador.

¹²PACHA-MAMA: Madre naturaleza, madre universo, madre tiempo-espacio, madre mundo. Madre universal material-espiritual según la sabiduría andina.

¹³INTI-YAYA: Padre sol en sentido reverente

¹⁴PHUYU-MAMA: Madre nube en sentido reverente

¹⁵HAWA-PACHA: El cielo, el mundo de arriba.

esto la pareja cogió rápidamente la mazorca quitándole al perro. Una parte se la comieron, otra parte guardaron para sembrar y solamente la tusa y algunos granos le dejaron al perro. Por eso en la chakra, a la mazorca que sólo tiene algunos granos, hasta ahora le llaman allku-kiru o diente de perro. Luego de comer los granos de maíz, la pareja quedó dormida y Atsil-Yaya con Sami-Mama les quitaron de la boca los dientes de marfil y en su lugar pusieron maíz blanco. Desde ese momento existen las caries y la muerte que llegaron al mundo junto al maíz.”

(Cachiguango y Tamayo, 2002)¹⁶

Conocida como *Zea Mays*, choclo, millo o elote, es una planta gramínea originaria de América, su rápido crecimiento le permite alcanzar hasta los 2.5 metros de altura con un tallo erguido, rígido y sólido. La hoja seca del maíz (llamada totomoxtle) sirve como fibra para tejidos, de los cuales se producen canastas, sombreros, bolsas y tapetes, La hoja del maíz también se usa como envoltorio para preparar diferentes tipos de platos como humitas, tamales. Las *barbas*, *cabellos* o *pelos* de la mazorca de maíz se usan en herbolaria para el tratamiento de diversas enfermedades, por ejemplo del riñón.

Las épocas de siembra se lo hace en Noviembre, diciembre y enero y la cosecha se la hace en marzo, abril, mayo y junio.



¹⁶ CACHIGUANGO Y TAMAYO: José Antonio Cachiguango, agricultor de 65 años de la comunidad de Kotama y complementado por Nicolás Tamayo, agricultor de 70 años de edad de la comunidad de Carabuela, Otavalo

Frejol (Phaseolus Vulgaris)



“Dicen que Ñawpa-Pacha el cóndor encontró al lobo en la montaña. El lobo le saludó y le preguntó. ¿Cóndor, a dónde está yendo? El cóndor le contesto voy al cielo porque tengo una gran fiesta allá. EL lobo le contestó: Cóndor, por favor llévame a mí también al cielo, yo también quiero estar allá, El cóndor le contesto: No te llevaré porque tú eres muy andariego y me harás quedar mal. El lobo insistió: Por favor, te prometo que me portaré bien y no estaré andando como siempre acostumbro a hacer. El cóndor se dejó convencer y aceptó llevarle al lobo al cielo, pero con una advertencia. Si estás correteando allí, yo vendré dejándote allá.

El lobo se subió en el cuello del cóndor y emprendió el vuelo hacia el cielo. Al llegar el lobo inicialmente cumplió su promesa de no estar correteando por todo lado y solamente se limitó a estar debajo de la mesa en donde estaban comiendo los cerros, los arco iris, los huracanes, el sol, la luna y otros. Pero el cielo era muy atractivo y nuevo para el lobo que se olvidó su promesa y empezó a recorrer sin rumbo por todas partes buscando nuevos alimentos y despreciando lo que había en la casa.

Una vez que terminó la fiesta, el cóndor le buscó y le llamó al lobo para regresar a la tierra, pero el lobo no apareció por ningún lado y bajó a la tierra dejándolo en el cielo. Cuando la comida se

terminó el lobo se dio cuenta que estaba solo, la fiesta se había terminado y no había nadie allí. Entonces cortó unos pencos y confeccionó una larga soga que llenó todo el lugar. Una punta de la soga le ató en un árbol del cielo y la otra punta arrojó hacia la tierra y empezó a bajar. Bajaba y bajaba deslizándose por la soga, hasta que por allí pasó volando un gallinazo. El lobo al mirarlo le insultó con palabras groseras y el gallinazo enojado cortó la soga con el pico y el lobo cayó a la tierra. Al estrellarse contra la tierra el lobo se reventó y todo lo que había comido en el cielo se dispersó por toda la tierra. Así nacieron: Tawri, purutu, palta, kapuli, santsi y ataco. Del vientre reventado del lobo nacieron estas plantas.” (Kotama, La compañía y San Roque de Antonio Ante)

Hikama (*Polimnia sonchifolia*)



“Cuentan que en tiempos al revés, Dios andaba por la tierra perseguido por los AYA¹⁷ que querían matarle.

Un día, Dios, perseguido muy de cerca por los AYA pasó por un lugar lleno de piedras. Tenía mucha hambre y sed. Quiso comerse las piedras, pero eran muy duras y no tenían ningún sabor ni podían calmar la sed. Tomó una piedra alargada y lo tascó. Apenas había dado la primera mordida escuchó la bulla de los que venían persiguiéndole.

Olvidó su hambre y sed. Botó en el suelo la piedra que había mordido y siguió con su huida. Esta piedra que había sido mordida y arrojada al suelo por Dios, con el tiempo empezó a echar raíces y

¹⁷AYA: Espíritu

creció como una planta y porque la planta había sido tocada por la saliva de Dios se hizo dulce, suave y lleno de agua. Por eso tenemos la Hikama.”

(Cachiguango, Luciano, 1985).

Mashuwa (*Tropaeolum tuberosum*)



“En los tiempos del urtimal-pacha, el tío lobo quería ser igual que los humanos. Disfrazándose como humano empezó a recorrer la región donde vivía. Un día llegó a la casa de una mujer casada cuyo marido había salido a trabajar lejos. El lobo pidió posada en la casa de la mujer y empezó a enamorarle. La mujer también le correspondió y tuvieron relaciones sexuales.

Cuando estaban realizando el coito llegó el marido de la mujer. Al oír su llegada el lobo y la mujer se asustaron. El lobo quiso sacar su pene de la vagina de la mujer pero no podía. El pene se había quedado atorado dentro de la vagina al igual que sucede con los perros.

El lobo intentó sacar su pene, pero era imposible. Era tanto su temor por la ira del marido, que el lobo tomó un cuchillo y se cortó el pene y salió huyendo antes de que le descubra el marido.

La mujer con el pene cortado del lobo en su vagina, sin hacer notar su infidelidad se fue al río alegando que iba a lavar ropa. Cuando entró al agua, el pene que estaba dentro de su vagina se salió y cayó al agua y la corriente se la llevó.

Un poco más abajo, en el mismo río, otra mujer lavaba mote, y al ver el pene del lobo en el agua pensó que era algún fruto y lo cogió. Lo llevó consigo y lo sembró al frente de su casa.

Así nacieron la uka y la mashuwa.” (Bautista, Rafael: 1990)¹⁸

Melloco (*Ullucus tuberosus*)



“Dicen que el chuzalunku, siempre enamoraba a las mujeres y como tenía un pene muy grande siempre las mataba cuando

Tenía relaciones sexuales con ellas.

Un día, un padre indignado porque sus hijas habían sido asesinadas por el chuzalunku

Salió en su persecución. Lo encontraron durmiendo junto a una cascada sobre una

Piedra. Su largo pene también estaba expuesto al sol y no se dio cuenta de la llegada del enojado padre.

El hombre tomó el hacha y de un solo golpe le cortó el pene al chuzalunku. Este se despertó y salió huyendo gritando tsantsankara, tsantsankara, tsantsankara, tsantsankara.

El padre, no contento con esto, despedazó el pene cortado en pedazos que cayeron de la piedra sobre la tierra. Con el tiempo estos pedazos de pene crecieron como plantas de milluku. (Kotama, Waykupunku, La Compañía, Yambiro).

¹⁸RAFAEL BAUTISTA: Agricultor y limpiador de mal vientos 70 años de edad de la comunidad Kotama

Rakacha (*Arracacia xanthorrhiza*)

“Un día el arco iris, que hasta entonces no tenía esposa, salió a buscar una entre los humanos. Un domingo esperó a la salida de la iglesia vestido de gala con traje blanco, con un poncho rojo con franjas de colores. Así conoció a una hermosa solterona que hasta entonces no se había casado con nadie, porque según ella, no había hombre que le agradara. Al ver al arco iris como un apuesto joven, de ojos verdes, vestido de colores y que al sonreír dejaba ver que sus dientes eran bañados en oro, se enamoró perdidamente de él. La atracción fue mutua y acordaron casarse.

La noche del pedido de la mano, el arco iris transformado en aquél apuesto joven de poncho rojo acudió a la casa donde vivía la novia llevando el acostumbrado mediano. Había llevado muchas tazas de comida tapadas con sábanas de colores. Al ver la cantidad de regalos, los padres aceptaron dar como esposa a su hija. La mujer contenta se fue siguiendo al hombre, en tanto que los padres abrieron las tazas de mimbre que había llevado el novio y se toparon con la sorpresa de que en lugar de papas y frutas, solamente había piedras, sapos y lagartijas.

Enojados los padres, botaron afuera de la casa las tazas. Estas piedras, con el tiempo, crecieron como plantas que al madurar eran la rakacha y el mizu. La mujer orgullosa, en tanto, le siguió al arco iris hasta su casa, y desde ese día, el arco iris siempre sale acompañado de su esposa.”

(Kotama, Carabuela, La Compañía y San Roque).

Papa (*Solanum tuberosum*)



“Dicen que antes no había la papa y por eso cuando la tierra se llenó de gente el hambre era muy común. Un día, un pueblo poderoso, llevado por el hambre invadió a otro pueblo débil, cuyo jefe era un hombre muy religioso y sabio. Este hombre, a pesar del dominio a que fueron sometidos nunca perdió la fe en sus dioses y siempre pedía su auxilio con ceremonias y plegarias.

Cierto día, cuando se encontraba en profunda oración en medio de una ceremonia, desde lo alto de una montaña bajó un cóndor blanco. Era Dios que bajaba a ayudar al pueblo oprimido.

El cóndor blanco entregó al jefe unos frutos grandes y redondos aconsejando que la comunidad lo siembre debajo de la tierra. Así lo hicieron y con el tiempo empezaron a brotar abundantes ramas verdes con flores blancas, rojas y violetas. Al mismo tiempo estas flores empezaron a dar un fruto redondo. Ante esto, el pueblo invasor se extrañó, pero al mismo tiempo decidieron quitarles toda la producción y dejar que el pueblo débil se muera de hambre.

Al madurar estos frutos de las flores, las comieron y acabaron con todo el sembrío. Pero los que comieron de estos frutos se enfermaron porque habían comido el fruto equivocado.

Esta fue la señal, toda la comunidad oprimida se levantó como un solo hombre, lucharon con valor y expulsaron de sus tierras al pueblo opresor. Seguidamente escarbaron la tierra y encontraron grandes, jugosos y deliciosos frutos. Con este alimento, esta comunidad se transformó en un gran pueblo. “Así apareció la papa. (Pukará de Velásquez, Mojandita de Curubí, Kotama, Carabuela, Agualongo de Paredes, San Roque y Muenala).

Oka (Oxalis tuberosa)



“En los tiempos del urtimal-pacha, el tío lobo quería ser igual que los humanos. Disfrazándose como humano empezó a recorrer la región donde vivía. Un día llegó a la casa de una mujer casada cuyo marido había salido a trabajar lejos. El lobo pidió posada en la casa de la mujer y empezó a enamorarle. La mujer también le correspondió y tuvieron relaciones sexuales.

Cuando estaban realizando el coito llegó el marido de la mujer. Al oír su llegada el lobo y la mujer se asustaron. El lobo quiso sacar su pene de la vagina de la mujer pero no podía. El pene se había quedado atorado dentro de la vagina al igual que sucede con los perros. El lobo intentó sacar su pene, pero era imposible. Era tanto su temor por la ira del marido, que el lobo tomó un cuchillo y se cortó el pene y salió huyendo antes de que le descubra el marido. La mujer con el pene cortado del lobo en su vagina, sin hacer notar su infidelidad se fue al río alegando que iba a lavar ropa. Cuando entró al agua, el pene que estaba dentro de su vagina se salió y cayó al agua y la corriente se la llevó.

Un poco más abajo, en el mismo río, otra mujer lavaba mote, y al ver el pene del lobo en el agua pensó que era algún fruto y lo cogió. Lo llevó consigo y lo sembró al frente de su casa. Así nacieron la uka y la mashuwa.” (Bautista, Rafael: 1990)

Kamote (*Ipomoea batatas*)



“Cuentan que Atsil-Yaya caminaba por la tierra disfrazado de mendigo harapiento probando la generosidad de los seres humanos. Un día llegó hasta donde un campesino trabajaba la tierra y le preguntó: “¿Qué vas a sembrar en estos terrenos? El campesino molesto le contestó: ¿“Qué te importa a ti? Yo puedo sembrar lo que se me pegue la gana, puedo sembrar hasta espinas y piedras, pero a ti no te importa nada.” Atsil-Yaya le contestó: “Sea lo que has dicho, que saques provecho con tus espinas y piedras.” Al otro día el campo amaneció lleno de piedras y espinas. Allí el campesino se dio cuenta que aquél mendigo había sido Atsil-Yaya que había castigado su insolencia. En otra ocasión llegó donde otro campesino muy humilde que trabajaba su tierra y le Preguntó: “¿Qué vas a sembrar en tus tierras? El hombre contestó con cortesía: “Voy a sembrar maíz y papas, ojalá Atsil-Yaya me ayude a que consiga muchos granos para mis hijos.” El mendigo contestó: “Sea como has dicho, que tengas muchas papas y mucho maíz. Pero también deberías sembrar esta papa más grande para que tengas lo suficiente para tus hijos.” Dicho esto el mendigo le entregó una papa más grande de lo normal, el campesino tomó esta papa besándolo con mucho cariño prometiendo que lo sembraría en su tierra. Esa “papa” gigante era el kamuti, que desde aquella vez empezó a ser parte de nuestros alimentos.” (Cachiguango, 2005)

“En cierto valle interandino, se organizó una gran fiesta a donde fueron invitados todos los animales del lugar, incluyendo el opulento zorro y la humilde hormiga. El banquete estaba servido y los

comensales, sentados a la mesa, murmuraban sobre la inconveniente presencia de la pequeña hormiga. -Hermanos, hay que tener cuidado con ese bicho, no vaya a ser un ladrón. –Decía el chihuaco. Este pobrete, como nunca ha tenido nada, seguro que, al ver este festín, querrá robarse la comida. –agregó la culebra. Por el contrario, la presencia del zorro, adornado de alhajas, un bastón de plata y una enorme bolsa de lana, era saludada con respeto brindándosele el mejor lugar en la mesa. -Don zorro es un señor de verdad, posee muchas riquezas. –dijo esta vez el chihuaco. -Es cierto, él no necesita robar, porque tiene suficiente. –sentenció el paujil. Mientras esto comentaban, los ojos de todos los invitados cuidaban los movimientos de la hormiga, que avergonzada, apenas rascaba pedacitos de un dulce camote, al tiempo que le asaltaba la osada idea de llevarse un grano de azúcar, que había caído del azucarero, para convidar a su familia. Al tanto, el zorro devoraba con desenvoltura todo lo que encontraba en la mesa y, a la vez, separando los mejores manjares, los metía furtivamente en su bolsa. Los animales tan preocupados estaban por la presencia de la hormiga, que no se percataron de lo que hacía el zorro, quien, en el colmo de la ambición, recogió también el granito de azúcar y se marchó. Cuando los animales quisieron dar cuenta de los deliciosos manjares, en la mesa no había nada. El zorro, iba feliz a su casa, calculando en cuánto, esta vez, había aumentado su fortuna.” (Ataucuri García, 2005)¹⁹

¹⁹ATAUCURI GARCIA, JUAN MIGUEL y VICTOR RAUL. Fábulas Andinas. Gaviota Azul Editores, junio 2005

Tarwi – Chochos (*Lupinus tricolor*)



“Antes que nazcan los runas, Atsil- Yaya decidió venir a la tierra disfrazado de un hombre harapiento, hambriento y sucio.

La tierra ya estaba habitada por los Aya y los duendes, quienes estaban muy enojados con Atsil-Yaya porque había permitido que el sol, la luna y las estrellas brillen en la oscuridad clareando todo lo que existe.

Los Aya y los duendes, acostumbrados a vivir en la oscuridad, trataron de matar al sol, pero Inti, les quemó y los carbonizó por lo que estos seres se introdujeron a las entrañas de la tierra. Cuando supieron que Atsil-Yaya caminaba sobre la tierra salieron a buscarle dispuestos a capturarlo y matarlo. No tardaron en dar con él y le persiguieron sin descanso.

Atsil-Yaya, sintiéndose casi atrapado empezó a ocultarse en distintos lugares, pero estos sitios no eran muy seguros. Muy cerca vio varias plantas de chochos y decidió esconderse allí, pero, cuando se internó los granos de chochos que estaban secos en el interior de las vainas empezaron a sonar mucho y pronto los perseguidores lo descubrieron. Ante esto Atsil-Yaya dijo a la planta de chochos: “Ya que ustedes no han podido estar callados y han ayudado a que me descubran, desde hoy su sabor será amargo y nadie podrá comer de ustedes. Dicho esto continuó con su huída a otros lugares.

Dicen que los chochos no eran amargos, pero desde aquella vez que Atsil-Yaya les destinó así, son amargos y muy difícil de comerlos.” (Cachiguango, 2005)²⁰

²⁰JOSE ANTONIO CACHIGUANGO: Agricultor de 65 años de la comunidad de Kotama-Otavallo

Kinuwa (Chenopodium quinoa)



“Dicen que antiguamente un hombre pastaba sus ovejas en las laderas del cerro Imbabura. En la tarde cuando llegó a la casa se dio cuenta que faltaba una oveja. Dejó al resto en su corral y regresó a buscar a la que faltaba. Estaba recorriendo sus laderas cuando le cogió la noche. De repente se sintió perdido, no sabía por dónde regresar a la casa. Entonces encontró un camino y de pronto vio venir a lo lejos a un hombre mayor, corpulento, de aspecto muy bondadoso. Le saludó cortésmente y le preguntó por donde podía regresar a su casa. El hombre le contestó que su casa estaba muy lejos y que él vivía cerca de allí y le ofreció su casa para que pase la noche. El pastor aceptó y le siguió por un largo trecho. En un momento llegaron a una hermosa casa y el hombre corpulento y bondadoso le hizo entrar, pero le advirtió que cuando lleguen sus hijos que no hable nada ni haga ningún ruido porque ellos eran muy bravos y eran capaces de matarle. Muy en la noche cuando ya se encontraba durmiendo, escuchó ruidos de voces que llegaban a la casa, se asomó por una rendija y vio que eran cuatro jóvenes que llegaban, pero tenían aspectos muy terribles y sabiamente siguió el consejo del buen hombre y no hizo ningún ruido. Muy de madrugada, antes de que amanezca, el buen hombre hizo despertar suavemente al pastor y le dijo: “el camino de regreso a tu casa es muy lejos, aquí te doy tu kukawi²¹ para que regreses tranquilamente a tu casa. Dicho esto salió de la casa, mientras el campesino agradecido todavía se quedó allí esperando que amanezca. Cuando

²¹KUKAWI: comida, chicha y fuerzas

clareó el día, el campesino se dio cuenta que estaba acostado al lado de inmensas rocas en plena montaña. No había ninguna casa allí. Solamente estaba allí la pequeña bolsa que le había dado el hombre bondadoso. Abrió el saco y vio que se trataba de unos granos pequeñitos, lo llevó a su casa y lo sembró. Desde ese día existe la kinuwa. Dicen que ese hombre bondadoso había sido tayta Imbabura y los cuatro muchachos que entraron a la casa en la noche eran sus hijos la helada, el granizo, la lancha y el piparlay²².”(Cachiguango, 2005)

3.2. Productos en la medicina

Maíz

- La chicha fermentada de maíz ayudaba al yachak a entrar en trance.
- Frotar la cara y cabeza con harina de maíz es purificarse espiritualmente.
- Las mazorcas sirven para limpiar las malas energías
- Tomar chicha de maíz ayuda a curar el mal de orina
- Tomar bastante chicha de maíz ayuda a bajar las arenas y piedras de los riñones y la vejiga
- Los pelos de choclo son diuréticos y curan las enfermedades de los riñones y la vejiga
- El agua de maíz rojo tostado y cocinado cura la disentería
- Para la hemorragia nasal se cocina pelo de choclo en agua, se moja un trapo con esta agua y se aplica en la sien y la frente
- Para dolores de cabeza se debe tomar agua de pelos de choclo con limón en ayunas
- Para desinfectar las heridas se debe lavar con agua de pelo de choclo caliente
- El agua de la tusa de maíz carbonizada al fuego ayuda para arrojar la placenta
- El agua de pelo de choclo es excelente para el chuchaqui.

²²PIPARLAY: Ser mitológico andino que se alimenta de personas y animales que no puede mirar al suelo sino solamente al cielo y que sale a recorrer la tierra en momentos en que cae gruesas gotas de agua y se para en el cielo el arco iris

Frejol

- El fréjol molido amasado con huevo de gallina es usado como cataplasma para las fracturas y lisiaduras de los huesos
- El agua en donde se ha cocinado el fréjol es útil para la regulación de la menstruación de las mujeres
- Ingerir tres granos crudos de fréjol con agua a manera de pastillas ayuda a disminuir el peso a las personas obesas.

Hikama

- Poner al sereno y comerlo para el tratamiento de los riñones, el hígado y la vejiga inflamada.
- Quita el mal aliento.
- Previene la gastritis.
- Estimula la bilis y ayuda a evitar el colerín.

Mashuwa

- Es antiafrodisiáco. Calma los ardores del deseo sexual.
- La chicha elaborada con la segunda agua de su cocción, endulzada con miel o tsawar-mishki es usado para el reumatismo.
- El fermento de la mashuwa cocinada es diurético (hace orinar).
- Comerlos previene las enfermedades del hígado, los riñones y la próstata.

Milluku

- Afrodisiáco.
- El zumo de las raíces es un purgante.
- Hace fecunda a las mujeres.
- Alimento para convalecientes.
- El zumo de melloco como bebida acelera el parto

Rakacha

- Cocinada, amasada y aplicada como cataplasma es antiinflamatorio y antiséptico.
- Comerlo es diurético y estimulante del organismo.
- Frotar las verrugas (mitsa) con rakachas asadas calientes para su eliminación.
- La colada de rakacha es anti diarreica.
- Las parturientas deben comer colada caliente de rakacha blanca para expulsar la placenta.
- Es alimento para convalecientes.

Papa

- Para enfermos delicado del estomago e intestinos en acidez del estomago, colitis, enfermedades del riñón, artritis y gota
- La papa cruda rallada se aplica en forma de pasta blanca cuando hay irritación de la piel, quemaduras, heridas.
- Para enfermedades al hígado
- la papa combinada con el jugo de piña es un remedio muy eficaz para las afecciones y como calmante de los dolores en zonas afectadas.

Mizu

- El emplasto preparado con mizu cocinado, ayuda en el tratamiento de las
- Fracturas de huesos.
- Comer mizu asado ayuda a limpiar las impurezas de los intestinos.
- Las embarazadas no deben comer mizu porque los hijos salen con deficiencias mentales.
- No se debe dar mizu a los niños porque tardan mucho en aprender a hablar.

Uka

- Las personas pasadas frío deben comer uka para equilibrar la temperatura del organismo.
- Es un alimento energético (porque tiene fuego).
- Comerlo ayuda a la limpieza de los intestinos.
- No se debe comer mucho uka porque estimula el deseo sexual.

Kamuti

- La hoja de camote como te es excelente para calentar el organismo. Es utilizado para dar a las parturientas que tienen complicaciones durante el parto.
- CALIENTE.
- Las hojas de kamuti machacadas y puestas como emplasto matan las niguas.
- El mismo emplasto cura la dermatitis (enfermedades de la piel).
- Aplicar este emplasto embellece la piel.
- Sus hojas son antibióticos.
- No se debe dar kamuti a los niños que todavía no hablan porque tardan en hablar o pueden quedarse mudos.

Tawri - Chochos

- El agua en donde se ha cocinado chochos sirve para curar la sífilis usado como lavativa externa y tomada en pequeñas dosis.
- La harina de chocho es utilizada como cosmético para la piel del cutis.
- El agua amarga en donde se haya cocinado chochos es bueno para combatir la rabia. Su uso se realiza haciendo tomar de esta agua pequeñas dosis y bañando por fuera el cuerpo con esta misma agua.
- El agua de chocho cocinado es bueno para el mal del corazón tomado en pequeñas dosis.
- La mezcla de flores de chochos y verbena machacados y calentados en tiesto

- frotar en el cuerpo para combatir el tabardillo.

Kinuwa

- La harina de kinuwa mezclado con huevo de gallina es excelente para las curaciones de fracturas y luxaciones de los huesos.
- De la misma forma señalada, también es excelente para los golpes internos del cuerpo.
- El agua donde se haya hervido la kinuwa es excelente para los abscesos y granos de la cara.
- La harina de kinuwa en agua limpia es excelente para el cuidado de la piel de la cara.
- El baño con agua en donde se haya lavado el amargo de la kinuwa es bueno para las fiebres permanentes.
- El agua del primer hervor de la kinuwa es bueno para curar el tabardillo avanzado, tomado continuamente en pequeñas dosis.
- Para la enfermedad de los chanchos, darles a tomar esta agua y bañarles por fuera.

3.3. Descripción científica

El maíz (*Zea mays*)

Es una gramínea caracterizada por poseer tallos en forma de caña, aunque macizos en su interior.

Destaca fundamentalmente por su inflorescencia femenina (flor) llamada mazorca, en donde se encuentran las semillas (grano de maíz) agrupados a lo largo de un eje.

Existe gran variedad de maíz, pero todas ellas proceden de la especie silvestre *Zea diploperennis* proveniente de México.

Importancia histórica del Maíz.

Restos arqueológicos revelan que el maíz comenzó a cultivarse hace casi 5000 años en América.

Este alimento constituyó la base de muchas culturas americanas antiguas, como los Incas Aztecas y Mayas.

El cultivo de este cereal ya se encontraba plenamente implantado en América cuando llegaron los colonizadores europeos. Los nativos basaban su alimentación en él y lo complementaban con el cultivo de frejoles y calabazas.

En el Ecuador existe una gran diversidad genética, representada por alrededor de 29 razas de maíz, de las cuales 18 se han encontrado en la sierra y se caracterizan por ser de tipo harinoso y semiduros y las restantes se encuentran en la región litoral, siendo maíces de tipo duro cristalino.

El uso principal del maíz en la sierra está destinado para la alimentación humana, y se consume en forma de choclo o en grano seco (tostado), harinas, bebidas, mote, humitas y otros preparados. La mayor parte de la población rural depende del maíz para su seguridad alimentaria, pues para muchos este cereal es la principal fuente de energía. También es utilizado para la alimentación animal como forraje para ganado ovino, bovino y equino.

Desde el punto de vista social, el maíz es un cultivo de subsistencia para un alto número de pequeños agricultores que se caracterizan por tener un bajo nivel económico.

La evidencia más antigua del cultivo del maíz en el Ecuador, obtenida a partir de fitolitos hallados en el sitio Vegas de la costa sur, data de hace 5.000 años. El cambio hacia el maíz duro de 8 hileras empezaría a darse aún más tarde. Las evidencias arqueológicas del cultivo del maíz se suceden para las distintas culturas de los periodos históricos Formativo, Desarrollo Regional, Integración e Incario.

El maíz como alimento ha sido utilizado desde aquellos tiempos hasta la actualidad en diferentes formas, sea en estado tierno -choclo- o maduro. El maíz tierno se consumía cocinado, se asaba al fuego o se freía en grasa de origen animal. Al grano entre tierno y maduro se lo denominaba «cau», con él se hacía una masa que contenía sal, condimentos y era envuelta en la hoja de la mazorca; esta

preparación se conoce como choclo tanda o humita.

Frejol (Phaseolus Vulgaris)

El fréjol común (*Phaseolus vulgaris* L.) de tipo voluble y arbustivo es la leguminosa de grano comestible. Se adapta a la mayoría de las condiciones ecológicas del Litoral ecuatoriano.

Realizar la siembra en los meses de abril a mayo, al finalizar la época lluviosa.

Cantidad: 60 a 68 kilogramos de semilla por hectárea.

Es indudable el aporte en proteína y carbohidratos que ofrece esta leguminosa (20 a 26% de proteína). Además su costo frente a otras fuentes de origen animal seguirán siendo de las más baratas o económicas. En Quito, se ha estimado un valor de S/. 32,00 por gramo de proteína de fréjol en grano seco, comparado con S/. 61,00 del gramo de carne de res. El consumo per cápita se estima en 4 kg/persona/año.

La variedad de Frijol depende de los pisos climáticos en los cuales este sea sembrado, dentro del Ecuador el frijol voluble o serrano crece en alturas de 2400 a 2800 msnm. Aquellas semillas son grandes y redondeadas, son conocidas como bolones, estas son cultivadas en conjunto con el maíz, ya que proporcionan de oxígeno a la tierra, impidiendo que este se seque.

El frijol rojo o de tipo calima, es de tipo arbustivos, se lo siembra en conjunto con el maíz (choclo) debido a sus propiedades de hidrogeno, característico de las leguminosas, a este se lo cultiva verde para consumo en grano tierno antes de que el choclo este en estado de cosecha y como grano seco antes de la cosecha del maíz

En las provincias de Imbabura y Carchi mismas que se ubican los cultivos a 1500 a 2200 msnm predomina una variedad de frijol rojo moteado conocido como “CARGABELLO”

Jicama (*Pachyrhizus erosus*)

Raíz: La jícama o yacón es uno de los cultivos pre-colombinos que los españoles encontraron en la conquista de los andes. Los cronistas cuentan que las poblaciones nativas consumían este producto de forma cruda y fresca como refrescante en las calurosas jornadas de trabajo. Es una planta perenne de porte herbáceo que llega a medir desde 1,5 a 2,5 metros de altura. La planta produce raíces reservantes que tienen agradable y ligero sabor dulce. Se cultiva normalmente a partir de los 2200 a 3000 msnm.

La siembra se lleva a cabo en los meses de julio y agosto, asociado o en monocultivo. La raíz es consumida como una fruta refrescante en la época calurosa. Se consume la parte blanca, jugosa de sabor moderadamente dulce a bien dulce.

También es común la preparación de jugos, así como su consumo en forma de verduras, sopas o ensaladas. Posee gran cantidad de carbohidratos, minerales como el potasio, fósforo, hierro, zinc, magnesio, calcio y cobre. Es rica en vitaminas C, tiamina, riboflavina y niacina. Es ampliamente conocida y usada por reducir el nivel de azúcar en la sangre y evitar sus efectos antidiabéticos.

Mashuwa (*Tropaeolum tuberosum*)

La mashua es al parecer originaria de los andes centrales. Es un cultivo de alta sierra, por ello, se le encuentra en Ecuador, Perú y Bolivia.

Se han reconocido más de 100 variedades de mashua. Existen colecciones de germoplasma en Ecuador y Perú. Por el color se reconocen muchas variedades

Melloco (*Ullucus tuberosus*)

Este cultivo fue domesticado y cultivado ampliamente en las zonas alto andinas a partir del 5 500 a.C. Después de la papa se constituye en uno de los principales tubérculos nativos para la alimentación de las poblaciones andinas.

El olluco es una planta anual, contiene de 3 a 6 tallos aéreos, cuya altura varía de 30 a 80 cm., generalmente retorcidas y de coloración verde, rosada o púrpura.

Sus hábitos de crecimiento más comunes son erectos, rastreros y semirastreros. Los tubérculos se consumen tanto en fresco como deshidratado, para lo cual se exponen a las heladas de julio, se los maja para escurrir el agua, se secan y almacenan. Las hojas cocidas de melloco, pueden comerse en forma de ensalada fría y aderezada con vinagres. El olluco es conocido por su alto contenido de carbohidratos y proteína. Es una importante fuente de fósforo.

Papa (*Solanum tuberosum*)

La papa se originó en las zonas alto-andinas de América del Sur, donde es consumida desde hace unos 8000 años. Los conquistadores españoles llevaron el tubérculo a Europa a fines del siglo XVI, como una curiosidad botánica. En el siglo XIX, su cultivo se había extendido a todo el continente, proporcionando comida abundante y barata a los trabajadores de la revolución industrial. Se cultiva hasta los 4300 msnm. en variados ecosistemas, constituyéndose en el cultivo de mayor versatilidad climática y ecológica. A lo largo de los andes existen alrededor de 2000 variedades de papas nativas. Se consume el tubérculo en una gran diversidad de preparaciones. Tiene un alto contenido de almidón altamente digestible lo cual determina que sea la principal fuente calórica de las poblaciones rurales andinas. Se le conoce por su alto contenido de potasio y vitamina C. Las papas nativas que tienen pulpas de colores tienen especiales características nutritivas por contar con pigmentos que son conocidas por sus propiedades anti-oxidantes.

Arracacha o Zanahoria Blanca (*Arracacia Xanthorrhiza*)

La arracacha es una planta que fue domesticada en las partes bajas de los Andes cultivada originalmente a lo largo de la cordillera, desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina. Se puede cultivar desde 200 a 3600 msnm., pero se desarrolla mejor entre 1800 a 2500 msnm. Se cultiva principalmente por su raíz reservante que es de sabor agradable y de fácil digestibilidad. Se puede usar el follaje y las cepas para alimentación humana.

En la región andina se consume como la papa y se procesa como chips, galletas y el "rallado de arracacha". Tiene un alto contenido de almidón muy fino, con alto contenido de calcio, hierro, fósforo y vitamina A.

Oca (*Oxalis tuberosa*)

La oca (quechua: uqa), papa oca o ibia (*Oxalis tuberosa*) es una planta perenne que se cultiva en la puna de los Andes centrales y meridionales y entre los 3.000 y los 3.900 msnm en los Andes septentrionales, por su tubérculo comestible rico en almidón.

La planta florece en verano; las inflorescencias se separan en dos cimbras con cuatro o cinco flores. Éstas son pequeñas, con un cáliz formado por cinco sépalos, y una corola de cinco pétalos de color amarillo dorado. La flor cae normalmente poco después de abrirse, por lo que rara vez produce fruto; cuando lo hay es una cápsula que contiene dos o tres semillas

Tawri – Chochos (*Lupinus Mutabilis*)

El tarwi o chocho es un grano leguminoso alimenticio que ha venido siendo producido en las zonas alto andinas desde, hace aproximadamente dos mil años. El nombre es una castellanización de chuchu que en quechua significa pezón materno.

El chocho desamargado, cocinado y aplastado se convierte en un líquido blanco parecido a la leche materna que los habitantes alto andinos utilizaron para alimentar a los niños. Es una planta de porte arbustivo que alcanza una altura de 0,8 - 2,0 m. Se cultiva principalmente entre 2000 - 3800 msnm., en climas templados y fríos. Los granos vienen dentro de vainas muy parecidos a las de la arveja. Los alimentos se preparan en base a los granos sancochados y desamargados. El chocho contiene entre el 41 y 52% de proteínas, constituyéndose en el grano más rico en este macro nutriente. El contenido de sustancias minerales se asemeja al de otras leguminosas, el grano representa en total una valiosa fuente de calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.

Quinuwa (*Chenopodium quinoa*)

La quinua es un cereal alimenticio del hombre andino desde tiempos remotos. Generalmente se cultiva en asociación con otros cultivos como la papa y maíz, sirviendo de cerco en las chacras y como barreras biológicas. Fue domesticado antes de los 5 000 años a.C.

La palabra quinua es de origen quechua. Era considerada en la época del apogeo incaico, un alimento sagrado, siendo empleada además para usos medicinales. El grano se puede consumir en sopas, dulces, bebidas y panes.

Asimismo, las hojas en ensaladas. Desde el punto de vista nutricional y alimentario la quinua constituye uno de los principales componentes de la dieta alimentaria, contiene un alto valor proteico por los aminoácidos que la constituyen como: la leucina, isoleucina, metionina, fenilamina, treonina, triptófano y valina. Tiene un importante contenido de vitaminas como el del complejo B y vitamina C, E, posee un alto contenido de minerales tales como el fósforo, potasio, magnesio, calcio entre otros.

Kiwicha o Amaranto (*Amaranthus Caudatus*)

La kiwicha o el amaranto es un cereal que se ha venido cultivando en América desde hace 5000 a 7000 años.

Es una especie anual, herbácea, ligeramente arbustiva y con una exuberante y vistosa inflorescencia. Se puede usar, como alimento, la hoja fresca y seca, el grano seco molido, el grano seco reventado y muchas combinaciones como mezclados alimenticios. Las semillas tienen un importante valor nutritivo por su alto contenido de proteínas, aminoácidos y minerales.

Las hojas contienen más hierro que las espinacas, significativas cantidades de fibra, vitaminas A y C y minerales como el Hierro, Calcio y Magnesio. El Amaranto es una planta con mucho futuro ya que aparte de su interés nutricional también se puede aprovechar en la elaboración de cosméticos, colorantes e incluso plásticos biodegradables.

Nabo Silvestre o Yuyo (*Brassica Rapa*)

Es una planta silvestre que crece en condiciones de humedad, junto a los principales cultivos como la papa y/o el maíz. Crece hasta los 3600 msnm. Caracterizándose por su rusticidad y precocidad en su desarrollo. Para la alimentación se utiliza la parte de la hoja y las flores, en ensaladas y guisos. Se caracteriza por poseer un importante contenido de vitaminas y minerales. Especialmente, es conocido por su alto contenido de hierro, mineral fundamental para evitar la anemia.

La Totora

La totora es uno de los recursos que el Ecuador posee en gran cantidad, la zona andina está cubierta de esta planta, que los antiguos pobladores de la serranía ecuatoriana, es decir, los indígenas, la han sabido utilizar en diferentes actividades, desde utensilios de cocina hasta embarcaciones aptas para

la navegación.

La habilidad de los antiguos indígenas ecuatorianos, junto con su situación social en cuanto a las comodidades tecnológicas que se iban desarrollando, conforme lo demandaba la comunidad, hizo de la totora un artículo muy importante en el entorno social, económico y hasta político de estas comunidades.

Haba

La haba es tolerante a las heladas y se adapta a una altura de 3000 metros sobre el nivel del mar, la haba es una planta de crecimiento arbustivo considerado como la cuarta leguminosa de mayor cultivo en el mundo, su crecimiento es erecto y puede llegar hasta 1 metro o más, no es tolerante a condiciones secas ni a temperaturas mayores a los 28 grados centígrados, su tiempo de cultivo es aproximadamente de 4 a 6 mese.

El haba es un excelente alimento ya que se puede consumir tanto sus vainas tiernas como el grano seco tostado o molido.

% de agua	13.8
Energía Kcal	13.8
Proteína gr.	25
Grasas gr.	1.2
Carbohidratos gr.	56.9
Fibra cruda gr.	5.1
Ceniza gr.	3.1
Calcio mg.	104
Hierro mg.	4.2
Tiamina mg.	0.45
Riboflavina mg.	0.19

Mashuwa

Es una planta herbácea, de tallos cilíndricos y hábitos rastreros como el mastuerzo. Tiene crecimiento erecto cuando es tierna y de tallos postrados con follaje compacto cuando madura. Las hojas son delgadas de color verde oscuro brillante. Los tubérculos son cónicos y alargados con un ápice agudo. A la mashua se le atribuye popularmente el efecto contrario de la Maca, es decir que inhibe la sexualidad en lugar de exaltarla, y con este propósito era usado por las civilizaciones pre incaicas y después en el Imperio inca para atemperar los ardores del ejército cuando salían en campaña militar. Se dice que los Incas no eran partidarios de la violación de mujeres por las huestes de soldados victoriosos, ni tampoco del saqueo de pueblos enteros, de manera que se abastecían de alimento y de armas en los tambos, y antes de entrar en campaña, tomaban generosas dosis de mashua, que producían en ellos lo que hoy se llamaría "disfunción eréctil".

CAPITULO IV

4. Difusión de los métodos de cocción

En la actualidad la difusión de los métodos de cocción ancestral ya es muy poca debido al sistema capitalista en el que vivimos, los jóvenes de las comunidades actualmente han dejado de lado sus tradiciones, y ello ha llevado a consecuencias trascendentales tales como la desnutrición crónica, anemia, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad en condiciones de inseguridad alimentaria, a pesar de todos los esfuerzos prestados por el estado como el programa aliméntate Ecuador que lleva un año de difusión en mejorar la alimentación de niños, jóvenes y adultos, pues la aceptación de este programa ha sido solo parcialmente y no en su totalidad, ya que este programa rescata solo la alimentación mas no los métodos de cocción.

La sociedad ha mantenido un constante cambio de conductas y practicas debido a las nuevos métodos para el cuidado de los alimentos a cultivar lo cual ha provocado la erosión del suelo ya que se ha utilizado agroquímicos a cambio de la permacultura que es la protección de una planta mediante la otra es decir es una asociación de cultivos, y esto lo han hecho por motivos como economizar tiempo y espacio.

En la actualidad incluso hasta los métodos de conservación en su mayor parte han desaparecido debido al desarrollo de la tecnología como por ejemplo las refrigeradoras que lo que ha hecho es la desaparición en mayor porcentaje de la producción de chuño.

Hoy en día la producción actual de los alimentos dentro de la vida cotidiana se ha visto afectada debido a que el consumo de los alimentos a cambiado, pues en la antigüedad los alimentos se consumían solo para la familia o para los rituales mientras que en la actualidad se mantiene en un ámbito comercial lo que provoca que sea limitado el producto para alguna ceremonia o ritual.

Otro gran motivo que es necesario mencionar y uno de los principales dentro de las pérdidas ha sido también la desaparición de ciertos alimentos o variedades tanto como de papa (jícama) o mashuas, su pérdida se ha atribuido al uso de los agroquímicos, estos alimentos se los utilizaba con mayor frecuencia tanto en el consumo como en la conservación de los alimentos, otro motivo por el cual han ido desapareciendo los alimentos es porque el indígena al ver que ese producto no se comercializa de la misma manera que otro pues lo deja de sembrar o lo siembra en muy poca cantidad produciendo esto un déficit en ciertos alimentos,

La difusión de los métodos de cocción ancestral como hemos visto tiene muchos factores por los cuales se ha ido desapareciendo por el pasar de los años, pero cabe destacar que aun se las practica pero ya no con la misma frecuencia, practicándolas solo en fechas especiales como el solsticio de verano para agradecer a los dioses por la cosecha.

Otro de los cambios que se ha dado con mayor frecuencia, no solo ha sido en los alimentos sino que también en las bebidas, como por ejemplo el consumo de aguas aromáticas y jugos es mayor que las coladas de dulce o chicha, la chicha es una bebida que casi ya no se la prepara, si no solo en ocasiones especiales.

Cabe destacar, el consumo masivo de arroz, que ha llegado a reemplazar a otros cereales como la quinua, las comunidades ahora prefieren venderla.

Los métodos de cocción eran muy importantes ya que estos no solo servían para alimentar si no que también se los utilizaban para la producción de distintas medicinas en las comunidades.

4.1. Métodos de cocción

Los métodos de cocción que se utilizan en la actualidad son ahora ya de conocimiento en general es decir los mismo que se practican en cualquier lugar del Ecuador entre ellos tenemos los más destacados y los dividiremos según en el medio en el cual se lo cocine teniendo también en cuenta los nombres propios de cada método y no así los nombre que las personas lo autodenominan. Es necesario reconocer que los métodos de cocción ancestral que fueron utilizados, hoy en la actualidad los realizamos pero con mayor técnica y sanitación, entre ellos tenemos:

4.1.1 Cocción en medio acuosa

Hervir.- Consiste en la inmersión en un líquido, sea agua o caldo que ya esté o hasta que llegue a ebullición, sabiendo que la temperatura de ebullición del agua en la sierra es de 91° C

El tiempo de cocción variará dependiendo del producto

Blanquear.- Consiste en dar un hervor rápido e intenso para una cocción previa

Pochar o Escalfar.- Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir

Cocción al vapor.- es la cocción de los alimentos a través de vapor de un medio líquido (agua), utilizando un recipiente tipo rejilla sobre una olla con agua hirviendo. Este método conserva las vitaminas y minerales de los alimentos

Cocción en olla de presión.- Permite cocer a temperaturas superiores a los 100°C, que en conjunto con la presión reduce a una tercera parte el tiempo de cocción de los alimentos.

Escaldar.- consiste en introducir el alimento en agua hirviendo por pocos minutos para ablandarlo o facilitar su pelado.

4.1.2. Cocción en medio graso

Freír.- Proceso de sumergir el alimento en grasa hirviendo, la temperatura depende del tipo de grasa pero sobrepasa los 100°C. Cabe recalcar que el punto de humo del aceite en la cocina es e 250° C

Sofreír.-Es una fritura a baja temperatura por un periodo largo y con escasa cantidad de grasa, a veces se suele llamar pochar.

Saltear.- Es una fritura con poco aceite, a temperaturas altas por un período corto.

Dorar.- Consiste en darle un tono dorado al alimento o crear una costra alrededor. Suele llamarse sellar.

4.1.3 Cocción en medio aérea

A la parrilla.- Es cocer el alimento sobre brasas y en algunas ocasiones sobre las llamas de algún combustible vegetal

Al horno.- Es someter el alimento al calor sin la inclusión de ningún líquido, a muchos alimentos se les suele untar aceite para que se distribuya correctamente el calor.

Asado a la sal.- se cubre a la pieza a asar con una capa de sal en grano.

Asado bajo tierra o bajo cenizas.- el alimento debe ser cubierto en su totalidad para que no se dañe y se lo colocará dentro de las cenizas o bajo tierra sobre la cual se prenderá una fogata.

4.1.4.- Cocción mixta o combinada

Guisar.- Es la técnica culinaria en la cual se saltea primero al género y luego se lo cuece en caldo aromatizado con vino y especias.

Estofar.- Es cocinar un género tapado en compañía de elementos de condimentación, la cocción se produce en el agua propia de los alimentos a través de la exudación.

Brasear.- Es dorar en un sartén o en el horno y luego se cuece partiendo de frío en una cazuela al horno con un líquido que le cubra hasta la mitad.

4.2. Ingredientes

Los ingredientes que se utilizan para la elaboración de platos viene a ser como base la papa los cereales y las carnes, los ingredientes no han variado mucho, por la gran biodiversidad de alimentos que tenemos pero si están en peligro de extinción 300 variedades de papas nativas que existen en el Ecuador. Actualmente, los campesinos la cultivan, mayoritariamente para el consumo propio ya que su petición ha ido disminuyendo, como sabemos cada acción tiene su reacción pues lo mismo ha pasado con la naturaleza debido a la carencia de un producto otros han sido modificados ya sea mediante pesticidas, agroquímicos, o en laboratorios con el fin de obtener mayor volumen en los productos para una mejor demanda.

La variación de ingredientes para el momento de cocinar un alimento también han sido modificadas

debido a que las empresas alimentarias han preferido el facilismo al momento de preparar un alimento por ejemplo para preparar un caldo de gallina se lo realiza con fondos concentrados como los que proporcionan los caldos maggi, y son varios los ingredientes que han sido ahora la base para la cocina es decir el ajino moto, comino, salsas de tomate, enlatados, conservas, etc.

De esta forma es como los ingredientes naturales provenientes de la naturaleza han ido desapareciendo poco a poco y lo seguirán haciendo si no nos damos cuenta el daño que estamos ocasionando al planeta.

Es importante mencionar que estos tipos de alimentos artificiales son de bajo costo y al alcance de cualquier persona que lo deseara, es así como en las comunidades tiene por lo menos uno de estos productos de esta manera nos damos cuenta el cambio de los ingredientes

4.3.- Sanitación

La sanitación en los alimentos se refiere a los correctos métodos de higiene y de manipulación de alimentos al momento de prepararlos para ser consumidos por un comensal. Existen varios puntos al referirnos a este tema como son:

- En el ámbito personal cada persona debe cumplir con:

En hombres:

pelo corto

uñas cortas y limpias

no barba ni bigote

no aretes

no anillos ni pulseras

correcto uso del uniforme de cocina

aseo personal

En Mujeres:

cabello recogido

uñas cortas y sin esmalte

aretes pequeños

no anillos ni pulseras

aseo personal

- Uno de los más importantes es la correcta utilización de temperaturas como son:

temperatura de congelación -40°C a 1°C optima -20°C

temperatura de refrigeración 0°C a 10°C optima 5°C

temperatura máxima de almacenamiento de alimentos secos 21°C

temperatura máxima de ambiente en cocina 28°C

temperatura optima para reproducción de microorganismos 40°C

temperatura de exhibición de alimentos potencial mente peligrosos 57°C

- Desinfección de alimentos con preparación de soluciones de cloro en ppm

agua potable 1ppm

frutas, verduras y vegetales 3ppm

carnes 20ppm

instalaciones 60ppm

cámaras de frio 100ppm

para la desinfección de todo lo antes mencionado encontramos varios tipos de cloros con sus

respectivas concentraciones

1. cloro gas con una concentración del 100%
2. pastillas de cloro con una concentración del 90%
3. cloro en polvo con una concentración del 67%
4. cloro granulado con una concentración del 40%
5. cloro liquido o hipoclorito de sodio con una concentración del 10%

6. ajax cloro con una concentración del 5%

Dentro de las comunidades indígenas estos procesos mencionados que son necesarios en el momento de la manipulación de alimentos no son cumplidos por motivos de desinformación, falta de estudio o recursos económicos limitados. Es importante mencionar que estos procesos son llevados a cabo por profesionales de la cocina y son los que deberían ser llevados a toda cocina ya que somos los encargados de mejorar el estilo de vida de las personas.

Para los indígenas es más importante el ritual del porque fueron cocinados esos alimentos que la manera de como se los desinfectan o las temperaturas optimas de cocción, ya que como ellos dicen sola la gente sabia puede cocinar en los rituales.

CAPITULO V

5.1. Tipos de muestra

Para poder sacar el tamaño de la muestra tendremos que analizar las diferentes formulas que existen para poder relacionarla con nuestro tema tratado así teniendo estos diferentes tipos de muestra.

Los distintos procedimientos usados tienden a brindar fiabilidad en la representatividad y adecuación de la muestra en relación al universo, o sea a la totalidad de las unidades que lo integran.

Un primer nivel de la clasificación de las muestras nos permiten dividir las en: a) Probabilísticas y b) no probabilísticas.

A.- Probabilísticas: todo elemento o unidad tiene una determinada probabilidad de integrar la muestra y esa probabilidad es posible de ser calculada matemáticamente.

B.- No probabilísticas: procede de algún modo a ciegas, ya que no es posible calcular el error que puede introducir en sus apreciaciones.

Tipo de muestras no probabilísticas

Las más conocidas son:

a.- accidental.

Las unidades escogidas son producto de circunstancias fortuitas, pudiendo o no representar al universo. Por ej., si el investigador realiza una encuesta de opinión a las primeras cincuenta personas que pasan por una esquina del caso céntrico. En este caso no se tienen en cuenta ninguna de las variables posibles que pueden hacer cambiar la composición del universo (hora, lugar de mayor o menor concentración, días, etc)

b.- por cuotas.

Se predetermina la cantidad de elementos de cada categoría que habrá de integrar la muestra. Así, en el ejemplo anterior, podría dividirse según el sexo y encuestar a veinticinco mujeres y

veinticinco hombres, asumiendo que esa es la distribución en la población total.

c.- intencionada

Se elige en forma arbitraria, designando a cada unidad según características que sean relevantes para el investigador. Suele emplearse en los estudios de casos.

Tipo de muestras probabilísticas

Son muestras aleatorias, donde cada uno de los elementos del universo tiene una probabilidad determinada y conocida de ser seleccionado para aparecer en ella. Para que esto suceda ha y que recurrir a determinadas técnicas de extracción de la muestra. Algunas de esas técnicas son:

a.- Azar simple

Se elabora una lista con todas las unidades que configuran el universo, numerando correlativamente cada una de las unidades. Luego se sortean estos números hasta completar el total de unidades que deseamos entren en la muestra. De este modo la probabilidad que tiene cada elemento de aparecer en la muestra es exactamente el mismo.

Es un método lento por más que sea representativa la selección; puede hacerse cuando el universo es pequeño (por ej., todos los alumnos de un curso; todas las viviendas de una manzana; todas las plazas de un barrio).

b.- Al azar sistemático.

Se hace también un listado completo de las unidades que integran el universo.

Después se calcula la constante que resulta de dividir el número total de unidades que componen el universo, por el número de unidades que integrará la muestra

$$K = \frac{N}{n}$$

K (constante)

N (número total de unidades del universo)

n (número total de unidades que integran la muestra)

Una vez calculada la constante, se efectúa un sorteo para elegir un número que sea inferior a ella o igual a su valor.

Como primera unidad a integrar la muestra, se elige aquella que en la lista general, posea idéntico número de orden al sorteado. Si designamos con A al primer valor, la segunda unidad escogida será la que lleve el número A + K; la tercera corresponderá a A + 2K y así sucesivamente.

Supongamos que el universo sobre el que se hará la investigación, esté integrado por mil unidades del que debemos extraer cincuenta casos.

Siguiendo la fórmula enunciada

$$N = 1000$$

$$n = 50$$

La constante K, resultará de dividir N por n que, en nuestro caso, será 20.

Mediante cualquier procedimiento buscaremos al azar un número entero que oscile entre 0 y 20; supongamos que elegimos el número 12, con lo que, las unidades que pasarán a formar parte de la muestra serán las que lleven los siguientes números de orden:

$$1^{\circ} \text{ unidad} \quad 12$$

$$2^{\circ} \text{ unidad} \quad 12 + (20) = 32$$

$$3^{\circ} \text{ unidad} \quad 12 + (20 \times 2) = 52$$

y así sucesivamente, hasta llegar a la última unidad (la número 50)

5.2. Tamaño de la muestra

Según el censo de población y vivienda realizado por el INEC en el año 2001 tenemos los siguientes valores necesarios para la toma de nuestra muestra que será conformado según las edades y sexo de entre 20 a 39 años de edad de la parroquia de Miguel Egas Cabezas teniendo así:

	hombres	mujeres	total
Dr. Miguel Egas Cabezas	555	601	1156

Teniendo ya los datos conformados para toma de la muestra procedemos a interpretarlos en la siguiente fórmula:

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

Z= nivel de confianza (95% = 1.96)

N= universo (1156)

e= error (5% = 0.05)

p= probabilidad de éxito (50% = 0.5)

q= probabilidad de fracaso (50% = 0.5)

n= tamaño de la muestra

Desarrollo del cálculo de la muestra

$$n = \frac{1.96^2 * 1156 * 0.5 * 0.5}{[(0.05^2) * (1156 - 1)] + (1.96^2) * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{3,8416 * 1156 * 0.5 * 0.5}{[(0.0025) * 1155] + (3,8416 * 0.5 * 0.5)}$$

$$n = \frac{1110.22}{(2.89) + (0.96)}$$

$$n = \frac{1110.22}{3.85}$$

$$n = 288.37 \sim 288 \text{ encuestas}$$

Mediante el desarrollo de la formula hemos constatado que necesitamos realizar 288 encuestas para el conocimiento de nuestra investigación

5.3 Diseño de la Encuesta

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTA,
HOTELERIA Y GASTRONOMIA**

Objetivo: El cuestionario a realizarse tiene como fin la recopilación de información acerca de los métodos de cocción ancestrales de Otavalo y su legado en el futuro, motivo por el cual su ayuda contestando el cuestionario es de suma importancia.

1.- ¿Como considera usted la preparación de alimentos?

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Ceremonial | <input type="checkbox"/> |
| Familiar | <input type="checkbox"/> |
| Medicinal | <input type="checkbox"/> |
| Alimenticia | <input type="checkbox"/> |
| Ninguna de las anteriores | <input type="checkbox"/> |

2.- ¿Sabe que es la PACHAMANKA?

Si No

3.- ¿Que es la PACHAMNKA?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Es un plato típico | <input type="checkbox"/> |
| Un método de cocción | <input type="checkbox"/> |
| Un ritual de agradecimiento | <input type="checkbox"/> |

4.- ¿Qué métodos de cocción conoce?

- | | |
|---------|--------------------------|
| Hornear | <input type="checkbox"/> |
| Asado | <input type="checkbox"/> |
| Saltear | <input type="checkbox"/> |

5.- ¿Realiza usted métodos de cocción ancestrales para preparar alimentos?

Si No

6.- ¿Que métodos de conservación de alimentos ancestrales conoce?

- | | |
|---------|--------------------------|
| Charqui | <input type="checkbox"/> |
| Chuño | <input type="checkbox"/> |
| Tostado | <input type="checkbox"/> |
| Harina | <input type="checkbox"/> |
| Otros | <input type="checkbox"/> |

7.- ¿A probado alguna vez productos conservados ancestralmente?

Si No

8.- ¿Practica usted algún método de conservación ancestral?

Si No

9.- ¿Sabe que es la sanitación?

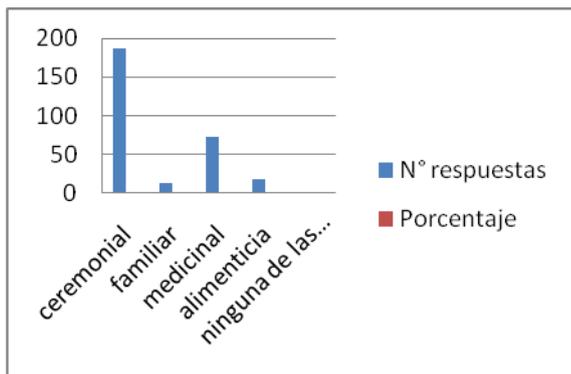
Si No

10.- ¿Utiliza o ha utilizado el glutamato mono sódico (ajino moto, caldos maggi, etc)

Si No

5.4 Tabulación y análisis de resultados

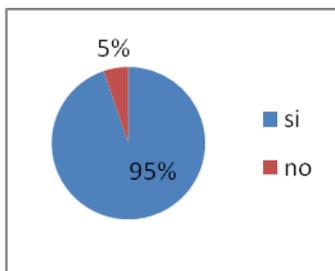
1.- ¿Como considera usted la preparación de alimentos?



Opciones de muestra	N° respuestas	Porcentaje
ceremonial	187	65%
familiar	12	4%
medicinal	72	25%
alimenticia	17	6%
ninguna de las anteriores	0	0%

El 65% de nuestro universo consideran que la preparación de alimentos es ceremonial, mientras que el 25% muestra que lo considera como medicinal

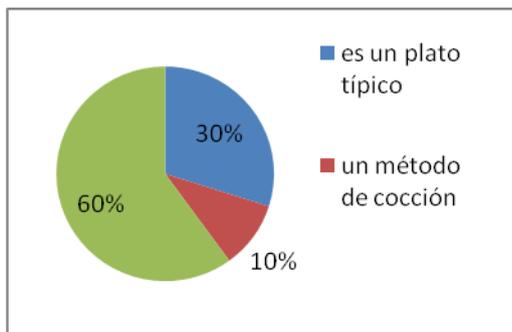
2.- ¿Sabe que es la PACHAMANKA?



opción de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
si	273	95%
no	15	5%

El 95% es decir 273 personas saben que es la Pachamanka

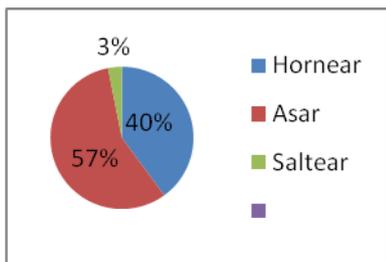
3.- ¿Que es la PACHAMNKA?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
es un plato típico	86	30%
un método de cocción	29	10%
un ritual de agradecimiento	173	60%

El 60% de nuestro universo es decir 173 personas considera que la Pachamanka es un ritual de agradecimiento mientras que el 40% considera que es entre un plato típico a un método de cocción

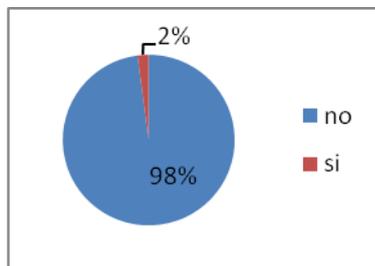
4.- ¿Qué métodos de cocción conoce?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
Hornear	115	40%
Asar	164	57%
Saltear	9	3%

El 57% de nuestro universo es decir 164 personas reconocen el asado como un método de cocción de mayor uso mientras que el 40% considera a hornear como un segundo plano

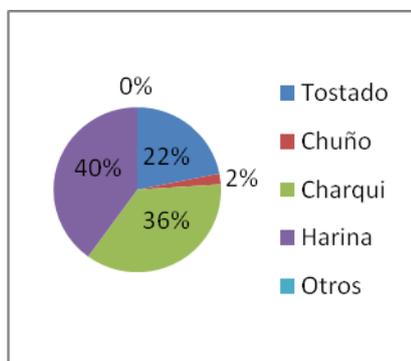
5.- ¿Realiza usted métodos de cocción ancestrales para preparar alimentos?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
no	282	98%
si	6	2%

El 98% de nuestra muestra es decir 282 personas ya no preparan sus alimentos de una forma ancestral

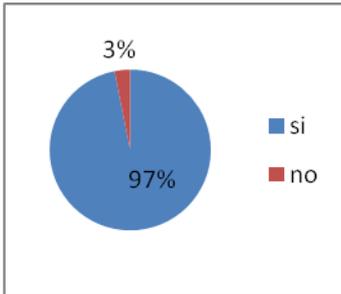
6.- ¿Qué métodos de conservación de alimentos ancestrales conoce?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
Tostado	63	22%
Chuño	6	2%
Charqui	104	36%
Harina	115	40%
Otros	0	0%

El 40% de nuestra muestra es decir 115 personas conocen a las harinas como un método de conservación ancestral, el 36% considera en segundo lugar al charqui, el 22% lo pone al tostado como tercer lugar y el 2% al chuño en un cuarto lugar

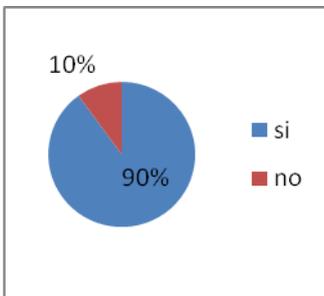
7.- ¿A probado alguna vez productos conservados ancestralmente?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
si	279	97%
no	9	3%

El 97% de nuestro universo es decir 279 personas si han probado algún producto conservado ancestralmente

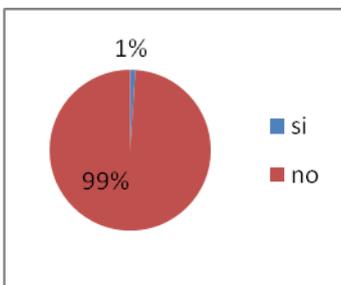
8.- ¿Practica usted algún método de conservación ancestral?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
Si	259	90%
No	29	10%

El 90% de nuestro universo es decir 259 personas aun practican un método de conservación ancestral

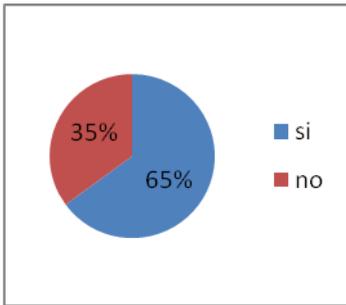
9.- ¿Sabe que es la sanitación?



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
si	3	1%
no	285	99%

El 99% de nuestro universo es decir 285 personas no conocen sobre que es la sanitación

10.- ¿Utiliza o ha utilizado el glutamato mono sódico (ajino moto, caldos maggi, etc)



Opciones de respuesta	N° respuesta	Porcentaje
si	187	65%
no	101	35%

El 65% de nuestro universo es decir 187 personas han usado o continúan utilizando el glutamato mono sódico

CAPITULO VI

6.1. Conclusiones

- Podemos concluir que en Otavalo aún se practican los métodos de cocción tradicionales pero ya no son tan comunes como lo eran antes es decir se los practica solo en momentos especiales como en rituales de agradecimiento a los dioses por la cosecha
- Al igual los métodos de conservación aún se los practican pero ya no todos de la misma forma unos han subido su producción por el motivo de comercialización como es el asunto de las harinas mientras que otros ya no se los usa sino solo para el consumo personal de vez en cuando como es el chunño
- Encontramos que los habitantes de Otavalo consideran la gastronomía como algo muy importante dentro de sus rituales ya que dependiendo de la fecha consumen de diferente forma los alimentos y hacen fiestas por cada época del año que atrae a turistas nacionales e internacionales por la importancia de estos eventos
- Observamos que la población de Otavalo se ha visto afectada por el consumo de caldos concentrados en el aspecto de que sus comidas diarias ya no son cien por ciento naturales como lo preparaban sus antepasados
- Dentro de la economía nos damos cuenta que se basa principalmente en lo que es la industria textil, producen ropa de toda clases e índole de muy buena calidad es por esto que la gente de diferentes partes del país viajan hasta Otavalo para adquirirla

- La producción de alimentos a cambiado de lo que era en tiempos pasados hasta nuestros tiempos debido a la falta de demanda de ciertos productos lo que ha llevado a la casi desaparición de algunos productos nativos de la zona, mientras que los productos con mayor demanda han subido su producción pero la mayor parte es solo para comercializar y ya no tanto para su consumo individual
- Al ser Otavalo una ciudad que mueve grandes cantidades de dinero ha sido afectada por la mala nutrición en los habitantes ya que el consumo de comida chatarra se ha vuelto un problema no solo en Otavalo sino en varios lugares del país que están siendo afectados
- Observamos en las encuestas que la población de Otavalo no considera la sanitación algo de primera mano en el momento de preparar sus alimentos de la forma tradicional ya que como ellos dicen es algo para los dioses y ellos nos permiten que las cosas salgan mal ms bien ellos saben cómo y dónde hacerlo

6.2. Recomendaciones

- A los pobladores de la zona se les debería dar capacitaciones para que se den cuenta de la importancia de su cultura de lo rica y extensa de su flora y fauna para que se den cuenta de lo afortunados que son al vivir ahí
- Se debería incrementar los esfuerzos del estado con el programa Aliméntate Ecuador para poder bajar los límites de desnutrición del país para tener una mejor calidad de vida e implementar cursos y tutoriales a cerca de la importancia de la gastronomía del sector y la historia de la misma para que propios y extraños valoren la riqueza gastronómica que brinda el lugar
- Brindar un mayor apoyo a los pobladores en las épocas de fiesta de Otavalo para que los moradores se integren más a su cultura y se sientan más participes de lo suyo de esta forma obtendremos que no se pierdan las costumbres ancestrales y se las sigan practicando por un largo tiempo más, pasándola de generación en generación
- Capacitar a los agricultores en procesos para evitar la pérdida de más productos nativos de la zona en el cual se caracterice en producir en pequeñas escalas y evitar su desaparición para que a su vez no afecte el ecosistema del lugar



Fiesta de los Pendoneros



Fiesta del Coraza



Inti Raymi



Textiles



textiles artesanales



Pachamanka



Chicha



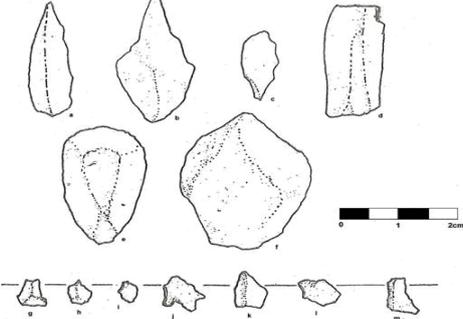
Tiesto



Forma de cocinar

Instrumentos de cocina

	 <p style="text-align: center;">Alto Patache Fog Oasis, Iquique</p>
<p>Cuchillo de obsidiana</p> <p>llamada a veces vidrio volcánico, Puede golpearse con piedras más duras para modificar su forma</p>	<p>Cuchillo de basalto</p> <p>De color oscuro, es la roca mas abundante en la corteza terrestre formada por el enfriamiento del magma expulsado del manto por los volcanes</p>
	
<p>Olla tripode</p> <p>Olla hecha a base de barro su característica principal Para el momento de cocinar simplemente Se ponía la leña bajo la olla y se cocinaba</p>	<p>Olla zapatiforme</p> <p>Alisado, enbogado interno y externo. Presenta base aplanada, con borde evertido y labio adelgazado, formando un talón en la parte anterior baja del borde. Presenta huellas de combustión en la mayoría del cuerpo.</p>
	
<p>Shigra</p> <p>Bolsos elaborados principalmente con cabuya su uso se lo realizaba para guardar frutas y evitar que estas estén cerca del suelo</p>	<p>Harnero</p> <p>Su uso se lo realizaba para cernir la harina o quitar el afrecho</p>

	
<p>Metate Utilizada primordialmente para moler granos su material es realizada en basalto debido a su resistencia</p>	<p>Batea Es un tipo de bandeja hecho en madera, de forma circular y oblonga que no posee asas.</p>
	
<p>Rallador El rallador era principalmente elaborado por piedra o concha y consistía en una madera hacer huecos y en eso huecos rellenarlos con piedras afiladas con el fin desmenuzar o restregar géneros grandes y convertirlos en trozos pequeños</p>	

BIBLIOGRAFIA

1. BENITEZ Cilyan, GARCES Alicia, Culturas ecuatorianas ayer y hoy, Abya-Yala,1998
Quito-Ecuador
2. BUITRON, Aníbal , Taita Imbabura, edición Misión Andina Quito-Ecuador
3. CARSONI Ritchie, Comida y civilización de como los gustos alimenticios han modificado la historia, Alianza, 1988
4. CACHIGUANGO, Luis Enrique Memoria Y Sabiduría Andina En Otavalo, Ecuador
HATUN KOTAMA
5. CUVI Pablo, Recorrido por los sabores del Ecuador, Nestlé Ecuador, 2001
6. GUTIÉRREZ USILLOS Andrés, Dioses símbolos y alimentación de los Andes, Abya-Yala, 2002 Quito-Ecuador
7. KOZIOL Michael, ABC de la nutrición, Universidad San Francisco de Quito, 1990,
Quito – Ecuador
8. LEMA, Germán, Los otavalos cultura y tradiciones milenarias, Abya-Yala, primera edición Cayambe -Ecuador1995

9. MARTINEZ DE LA VEGA Luis, tradiciones imbabureñas Ibarra-Ecuador 1977
10. RODRIGUEZ SALTOS, Roberto, La región Interandina Ecuatoriana, tercera edición, editorial Freire Riobamba-Ecuador 1997
11. ROJAS Soriano Raúl, El Proceso de la investigación científica, Trillas 1998 México D.F
12. TERAN Francisco, Geografía del Ecuador, Libresa 1995 Quito-Ecuador
13. TROLL Carl, Las culturas superiores andinas y el medio geográfico, Revista del Instituto de Geografía, Lima-Perú 1958
14. <http://www.otavalo.gov.ec/resenahisto.html>
15. http://www.otavaloturismo.com/ota_historia.php
16. <http://www.otavalovirtual.com/ciudad.htm>