



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE
TURISMO Y HOTELERÍA**

CARRERA: Gastronomía

TEMA:

**ESTRATEGIA DE REVALORIZACIÓN DE LA
COMIDA TRADICIONAL DEL CANTON OTAVALO,
PARROQUIA SAN JUAN DE ILUMÁN**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título
de Tecnólogo en Gastronomía**

Autor: Diana Patricia Terán Conterón

Director: Ing. Renate Ivezich

**Quito – Ecuador
2015**

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado para aquellos que creyeron en mí sin límite alguno, guiaron cada paso de mi vida y siempre me apoyaron, ahora les dedico este trabajo devolviendo todo el esfuerzo que hicieron por mí, para ellos los seres más valiosos e importantes en mi vida, mis padres.

Para aquellos que confiaron, me dieron el apoyo y el aliento para continuar cuando parecía que me iba a rendir, para ustedes mis abuelitos, tía Roció, Edwin, Inti, Kathy, Cuñado, sobrino y amigos.

Para mi familia que ha sido el impulsado permanente en la realización y culminación de esta tesis.

AGRADECIMIENTO

A Dios que ha sido mi amparo y refugio en el día de mi angustia, por ser luz permanente en mi vida y fortalecer mi fe en medio de la oscuridad.

A mis padres Luis Humberto y Laura por su gran apoyo incondicional en cada una de las batallas al realizar mis metas y propósitos.

A las personas que con amor dedicaron tiempo a mis dudas y ayudaron en el desarrollo de este proyecto para ustedes Kathy, Diego, Daniel, Washington.

A ustedes docentes del Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, que me han brindado sus conocimientos, sabiendo ser una guía para la culminación de mi carrera sobretodo pacientes en la enseñanza, que hicieron posible la realización de este trabajo, a todos y cada uno de ellos les agradezco porque caminaron a mi lado en esta pequeña lucha y nunca dejaron de brindarme el apoyo, mi más sincero agradecimiento a todos y cada uno de ellos

Ing. Renate Ivezich

TUTORA DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Ing. Renate Ivezich

Quito, Julio de 2015

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: La Lcda. Renathe Ivezich y por sus propios derechos en calidad de Director del trabajo fin de carrera; y la Srta. Terán Conterón Diana Patricia por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO.- La Srta. Terán Conterón Diana Patricia realizó el trabajo fin de carrera titulado: Estrategia de Revalorización de la Comida Tradicional del Cantón Otavalo, Parroquia San Juan de Ilumán para optar por el título de, Tecnólogo en Gastronomía en el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la dirección de Ing. Renate Ivezich.

DOS.- Es política del Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, Ing. Renate Ivezich, en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Srta. Terán Conterón Diana Patricia, como autora del

mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: Estrategia de Revalorización de la Comida Tradicional del Cantón Otavalo, Parroquia San Juan de Ilumán y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

Ing. Renate Ivezich
CI. 130796689-3

Patricia Terán
CI. 040157470-2

Quito, Julio de 2015

AUTORÍA

Yo, Terán Conterón Diana Patricia autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

Patricia Terán

CI. 040157470-2

Quito, Julio del 2015

INDICE DE CONTENIDO

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Acta de cesión de derechos de trabajo fin de carrera.....	v
Autoría.....	vii
Índice de tablas.....	xi
Índice de figuras.....	xii
Resumen.....	xiii
Introducción.....	14
Primera parte-problema de la investigacion.....	15
1.1 Identificación del problema.....	15
1.2. Formulación del Problema.....	17
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivos Específicos.....	17
1.4. Justificación.....	18
Segunda parte-marco teórico.....	20
2.2 Estructura del marco teórico.....	22
Capitulo I.....	22
1.1 Gastronomía Moderna.....	22
1.2 Gastronómica del Ecuador.....	23
1.3 Cocina colonial.....	24
1.4 Comida Tradicional de Imbabura.....	25
1.5 Desarrollo de la cocina tradicional de Otavalo.....	26
1.6 Cocina ancestral de Otavalo.....	27
1.7 Importancia cultural.....	28
Capitulo II.....	29
2.1 Antecedentes de la Parroquia San Juan de Ilumán.....	29
2.1.1 Ubicación de la Parroquia San Juan de Ilumán (mapa).....	29
2.2 Historia de la Parroquia San Juan de Ilumán.....	30
2.3 Lugar turístico.....	31
2.4 Agricultura.....	32

2.5 Desarrollo Económica.....	33
2.6 La Gastronomía tradicional en la parroquia San Juan de Ilumán.....	34
2.7 Principales alimentos actuales tradicionales en la dieta de Ilumán.	34
2.8 Gastronomía tradicional de la parroquia San Juan de Ilumán	35
2.8.1 Alimentos hasta la actualidad	35
2.9 Fiestas tradicionales representativas en las festividades	35
2.10 Platos Tradicional de la parroquia San Juan de Ilumán	37
2.11 Técnicas culinarias de la gastronomía tradicional en la Parroquia San Juan de Ilumán.	47
2. 12 Valor nutricional de los alimentos de la Parroquia San Juan de Ilumán	48
Capitulo III.....	50
3.1 Planificación de gastronomía con enfoque cultural	50
3.1.1 Estrategia para la revalorización de la gastronomía.	50
3.2 Medios de promoción y difusión.....	51
3.3 Aporte gastronómico	52
3.4 Recetario	54
Tercera parte -metodología	57
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	57
3.2 Diseño de la investigación	58
3.3. Universo y muestra	58
3.4. Instrumentos de recolección de datos	60
3.5. Descripción del trabajo de campo	61
3.6. Procesamiento de la información.....	61
Cuarta parte-presentación de resultados	62
4.1. Presentación gráfica de resultados	62
4.2 Análisis e interpretación de resultados	76
4.2.1 Análisis de las encuestas	76
4.2.2. Entrevista	76
4.3. Análisis de la entrevista.....	80
4.4 Conclusiones	81
4.5. Recomendaciones	83
Quinta parte-propuesta.....	84
5.1. Título de la propuesta	84

5.2. Justificación	84
5.4 Objetivos	85
5.4.1 Objetivos General.....	85
5.4.2 Objetivos Específicos	85
5.5 Ubicación sectorial y física	86
5.6 Viabilidad.....	86
5.4. Plan de ejecución	88
5.4.1 Programación de talleres	88
5.4.2. Recetas Estándar	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Valor nutricional del maíz	48
Tabla 2: Valor nutricional del haba	49
Tabla 3: Platos típicos o representativos	62
Tabla 4: Desvalorización de los platos tradiciones	63
Tabla 5: En su grupo familiar le enseñan la preparación de los platos.	65
Tabla 6: Alimentos de mayor consumo	66
Tabla 7: Preparaciones gastronómicas desvalorizadas en las fiestas familiares.....	67
Tabla 8: La chicha de jora es una de las bebidas más representativas del lugar.	69
Tabla 9: Platos tradicionales de la parroquia	71
Tabla 10: Platos tradicionales de la parroquia	72
Tabla 11: Habas Callpu.....	73
Tabla 12: Revalorización de los platos tradiciones	74
Tabla 13: Receta estándar de la Chicha.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa del Cantón Otavalo	29
Figura 2: Agricultura.....	32
Figura 3: Platos típicos o representativos	62
Figura 4: Desvalorización de los platos tradiciones	63
Figura 5: Platos tradicionales	65
Figura 6: cuales son los alimentos de mayor consumo en su familia.....	66
Figura 7: Desvalorización gastronómica en las fiestas familiares.	68
Figura 8: Preparaciones gastronómicas desvalorizadas en las fiestas familiares.	69
Figura 9: Platos tradicionales de la parroquia.....	71
Figura 10: Platos que se han ido desvalorizando	72
Figura 11: Habas Callpu.....	73
Figura 12: Revalorización de los platos tradiciones	75
Figura 13: Ubicación de la parroquia San Juan de Ilumán	86

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA
ITHI**

**“ESTRATEGIA DE REVALORIZACIÓN DE LA COMIDA
TRADICIONAL DEL CANTON OTAVALO, PARROQUIA SAN JUAN DE
ILUMÁN”**

AUTOR: Patricia Terán
DIRECTOR: Ing. Renate Ivezich
FECHA: Julio de 2015

RESUMEN

La parroquia San Juan de Ilumán se encuentra en un sitio estratégico en el canto Otavalo, que son reconocidos como mindalaes, debido a esto ha surgido la migración a lugares nacionales como internacionales, con el interés de buscar, un trabajo, una educación más factible y poder desenvolverse dentro del Ecuador frente a las autoridades, la migración a generado beneficios en el turismo, la economía y la educación de la misma forma a generado falencias en la comunicación y enseñanza de la identidad cultural gastronómica dejando de lado la importancia de mantener las costumbres tradicionales en cuanto al consumo de alimentos propios de Ilumán como la chicha de jora, papa cariucho, las habas callpu que es la gastronomía representativa del lugar. Es por esta razón que se realiza este trabajo de investigación para determinar una estrategia de revalorización gastronómica y dar a conocer las importancias de cada uno de los platos tradicionales de Ilumán. Para poder conocer las estrategias se tuvo que estudiar en un porcentaje a los pobladores para que los mismos aporten con sus ideas. Se utilizó varios instrumentos para la recolección de información como fueron entrevistas a la organización de la Junta parroquial, encuestas a los pobladores. Con esta investigación se llegó a concluir que la parroquia de Ilumán tiene una desvalorización en cuanto a la gastronomía debido a la migración pero se puede revalorizar con la elaboración adecuada de un recetario.

INTRODUCCIÓN

La Parroquia San Juan de Ilumán, es una parroquia rural, perteneciente al cantón Otavalo, en la provincia de Imbabura, con una población de 8854 habitantes, (INEC, 2010).

Ilumán está dividida en comunidades y barrios. Las comunidades pertenecientes a esta parroquia son: Ilumán Bajo, Pinsaquí, San Luis de Agualongo, Ángel Pamba, Carabuela, Jahuapamba, Ilumán Alto y Sinsi Uco, en tanto que los barrios son: Barrio Central, Ilumán Alto, Rumilarca, Santa Teresita, Rancho Chico, Guabo, San Carlos, Hualpo, Cóndor Mirador, Santo Domingo y Azares. (Ing. Marco Polo Cevallos, 2011)

Se ha escogido la parroquia San Juan de Ilumán para revitalizar los platos tradicionales principalmente a las nuevas generaciones ya que hay desvalorización y poca transmisión por parte de los padres que son migrantes, pero con profundas raíces de pertenecer a su territorio.

La propuesta de revalorización de la comida tradicional en la parroquia San Juan de Ilumán se dio a conocer a los pobladores de dicho lugar, a través del recetario de los platos tradicionales, en el que se puede disfrutar de la gastronomía tradicional con ingredientes propios del lugar, ya que en los días de fiesta los pobladores tienden a visitar el lugar debido a la interculturalidad.

PRIMERA PARTE-PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

1.1 Identificación del problema

La cocina tradicional en el cantón Otavalo-Parroquia San Juan de Ilumán, ha sufrido un proceso de desvalorización especialmente por la migración, que ha surgido en las nuevas generaciones que al salir del país, han dejado de lado las raíces nativas, este es el principal problema identificado.

Adicionalmente, la pérdida de productos agrícolas en los mercados y la influencia de las culturas de otros países han generado cambios de hábitos alimenticios en el lugar. Debido a la migración se ha dado un nuevo estilo de vida en Otavalo que ha sido de influencia para los alrededores del lugar, en especial en los jóvenes en buscar alimentos industrializados. Se observa, además, que han dejado de lado los alimentos tradicionales y se disminuye el aprecio del valor nutricional y nativo de la cultura gastronómica como de la chicha de jora y la chicha del Yamor, las habas, la chuchuca, la colada de maíz entre otros siendo remplazados por alimentos procesados, comida chatarra, etc.

Los alimentos de mayor consumo en la Parroquia San Juan de Ilumán son los diferentes tipos de maíz, papas, alverja, trigo, frejol, chocho, calabaza, zapallo, haba, col, ají, las frutas y hortalizas. Los platos que se han desvalorizando en el lugar se ha dado debido a la falta de tiempo en su

preparación y le dedican más tiempo al trabajo como dentro o fuera del lugar, por su poca cosecha estos alimentos son: habas callpu, habas llucho, chicha de jora, colada de maíz o uchu api, champús, tortilla de maíz de dulce y sal en el tiesto, alverja api entre otros.

La gastronomía tradicional de la Parroquia San Juan de Ilumán es consumida por los habitantes en celebraciones familiares, siembras, cosechas, fiestas tradicionales del lugar, su consumo se ha limitado a estas fechas. Como consecuencia, se observa la poca aplicación de conocimientos tradicionales en la cocina, que podría ser una de las causas en la desaparición de los platos tradicionales del lugar.

La migración de las nuevas generaciones a otras ciudades y países, contribuye indirectamente, con la introducción de costumbres foráneas que perjudican el valor histórico de los alimentos propios de un pueblo.

Debido a la falta del cultivo de los alimentos propios del lugar y su preparación las nuevas generaciones, en un lapso muy corto presentaron consecuencias de enfermedades como la obesidad, el debilitamiento del cuerpo, la descalcificación de los huesos, fomentando a la falta de nutrientes y vitaminas en el cuerpo al momento de realizar actividades cotidianas.

Ante esta situación, se propone la elaboración de un recetario, como una de las alternativas para revalorizar la importancia de la cocina tradicional del sector,

que contenga información de los platos propios del lugar, enfatizando en ingredientes saludables, en la elaboración de platos representativos, dirigido especialmente para las generaciones actuales, que eviten la desnutrición y desvalorización de los alimentos del lugar. Con esta propuesta se mantendría la gastronomía tradicional del sector de la serranía.

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo influye la desvalorización dentro del Patrimonio Alimentario dentro de la Parroquia San Juan de Ilumán, en la apropiación de la cultura local?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Potencializar el patrimonio culinario del cantón Otavalo, parroquia San Juan de Ilumán, para fortalecer la identidad de los pobladores del lugar.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Investigar acerca de la gastronomía tradicional de la Parroquia San Juan de Ilumán en cuanto a productos, técnicas y utensilios utilizados.
- Diagnosticar el estado de la cultura alimenticia tradicional de la parroquia San Juan de Ilumán por medio de entrevistas, encuestas.
- Diseñar y elaborar la propuesta para la apropiación de la cocina tradicional a

través del idioma kichwa y español.

1.4. Justificación

El presente trabajo será realizado con la finalidad de revalorizar los platos tradicionales de la parroquia San Juan de Ilumán a través de una herramienta didáctica recopilando información de los ingredientes, su preparación y fomentar las técnicas culinarias, en que días se consumían los platos tradicionales del lugar. Se brindarán productos de calidad con un menú nacional, fortaleciendo los platos tradicionales por la biodiversidad de productos propios que se da en el lugar lo que, de esta manera se revalorizara la gastronomía del lugar sin dejar de lado la cultura.

La desvalorización de la comida tradicional, se ha dado debido a grandes cambios principalmente en las nuevas generaciones del siglo XXI, que de a poco han salido del país en busca de una mejor vida; tomando en cuenta que 275 personas son los migrantes que no deciden regresar por el mejor nivel de vida que pudieron encontrar en otro país. (INEC, www.inec.gob.ec, 2010)

Debido a su poca o falta de comunicación en el grupo familiar se pretende fomentar los pobladores del sector sobre la enseñanza de la cultura y tradición, visto que son el pilar fundamental que irán llevando e inculcándoles de generación en generación sobre los hábitos alimenticios, se pretende aportar con

la historia de cómo nace la gastronomía del lugar y su evolución hasta los tiempos actuales.

SEGUNDA PARTE-MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

Información

Fuente: Sitios Naturales y manifestaciones culturales de Ilumán

Autor: Gladys Rocío Conterón

Extracto: Redacta de la Cultura Andina del lugar y su gastronomía, que aportará con información acerca de los platos tradicionales que se sirve en eventos familiares y comunitarios.

Año: 2003

Fuente: Instituto Ecuatoriano De Antropología Y Geografía

Autor: Aníbal Buitrón

Extracto: donde da a conocer la historia, redacta sobre la ubicación geográfica y su gastronomía del lugar.

Año: 1951

Fuente: Análisis de los Saberes Ancestrales de la Parroquia de Ilumán, Cantón Otavalo Provincia de Imbabura

Autor: Rebeca Rosario Medrano

Extracto: Donde da a conocer los platos más representativos del lugar, los lugares turísticos y los conocimientos que tienen las personas mayores.

Año: 2013

Fuente: Plan estratégico turístico para la Parroquia San Juan de Ilumán

Autor: Gladys Roció Conterón

Extracto: donde se redacta sobre los atractivos turísticos y los beneficios para los pobladores de toda la localidad con el turismo y la historia de cómo nace la parroquia y la cocina el lugar.

Año: 2007

2.2 Estructura del marco teórico

CAPITULO I

1.1 Gastronomía Moderna

José Luis Armendáriz Sanz, autor del libro “Gastronomía y Nutrición”, define a la gastronomía moderna como “El dominio de las técnicas básicas que se utilizaba en los fogones de antaño, esto nos permite realizar elaboraciones nuevas con los productos de la región que permitirá tener una influencia con diferentes texturas, colores y sabores completándose de manera armónica”

Para Isabelo Herreros, autor del libro “El cocinero de Azaña ocio y gastronomía en la República” la cocina moderna surgió “En aquella Barcelona abierta a Europa se dio también un movimiento interesante de practicar la cocina moderna, sin permitir que se abandonase la tradición catalana y española, asociaciones como la artista culinaria de Cataluña y el Instituto de Cultura de la Don, donde sentaba catedra el profesor, de origen italiano, José Rondisoni fueron el reflejo del buen gusto de una sociedad que entendía que la modernidad también estaban en una gastronomía cosmopolita y en contante renovación”

Para Jean-Francois Revel, autor del libro “un festín en palabras”, la gastronomía moderna son “Inevitablemente épocas de la gastronomía moderna donde surgir una polémica permanente entre antiguos y modernos y debe haber público, por su competencia y riqueza, al mismo tiempo es curioso, desconocido, investigativo y precavida”

En si la gastronomía moderna sigue manteniendo la excelencia en la calidad de los alimentos y a la esencia estética de los platos, las técnicas van cambiando y se renuevan, creando otros estilos y otras posibilidades, como por ejemplo, mediante la cocina molecular, proveniente de la presencia más clara de la ciencia en la cocina y de la mano del cocineros como Ferran Adriá.

1.2 Gastronomía del Ecuador

El Ecuador es un país de tradición y gastronomía, las identidades que se han configurado en Ecuador se nutren de tres herencias culturales gastronómicas diferenciadas: la afro, que ingresa gracias al violento proceso de esclavitud; la española, que responde al poblamiento dado en el periodo de conquista, y la indígena, población mayoritaria en número, comidas novedosas como resultados de la mezcla de ingredientes y técnicas originarias de uno y otro continente. (Unigarro, 2010)

Los platos tradicionales más importantes de Ecuador, pueden identificarse además de constituirse en alimentos populares en varios países de América del Sur, se puede mencionarse el consumo de ciertos alimentos que se conoce, se ha realizado desde los pueblos originarios hasta nuestros días. Alimentos como el maíz y sus variedades mote, tostado, entre otros y derivados como la chicha, humitas, ají, la papa, el cuy y los diferentes alimentos del mar como mariscos, pez, formado una gran variedad de alimentos. (Unigarro, 2010)

La gastronomía del Ecuador es un país rico por su cultura y su biodiversidad de sabores de las distintas regiones del país, pero manteniendo el valor cultural de los pueblos, haciendo uso de los recursos naturales que dispongan y los cultivos propios de cada región.

La Gastronomía del Ecuador se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país, la herencia gastronómica tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales, es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, debe tenerse en cuenta que Ecuador tiene acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios, los mariscos de las costas del Océano Pacífico así como las islas Galápagos, segundo a los Andes y por último la selva amazónica, la cocina gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes. (Sánchez, 2012)

1.3 Cocina colonial

La cocina colonial surge por la conquista principalmente por frailes dominicos, agustinos y franciscanos recopilaron información sobre el uso adecuado de las plantas americanas que utilizaban como alimento y medicina los indígenas, debido a esta investigación utilizaron en los centros de salud de los conventos fueron verdaderos centros de investigación, experimentación, producción agrícola,

organización comunitaria y acarreo de agua para el consumo y riego.

Las mejores recetas de la cocina colonia, salieron de los conventos las verduras, hortalizas y legumbres europeas se fueron incorporadas por los indígenas a sus cultivos tradicionales, los frutos traídos por los europeos, algunos de ellos de origen asiático o español como los cítricos. Las especies y hierbas aromáticas se adoptaron de inmediato: anís, albahaca, jengibre, mejorana, mostaza, orégano, pimientas y romero.

Se dedicaban al caserío de animales, en la conquista el principal animal que introdujeron fue el ganado europeo fue por una cuestión de hábito alimenticio, en los inicios de la conquista, las que se encargaron de preparar la comida para los españoles, fueron las mujeres indígenas y los utensilios que se hacía uso eran los utensilios de barro como las ollas, paila, platos, la técnica más utilizada en las cocinas era el ahumando. (Silvia, 1997)

1.4 Comida Tradicional de Imbabura

En esta provincia, se puede degustar de una amplia variedad de platos tradicionales por su biodiversidad de alimentos de cultivo y animales de crianza.

Los alimentos más reconocidos en cada una de los cantones son:

Ibarra: Los empanas de morocho rellenas con queso, los helados de paila de diferentes sabores como de mora, de guayaba entre otros, la fritadas, las nogadas

elaboradas a base de panela y azúcar, las moncaibas, suspiros, cocadas, arrope de mora, tamales y una gran diversidad de alimentos propios del lugar.

Otavalo: El plato más representativo, debido a la fiesta que se realiza en el mes de septiembre es el Yamor es una bebida, su nombre se da por la elaboración de los siete diferentes granos al momento de preparar, va acompañado de un plato similar al llapingacho, el tostado que esta presente en cada una de las familias que no debe faltar.

Cotacachi: La tripa misqui, la chicha de jora, el cuy, en la Fiesta del Inti Raymi el más representativo del lugar son las carnes coloradas.

Atutanqui: Las melcochas y la fritada por su técnica de preparación, ya que aún lo preparan en pailas de bronce a leña, helados de crema o frutas, acompañado de las “cosas finas”, suspiros, mojicones, panuchas, rosquetes elaborados a base de harina de maíz.

(Ruby, 2012)

1.5 Desarrollo de la cocina tradicional de Otavalo

En cuanto al origen de la gastronomía en el siglo X, fueron interactuando grupos de cazadores-recolectores, por la necesidad de subsistir, lo que generó un conocimiento del medio, en plantas y animales en la ciudad de Otavalo a tal punto que desarrollaron sistemas de agricultura, domesticación de animales de

manera lenta y paulatina, empezaron a producir diferentes platos de la localidad de Otavalo, alcanzando niveles elevados de organización y de producción. (Vazquez, 1979)

La alimentación de los pobladores nació por las pequeñas tierras que tenían en las parroquias y comunidades visto a esto cultivaron diferentes alimentos sobre todo el maíz, de ahí nace la idea en la elaboración de la chicha de jora que es hecha a base de maíz amarillo, hace mucho tiempo atrás el maíz fue utilizada como una moneda en el trueque; en el siglo X también cultivan otros alimentos como; el trigo, camote, quinua, frejol, maíz, arveja, oca entre otros, los alimentos eran consumidos en cultivos, en fiestas familiares o locales.

1.6 Cocina ancestral de Otavalo

Su principal alimento siempre ha sido el maíz y sus derivados como el choclo, mote, chuchuca entre otros, es de consumo primordial y de importante carga sagrada y ritual, también es característico de los Andes del norte utilizar en actos de ofrenda, como un acto de agradecimiento y generosidad por parte de sacerdotes en las fiestas o como una bebida para compartir entre los miembros de las comunidades.

Gastronomía Ancestral: Sopa de quinua, uvillas asadas para los recién nacidos, chuchuca, cuy asado en leña

Aguas minerales: Punyaro: agua para enfermedades con anemia, neuritis, Parkinson, o afecciones ginecológicas. Tangalí: para enfermedades intestinales
Cachimbiro: para reumatismo

Vertientes y guas de purificación y ceremonias ancestrales: Cascada de Peguche, San Juan Pugio, Rosas Pukyu.

Debido a la costumbre de sus antepasados, cultivaban diferentes alimentos y la crianza de animales domésticos, realizaban trueques entre familias, comunidades o comerciantes, algo muy peculiar es que en el desayuno toman aguas de hierbas con pan hecho en casa.

1.7 Importancia cultural

Es el conjunto de rasgos distintivos únicos, costumbres plenamente auténticas, manifestaciones y comportamientos místicos, religiosos, materiales, intelectuales, entre otros que familiarizados caracterizan o identifican a una sociedad o grupo social; pero dentro de las cuales resalta su historia, la propia de cada sociedad. Es en medida que se acumula conocimientos y se domina la capacidad de transmitirlos, que se llega a dar vida a la cultura; y es el afán de conquista – natural en el ser humano- el que nos lleva a querer alcanzar una madurez cultural, creando la necesidad de proteger nuestra identidad universalizando nuestras manifestaciones culturales. (Salazar, 2011)

CAPITULO II

2.1 Antecedentes de la Parroquia San Juan de Ilumán

2.1.1 Ubicación de la Parroquia San Juan de Ilumán (MAPA)

“La investigación se realizó en la parroquia San Juan de Ilumán del cantón Otavalo perteneciente a la provincia de Imbabura (Ecuador). Se encuentra a 6 km. al norte de la cabecera cantonal y al suroeste de Ibarra, situado a una altura de 2578 msnm, al pie del volcán Imbabura, tiene un clima frío, que varía entre los 14 y 15°C” (Buitrón, 1951) . Con una población de 8548 habitantes, información obtenida en el INEC censo 2010.

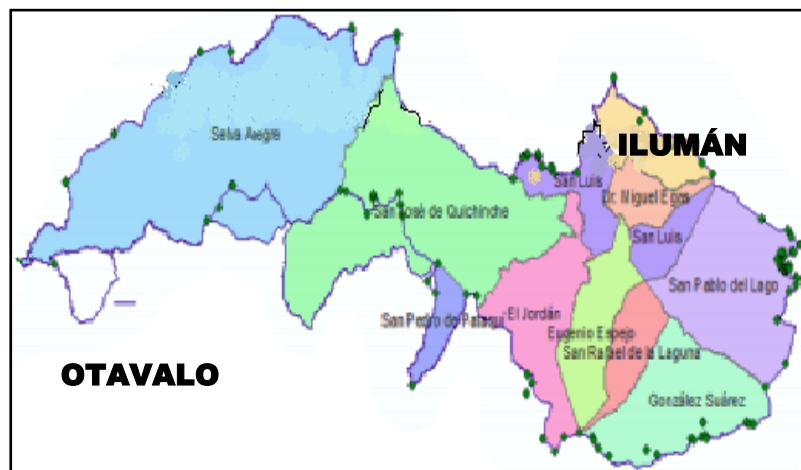


Figura 1 Mapa del Cantón Otavalo
Fuente: Plan de ordenamiento territorial de Ilumán

Límites de la parroquia

Norte: desde la desembocadura de la quebrada obscura en el Rio Amby, el curso de la quebrada Obscura, aguas arriba, hasta sus orígenes; de los orígenes de la Quebrada Obscura, la línea imaginaria. Bondadoso paciente salvador

Sur: de la cumbre del cerro Imbabura, la línea imaginaria al OESTE hasta alcanzar los orígenes de la Quebrada Ilumán Grande; de los orígenes de la quebrada, el cursote la Quebrada Ilumán Grande, aguas abajo, hasta alcanzar el puente de la carretera antigua Otavalo – Ilumán – San Roque; desde el puente, por la carretera antigua en dirección al sur a Otavalo hasta el empalme con la vía que conduce al sitio San José de la Bolsa; desde el empalme, por esta vía al Oeste hasta alcanzar el extremo sur de la Zanja Carabuela, a la altura longitudinal del Caserío Carabuela Sur (Sigsichaca).

Este: hasta alcanzar la cumbre del Centro Imbabura.

Oeste: Por la zanja Carabuela hacia el norte hasta alcanzar el Río Ambi; el Río Ambi, aguas abajo hasta la desembocadura de la Quebrada Obscura. (Rocio, 2007, p. 32)

2.2 Historia de la Parroquia San Juan de Ilumán

Según investigaciones antropológicas se dice que los primeros habitantes de la actual parroquia de Ilumán son descendientes de la cultura Chibcha (Colombia), al inicio era una aldea asentado en el llano de Churupamba que queda al norte de la comunidad de Carabuela.

Con el trascurso del tiempo se formó un caserío más grande que colindaba con la Hacienda Pinsaqué siendo su dueño Sr. Modesto Larrea, quien por cierto interés ha propuesto un intercambio del lugar, a cambio de duplicar o triplicar las

áreas de terrenos respectivos de cada familia y situarlos más arriba donde hoy se encuentra la parroquia, ya que las tierras de los caseríos eran muy productivas, mientras que las de intercambio era una zona pedregosa, pero como la gente era experto en la agricultura no hubo ningún problema, para formar el nuevo lugar de la parroquia de Ilumán.

La parroquia dinamizó un desarrollo considerable, en los aspectos de trabajo, el idioma, la cultura y en lo social. Razón que las autoridades de la población aspiraron un cambio de categoría política, que mediante gestiones debidas en el Municipio del cantón, el Sr. Concejal Juan Nepomuceno Guzmán fundó como parroquia el 12 de noviembre de 1886, y por lo tanto en honor a él se debe el nombre de San Juan de Ilumán.

2.3 Lugar turístico

La parroquia se ha dado a conocer por la manufactura de los sombreros de lana natural hechos a mano, los tejidos en los telares tradicionales, la curandería ancestral, las costumbres propias como de casas nuevas, matrimonios siendo estos los atractivos principales turísticamente. Por lo tanto la parroquia de Ilumán actualmente se encuentra como una zona de influencia turística.

Existe visita de turistas extranjeros, que hacen los paseos a caballo por los lugares atractivos de Ilumán, los encargados de hacer la programación son los de la Hostería Hacienda Pinsaqui, que se encuentra dentro de la parroquia.

También cuenta con algunas vertientes de agua, entre ellas la vertiente de San Juan Pogyo que es el lugar sagrado más concurrido, donde realizan los baños rituales del Inti Raymi cada 21 de junio de todos los años, que es un día del solsticio y el lavado de cara de los novios (ñawi mayllay) .

Existen los miradores naturales, lugares de camping, senderos para caminatas al cerro Imbabura, Áreas naturales – bosques, las tolas prehispánicas pertenecientes a los Caranges situadas a lo largo de la panamericana internacional. También recorridos a las familias que realizan trabajos de artesanías, los cultivos y la preparación de la comida indígena. (Cevallos, 2011)

2.4 Agricultura



Figura 2: Agricultura
Fuente: Junta Parroquial de Ilumán

El uso del suelo está destinado principalmente a la agricultura en su mayoría producen: maíz, haba, frejol, arveja, quinua, cebada, trigo, papas, habas, chochos, zapallos.

- Hierbas medicinales como manzanilla, cedrón, hierba luisa, linaza, limón, ruda, ortiga, borraja.
- Frutas silvestres: uvillas, tomates, variedad de mora, tomate, capulí, variedad de moras, taxos, granadillas, frutillas, higo, mortiño, arrayán.
En las partes bajas: babaco, naranja, limones, chirimoya, aguacates, guaba.
- Muchas personas se dedican al cuidado de los animales de corral y el pastoreo de ganado vacuno, porcino, bovino.

2.5 Desarrollo Económica

La población activa se dedica a la producción industrial y manufactura, es conocido a nivel cantonal por su gran aporte en la producción artesanal, la otra parte ha desarrollado diferentes actividades como producciones agrícolas, venta de animales de corral, choferes, abacerías y docentes, también tejen y comercializan tapices de diferentes tamaños, que sobresalen hasta estos días por las figuras precolombinas, creaciones de paisajes en diferentes colores y tamaños, los tapices de lana tienen diferentes usos como centros de mesa, adornos para la pared, bolsos de diferentes tamaños. La producción de la lana de oveja se hacía en el siglo XIX para la elaboración de las prendas de vestir tanto para los

hombres y mujeres. El trabajo que sobresale asta estos días es un taller de sombreros tradicionales, llamados de fieltro.

2.6 La Gastronomía tradicional en la parroquia San Juan de Ilumán

A base del maíz nace la gastronomía en Ilumán y la intervención de otros productos agrícolas para combinar sabores y enseñar a sus hijos lo importante de cada uno de ellos, de la misma forma la variedad de combinaciones y sabores gastronómicos es muestra de gratitud al momento de hacer presente ante una fiesta.

La gastronomía del sector varía de acuerdo al evento a realizarse también en su preparación, como para la cosecha, siembra, parva, pedido de mano, matrimonio, ñavi mayllay, huasi fichay, guagua huañui, uiuashpa yachana, juegos, mingas familiares y comunales se realiza la colada de Maíz, uchilla mediano, chicha, champus, mote, pan de maíz pan de trigo, pan de centeno.

Hoy en día la alimentación de granos ha sido cambiada por parte de los padres y abuelos por comidas con muy pocos nutrientes, debido a esto las nuevas generaciones se enferman y son débiles para los trabajos. (Conterón G. , 2010)

2.7 Principales alimentos actuales tradicionales en la dieta de Ilumán.

En la parroquia de Ilumán hasta estos días se han mantenido algunos de sus alimentos.

- Carnes: Viseras y patas de res y puerco, cuy, gallina.
- Catzos: (escarabajo).
- Cereales: Maíz, quinua, arroz de cebada, morocho, chuchuca.
- Leguminosas: Frejol, chocho, arveja.
- Tubérculos: Papa, melloco, oca.
- Hortalizas y verduras: Berro, ají, zambo, zapallo.
- Condimentos: Paico, achiote, semillas de zapallo y calabaza.
- Los endulzantes son la panela y la miel.

2.8 Gastronomía tradicional de la parroquia San Juan de Ilumán

2.8.1 Alimentos hasta la actualidad

Hay alimentos que se han mantenido pero pocos los consumen, que ha ido incrementando en la alimentación de los kichwas de Ilumán, estos son el mote, trigo, alverja, frejol, habas, maíz, quinua, cebada, frutas, hortalizas, los tubérculos como la papa, el melloco, oca, mashua. También consumen alimentos procesados, como enlatados, gaseosas, pastas, embutidos, entre otros.

2.9 Fiestas tradicionales representativas en las festividades

Pase de Cargo o Gallo Capitán

Es una fiesta religiosa que se realiza en honor a una imagen devota, la fiesta se da en el mes de junio, el primer domingo del 24 al 29, que justamente coincide con la fiesta del inti Raymi, el día viernes se da inicio a la fiesta, los platos más

sobresalientes son: “colada de maíz con carne”, “caldo de carne con papas”, “mote”, “chicha”, ají y el tradicional aguardiente conocido como "Puro" o "Caña".

El Inti Raymi

En una fiesta que se celebra del 21 al 29 de junio de cada año, la gastronomía que más sobresalía en esta fiesta era la chicha, se daba a las personas que son familia o conocidos, pero si era familia se debía brindar, colada de maíz, mote y ají.

La minga

La minga es un trabajo colectivo, hay dos tipos de minga, la minga familiar y la minga comunitaria, como: la siembra, cosecha, la construcción de una casa, trabajos de servicio comunitario. En la hora de la comida se tiende una sábana y sobre esto la comida está conformada de tostado, arveja, habas, frejol, arroz, papas con salsa de maní o calabaza y ají; debido a eso se lo conoce con el nombre “chapu camlla” y como no debe faltar, se sirve la chicha, las personas de la minga se sientan en forma circular.

Uchilla mediano

Es un plato muy tradicional para los indígenas que se sirve a los padrinos y si es un matrimonio se sirve a los padres pero solo en ocasiones especiales como en bautizos, matrimonio, confirmaciones, bendición de una casa. Se lo sirve en un plato de barro con: papas, mote, cuy con salsa de pepa de zambo o calabaza, se lo complementa con ají y un pilche de chicha. (Conterón G. , 2010)

2.10 Platos Tradicional de la parroquia San Juan de Ilumán

Maíz:

La chicha de jora

Es una de las bebidas más antiguas y tradicionales, se puede encontrar con mayor facilidad en las familias indígenas del cantón Otavalo y sus alrededores, es la bebida más importante en las fiestas andinas. Para la elaboración de la chicha, se utiliza el maíz de color amarillo, se hace germinar con las hojas de jora de monte. Al elaborar se puede agregar el jugo de las frutas de: piña, guanábana, para endulzar se debe poner panela o azúcar, en pocas de las veces las hojas de cedrón; como mínimo se debe hacer hervir cuatro horas, se macera en un barril o vasijas de barro y que dentro de 2 a 3 días se obtiene la fermentación. Se sirve en un pilche, su tamaño varía dependiendo de la ocasión, su forma de corteza es similar a la de una calabaza, cuyo material proviene de los climas cálidos.

Champús

Su elaboración es a base del maíz amarillo, para obtener la fermentación se debe dejar en reposo por una o dos noches, el tiempo que requiere para que esté completamente cocinado es de dos horas. Es un plato exclusivo que se sirve en eventos familiares como la buena llega de las romerías, fiestas religiosas pero principalmente en funerarias, en ocasiones se lo sirve como entrada, se servía en plato de barro con una cuchara de palo, adicionalmente las tortillas de tiesto.

Colada de maíz o Uchu Api

Este platillo ancestral se consume principalmente en las poblaciones indígenas, la colada es una mezcla que se ofrecía en las fiestas de mayor importancia y se servía solo a los reyes y caciques, pero los indígenas de menos rango preparaban un alimento similar que se llamaba “sangu”. Los ingredientes principales el maíz, haba y arveja, En un tiesto a leña se debe tostar el maíz, las habas, las alverjas secas. Una vez que estén listos los granos, se deja enfriar y luego se los lleva hasta un molino de agua o como puede ser en una piedra de moler, en un molino industrial o manual para obtener la harina.

La colada de maíz tiene una textura de crema, el tiempo para cocinar la colada de maíz depende del tamaño de la olla y del fuego, su forma tradicional de servir es en un plato de barro, adicional a esto son las papas cocinadas, carnes de res o chicharrón, cebolla y cilantro, como complemento está el mote, el pilche de chicha y el ají. Es un alimento muy tradicional y representativo en las fiestas familiares; como la casa nueva, matrimonio, fallecimientos, bautizos.

Colada de Cao

El choclo debe tener una consistencia no tan madura, pasar por el molino manual una sola vez, cernir con un poco de agua y manteca de cerdo, evitando que este espeso, la consistencia debe ser medio diluido, en una olla poner la preparación tener en cuenta que desde que se pone en la olla se debe mover seguidamente, agregar carne de res o cerdo, papa, cebolla finamente picada, poner col verde o repollo. Es de consumo familiar cuando ya está pasando la temporada del choclo.

Mote lucy / choclo tostado a medio moler

El choclo debe ser a medio madurar, desgranar, completamente limpio, tostar en el tiesto hasta que de un color dorado, mover constantemente, moler en una piedra de moler su textura debe ser la mitad del grano, el agua debe estar sobrepasado del mote, a medio cocinar poner papa, cebolla, carne de res de preferencia poner la parte del hueso, col, manteca de cerdo, frejol tierno, al terminar de cocinar poner el cilantro, servir con ají de piedra., es de consumo familiar.

Sopa de chuchuca

Es una sopa familiar que se consumía en verano, principalmente el día lunes. El choclo debe tener una textura no muy madura, desgranar, su cocción debe ser intermedia eliminar todo el líquido, poner sobre la estera y sacar al sol para que el grano se seque en su totalidad, moler en un molino manual o industrial, pasar por un cedazo y lo que queda en el cedazo es lo que se utilizara. Para su preparación: poner a fuego medio una olla con agua, la chuchuca, papa, sal, frejol tierno puede ir con chicharrón, mano u oreja del cerdo, a media cocción añadir la col verde, hierva buena.

Choclo Mote

Se cocinaba en ollas de barro a leña, es uno de los platos que les identifica a los Kichwas Ilumán, su mayor consumo se da en los meses de febrero y marzo, hay

familias en las que consumen todo el año visto que tienen sembríos, es de consumo familiar, se comparte con los platos de sal también es de uso para servir en eventos familiares y comunitarios llamado cucaby. Tener completamente limpio el choclo, desgranar, poner en una olla con agua el frejol tierno que debe ser en poca cantidad, una vez que este cocinado eliminar el líquido y servir.

Tortilla de maíz de dulce y sal en el tiesto

La tortilla de tiesto es una forma de pan en las comunidades indígenas, se puede consumir a cualquier hora del día, como preferencia en la mañana y en la noche que va acompañado con agua de hierbas aromáticas o champús, hacer bolas de un solo tamaño, aplanarlas no debe ser muy gruesa debido a su cocci3n, poner la tortilla cuando el tiesto este bien caliente y dejar que se cocine por dentro y por fuera, solo se deben dorar o tomar un color claro, consta de harina de trigo no refinada(integral) queso rallado, huevo, manteca de cerdo, si es de sal solo se pone la sal, al hacer de dulce se debe poner azúcar o panela y agua de anís.

Choglo Tandas/ Pan de choclo/ Humitas

Los kiwuas hablantes lo elaboraban en los meses de marzo y abril, por la cosecha de granos tiernos. Usar las hoja del misma choclo que estén en buen estado, evitando que haya partículas, el choclo debe estar completamente limpio y desgranado, como primer paso se pasaba tres veces por una piedra de moler luego por el molino manual y se reservaba en una batea, se le añade manteca, queso, sal, cebolla, poner en cada una de las hojas la preparación, serrar en forma

envolvente, la parte de arriba se debe dar un doble pequeño, las humitas se cocinaban en una olla de barro a leña, aproximadamente una hora, para cocinar en la olla de barro las humitas tenía un orden; de abajo hacia arriba; agua, poner dos capas de choclos en forma horizontal, las humitas deben ya estar envueltas en su propia hoja y por ultimo tapar con las hojas del choclo.

Las familias lo degustaban en las horas de la tarde con ají, agua aromática y el choclo. La humita recién preparada podían comer toda la familia no había excepción, pero si lo volvían a calentar cerca al fogón o en el fogón, solo podían comer las personas que estaban casadas, es una de las creencias por parte de los más ancianos porque decían que la humita recalentada es malo en las personas jóvenes, solteras o solteros ya que cuando se casen su pareja estarán con ellos solo por días u horas, los más ancianos hacían una relación de la comida con la vida para evitar separaciones matrimoniales a futuro.

Muziguita

El choclo tierno, desgranado, pasar dos a tres veces por el molino manual, poner envés de la hoja la masa del choclo molino, serrar en forma envolvente, tener el tiesto caliente a una temperatura de 200 grados y poner la hoja verde de la planta del choclo con su preparación, se debe cocinar por los dos lados, una vez que tenga un color dorado sacar del tiesto y se puede servir con agua aromáticas o solo, era de alimentación entre comidas y se llevaba a la agricultura.

Frejol tierno o seco

El frejol tierno se consume en el mes de febrero y marzo, mientras que el frejol seco es consumido en cualquier tiempo del año, es representativo en fiestas familiares, en el cementerio. Al cocinar el frejol tierno le llevara menos tiempo, si es el frejol seco se deberá dejar en remojo una noche antes y al día siguiente cocinar, una vez que esté listo, eliminar el líquido y condimentar con sal, cebolla finamente picada, hierba buena y manteca de cerdo, se acompaña con una porción de tostado.

Habas

Después de la cosecha las habas tienen diferentes preparaciones, cuando están tiernas, pero hay familias que guardan para secar al sol, los granos secos son importantes durante el año, para sus diferentes preparaciones.

Habas callpu

Las habas secas enteras se debe tostar en el tiesto, una vez que estén tostadas se debe cocinar desde agua fría, adicional a esto se acompaña con salsa de pepa de zambo o calabaza, tostado y ají de piedra.

Habas llucho

Tostar las habas enteras secas en el tiesto, moler en un molino industria o manual, se debe limpiar completamente en tres pasos.

Poner en el boud la haba ya molida, coger de los extremos y hacer movimientos ligeros de arriba hacia abajo evitando que se riegue, pero tener en cuenta que se debe eliminar los excesos de cascara, reservar en otro recipiente y pasar por un cedazo al mismo tiempo obtenemos la habas callpu y harina.

En una olla poner agua, la haba limpia, dejar que se cocine, saltear manteca de cerdo y cebolla finamente picado, poner las habas ya cocinadas pero sin nada de su líquido, mezclar completamente, se acompaña con salsa de zambo y tostado. Se debe servir con masa morra (crema de maíz), principalmente se comía en trabajos pesados como en las mingas.

Habas tostadas

Tostar las habas secas en el tiesto, y dejarlas enfriar, se puede comer en cualquier temporada del año, en el trabajo de la agricultura o el pastoreo de los animales en cierta parte se podría decir que lo remplazaba al tostado.

Arveja api

En un tiesto de barro, tostar la alverja secas, moler en un molino industrial o manual, para poder limpiar se debe pasar por un cedazo y obtenemos la harina. Para preparar, disolver la harina en agua fría, agregar en una olla con agua caliente con sal, cebolla finamente picado, va acompañado con ají de piedra y tostado. Es de consumo familiar.

Sopa de zambo

El zambo debe ser tierno, limpiar completamente, hacer cortes diferentes, poner en la olla el zambo y a medio cocinar colocar papas, col, cebolla, manteca de cerdo, carne de res, sal, va acompañado con tostado, freír el chocho tierno.

Oca api

Para que se endulce la oca se debe poner al sol por dos semanas. La oca debe estar completamente limpia, mantener la cascara, cocinar con panela y canela, poner la oca y dejar que se espese en su totalidad. Es de consumo familiar entre comidas.

Zambo api mishki

El zambo debe sestar maduro limpiar completamnte la parte interna, hacer cortes diferentes y poner en la olla con panela y canela dejar que se cocine. Es de consumo familiar en el almuerzo o la merienda.

Zapallo api mishki

Debe ser maduro, limpiar la parte interna, cortar en tajadas, poner en la olla panela y canela dejar que se cocine. Es de consumo familiar en el almuerzo o la merienda.

Papas con berro o bleado

Las ramas de berro deben estar completamente limpios, trocearse, cocinar y

eliminar todo el líquido, las papas deben estar completamente limpias y cocinar, tostar en el tiesto la pepa de zambo y moler en el molino manual, y hacer la salsa, mesclar los tres elementos completamente, se acompaña con tostado. Es de consumo entre sopas en la familia o para llevar como cucaby.

Cariucho

Separa la pepa de zambo o calabaza de la pulpa y dejar las pepas que se seque al sol, pelar las pepas y tostar en el tiesto, moler en la piedra o en el molino manual, reservar. Hacer un refrito con cebolla blanca, manteca de chanco, sal, poner las papas enteras ya cocinadas y peladas, mezclar todo juntamente con el arroz blanco ya cocinado, también la pepa de zambo ya molido. Dependiendo del gusto de la persona va acompañado de chocho.

Papas coloradas con chochos y mote

Es representativo de los granos secos en el mes de junio, julio, agosto. El chocho se debe dejar secar en su propia vaina, cosechar y hacer secar al sol, el grano debe estar completamente limpio para cocinarlo a leña, se debe cocinar por tres días hasta que salga el amargo del chocho, una vez que este cocinado se debe sacar del agua y poner en un recipiente con agua limpia, se debe hacer por tres días pero cambiándole todos los días el agua, hasta que el chocho esté listo para comer.

El maíz blanco se debe desgranar y hacer secar con el sol hasta que tenga una contextura firme, antes de cocinar, hay que lavar con abundante agua y ceniza (residuos pequeños de la fogata), se cocina a leña durante toda la noche, el nivel del agua debe sobre pasar a los granos del mote.

La papa debe estar completamente limpia, cocinar, una vez que ya este cocinado en el mismo recipiente se debe condimentar con salsa de pepa de zambo, color, manteca de cerdo, cebolla finamente picado y arroz, con una cuchara de palo mesclar todo evitando que la comida se estropee, adicional a esto se acompaña con mote pelado y chocho.

Se caracteriza como un plato de entrada o un aperitivo ya que se comía solo los días sábados también se compartía con las visitas.

Pusun caldo, caldo de menudo de ganado, caldo de 31

Alrededor de la parroquia de Ilumán habían haciendas; los dueños no sabían qué hacer con el ganado muerto y lo desechaban, visto a esto los huasipunguero como no tenían de que alimentarse optan por coger el animal y dar uso de todas sus partes, fue una iniciativa por parte de ellos cocinar todos sus órganos de la res llamado menudo, cocinan en ollas grandes sin ninguna sazón, cuando el caldo ha hervido suficientemente. En un plato de barro con una cuchara de palo se sirve, por separado el menudo y el plato del caldo con un poco de sal, cebolla y cilantro finamente picado, Es el palto más representativo de la parroquia de Ilumán.

Cebo/ manteca de res o cerdo/ Chicharrón

La carne para los indígenas era muy complicado de conseguir tanto por su precio y por la discriminación que tenían, ya que el cebo era de fácil acceso y con un precio más accesible para poder comprar y compartir con todos los familiares.

La grasa o cebo del animal se debe cortar en porciones medianas o pequeños, se condimenta con sal y freír en una paila, el chicharon va acompañado con mote pelado, tostado y ají de piedra, también se colocaba en las sopas de sal como: sopa de trigo, arroz de cebada, quinua, chuchuca.

2.11 Técnicas culinarias de la gastronomía tradicional en la Parroquia San Juan de Ilumán.

En el hogar, la cocina ocupaba un puesto primordial en quehaceres domésticos, en cuanto a la preparación de los alimentos su principal fuente para la cocción de los mismos era el fogón, en donde realizaban la mayoría de sus comidas y donde asaban y maceraban la carne.

Una de las principales herramientas y que ya está desapareciendo es la piedra de moler donde se realiza el ají.

- **Molino de metal.-** que se utilizaba para moler los granos secos y utilizar la harina.

- **Paila de tiesto.**- donde se realizaba el tostado y las tortillas de maíz que en estos días ya no se puede observar con mayor facilidad.
- **El ahumado.**-Ponían la carne cerca al fogón para alargar su vida útil.
- **Pondos de barro.**- generalmente se utilizaba para macera la chicha y tener buenos resultados, también para llevar agua de las vertientes a sus hogares.
- **Pachamanca.**-Es un tipo de cocina que en estos día se está recuperando, consiste en cocinar debajo de la tierra, con piedras precalentadas los alimentos que la madre tierra nos brinda como el maíz, papa, alverja, frejol, melloco.

(Irene, 2015)

2. 12 Valor nutricional de los alimentos de la Parroquia San Juan de Ilumán

Tabla 1: Valor nutricional del maíz

Valor nutricional del maíz en 100 g de producto comestible	
Hidratos de carbono (g)	74,3
Fibra (g)	7,3
Proteínas (g)	9,4
Azúcar (g)	0,6
Ácidos grasos totales (g)	4,7
Ácidos grasos saturados (g)	0,7
Ácidos grasos monoinsaturados	1,3
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	2,2
Omega 3	3,65
Omega 6	6,2097

Autor: Nutrición y Alimentación

Fuente: <http://nutricion.nichese.com/cemaiz.html>

Tabla 2: Valor nutricional del haba

Valor nutricional del maíz en 100g de producto comestible	
Agua %	77.1
Proteínas (g)	9
Grasas (g)	0.70
Carbohidratos (g)	11.7
Fibra cruda (g)	0.30
Cenizas (g)	1.20
Calcio (mg)	15
Fosforó(mg)	217
Hierro (mg)	1.7
Carotenos (mg)	0.15
Vitamina b1 (mg)	0.33
Vitamina b2 (mg)	0.18
Vitamina c (mg)	12

Autor: Cultivo de la haba

Fuente: <http://www.infoagro.com/hortalizas/haba.htm>

CAPITULO III

3.1 Planificación de gastronomía con enfoque cultural

3.1.1 Estrategia para la revalorización de la gastronomía.

Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto. La Forma en la que la empresa o institución, en interacción con su entorno, despliega sus principales recursos y esfuerzos para alcanzar sus objetivos. Por lo general, se compone de elementos externos e internos. (Lorenzo A. F., Enero)

Los elementos externos se refieren a los medios para que la empresa sea efectiva y competitiva en el mercado. Los elementos internos se refieren a cómo las diferentes piezas que componen la empresa (personas, departamentos, actividades). Por tanto, estrategia es la búsqueda deliberada de un plan de acción que una organización realiza para crear y mantener ventajas competitivas. Se entiende por ventaja competitiva a una característica diferencial que una compañía tiene respecto a otras compañías competidoras que le confiere la capacidad para alcanzar unos rendimientos superiores a ellas, de manera sostenible en el tiempo. (Lorenzo A. F., Enero)

Estrategia Gastronómica ayuda a elevar la calidad de los servicios que ofrecen los restaurantes, para alcanzar reconocimientos a nivel internacional, incrementar utilidades, atraer más clientes y aplicar soluciones integrales que le permitan a nuestros clientes obtener un valor más rentable (Lorenzo A. F., 2012).

3.2 Medios de promoción y difusión

Los medios publicitarios según Wells, Burnett y Moriarty (1996) “son los vehículos que transmiten los mensajes publicitarios del anunciante a la audiencia”
Pag 878

Para cualquier tipo de promoción o difusión se pueden usar los siguientes medios publicitarios:

Los periódicos: Existe una gran variedad de periódicos y hábitos de lectura en cada país, que ha generado una comunicación de los avances gastronómicos tanto nacionales como internacionales, los periódicos que ha difundido información son: la revista la familia, los recetarios de diferentes esquemas, el comercio, el universo, el extra entre otros que ha sido un gran aporte para poder llevar una comunicación cercana a las familias.

La publicidad exterior: La publicidad exterior incluye: posters, carteles, letreros, signos y vallas que se exponen en carreteras, calles, paradas de autobuses o trenes, en los mismos autobuses o taxis y en las cabinas telefónicas para informar de las actividades que se realizaran en dicho lugar como es el caso de las ferias, exposiciones gastronómicas.

La televisión y radio: La televisión y radio es un medio de gran audiencia y ofrece una cobertura casi total, que se encuentra presente en la mayor parte de hogares, se puede apreciar programas de cocina nacional e internacional en

diferentes horas del día por los propios cocineros Ecuatorianos dando a conocer la importancia de mantener clara la cultura gastronómica del Ecuador.

Los medios de comunicación son instrumentos utilizados en la sociedad contemporánea para informar y comunicar mensajes en versión textual, sonora, visual o audiovisual. Algunas veces son utilizados para comunicar de forma masiva, para muchos millones de personas, como es el caso de la televisión o los diarios impresos o digitales, y otras, a través de estos medios se ha dado a conocer la gastronomía del Ecuador a nivel internacional de la misma forma a fomentado el turismo. (Arango, 2012)

En estos tiempos nuestra relación con los medios de comunicación ha sido un asunto cotidiano y casi natural a diario vemos, escuchamos, leemos y estamos en contacto con la información que se transmite ya que estos adquieren objetivos, beneficios y usos diferentes para profundizar a la gastronomía del Ecuador.

3.3 Aporte gastronómico

Ministerio de Cultura y Patrimonio

Ecuador posee una increíble variedad de platos tradicionales que se han convertido en el eje fundamental de la gastronomía del país, cada una de sus cuatro regiones brinda sabores y texturas distintas, posee una cultura consolidada y una gastronomía que está empezando a conocerse. El Ministerio de Cultura a difundiendo lo que a fuego lento se ha venido preparando y posicionarlo en forma

internacional, como los eventos Latitud cero, Campeonato mundial del encebollado, Festival Nacional del Ornado en Sangolquí-Pichincha, el festival de comida ecuatoriana entre otros, también el apoyo del lanzamiento de ciertos libros como el libro sendero de los saberes y sabores, Memorias, el II congreso continental de cocinas patrimoniales. (Cultura, 2013 - 2015)

El Ministerio de Turismo, como líder de la actividad turística en el Ecuador, ejerce un rol de regulación, planificación, gestión, promoción, difusión y control, también se establece como un eje fundamental la gestión de información y comunicación a la ciudadanía y empresas turísticas, como una de las fortalezas que respaldan al turismo en nuestro país es el reconocimiento de la gastronomía ecuatoriana para la unión y desarrollo de un país con identidad y cultura gastronómica. (Turismo, 2014)

Con el aporte y enseñanza de las personas preparadas a las nuevas generaciones ha generado mayor crecimiento académico y desenvolvimiento para ser partícipes de concurso, ferias, exposiciones, tanto dentro y fuera del país, con el apoyo de los centros educativos como Universidades, Institutos, Escuelas de gastronomía también ha generado el crecimiento de empresas como: PACARI, reconocida como una de las mejores fábricas de chocolate dentro del Ecuador, también ha generado que la gastronomía del Ecuador se explaye

internacionalmente como es la publicación del libro Gratitude por el chef Felipe Rivadeneira.

3.4 Recetario

La terminología receta viene del latín que es recepta con dos grandes acepciones, que por un lado lo emplean los médicos y por otra parte la gastronomía, en lo que corresponde a una receta médica se refiere a los pacientes para hacer mención de los medicamentos, consiste de un documento normalizado que el médico desarrolla cuando debe recomendar un remedio para que el paciente pueda conseguirlo en una farmacia eso le permite tener una autorización legal para poder adquirir cualquier medicamento requerido por el médico recomendado.

Por lo general, esta clase de recetas se estructura en dos partes: la primera se llama cuerpo, que debe entregarse al farmacéutico, la segunda es el volante de instrucciones que será de uso para el paciente, el médico describe con claridad los pasos a seguir para poder adquirir los medicamentos, cada cuántas horas, cuál es el máximo permitido por día, cómo actuar frente a potenciales efectos o colaterales, indicaciones de prevención en su dieta diaria. (Corporativo, n.d.)

Las recetas de cocina son aquellos que explican ingredientes para la preparación y el procedimiento adecuado para que el plato pueda recrearse con los mismos

resultados además puede proporcionar consejos para resaltar el sabor, trucos para evitar la cocción excesiva y diversas ideas para la presentación final, en si se le dice receta al procedimiento que, a nivel general, posibilita que una persona consiga algo a través de la receta.

- Lista de los ingredientes requeridos con sus cantidades o proporciones.
- Procedimiento o elaboración, paso a paso de los alimentos.
- Tiempo de preparación del plato.
- En algunos de los casos se indica en fases la preparación, cocinado y emplatado.
- Precaución al elaborar el plato, experiencia del cocinero.
- Imagen de la receta terminada y de los ingredientes.
- Los ingredientes para el número de personas que se desea preparar el plato.
- Utensilios de cocina y el entorno si es necesario para la preparación del plato.
- Una lista ordenada de las tareas a realizar.
- A veces comentarios de cocineros.

Si algunas de las recetas se ha obtenido de generación en generación a nivel familiar, se puede conseguir en libros de cocina, en la actualidad, en páginas de Internet, medios de comunicación como: la televisión, la radio, medios escritos como revista o comercio, las recetas son una parte importante de la cultura, debe

tener, como mínimo, tres apartados: título, ingredientes y elaboración, puede incluirse observaciones o recomendaciones. (Camarero Tabera, 2006)

TERCERA PARTE -METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de Investigación que se utilizó fue la descriptiva, ya que se analizará los platos tradicionales de Ilumán, que ayuda a una investigación más clara y relevante sobre la desvalorización de los platos tradicionales debido a la falta de cultura por parte de los padres y por la migración desde muy temprana edad. Además se dan dos variables:

Variable dependiente: la desvalorización de los platos tradicionales de la parroquia San Juan de Ilumán.

Variable independiente: la migración desde temprana edad y la poca transmisión de los padres así sus hijos en base a los platos tradicionales del lugar.

Delimitación: Parroquia San Juan de Ilumán, Cantón Otavalo, Provincia de Imbabura

Se utilizó un diseño de investigación cuantitativo y cualitativo.

Cuantitativa: Recolección de datos la encuesta.

Cualitativo: Recolección de información para la investigación del lugar.

3.2 Diseño de la investigación

Para la siguiente investigación se usará el uso del diseño de la investigación cuantitativa debido a la utilización de métodos y técnicas de la encuesta.

Cuantitativo.- se realizaron las encuestas a la población de Ilumán.

Instrumentos de recolección de datos preferentes, para el desarrollo de investigación.

Para el desarrollo de la investigación, el instrumento que me ayudara a la recolección de datos es la encuesta

3.3. Universo y muestra

El universo de estudio es de **8585** habitantes entre niños, jóvenes y adultos de 14 años hasta los 25 años ya que en este rango de edad tiene un desconocimiento en base a la comida tradicional de la Parroquia San Juan de Ilumán, para obtener diversidad de respuestas, datos obtenidos del INEC 2010 en el último censo que se realizó en Ecuador.

Calculo de la muestra

Se realizará el cálculo de la muestra con el número total de habitantes del sector, se aplicará una encuesta.

FORMULA ESTABLECIDA

n = muestra

N = universo

p = variabilidad positiva 0,5

q = variabilidad negativa 0,5

E = máximo error admisible 0,05

K = constante de corrección de error 2

N = 8584

MUESTRA PROBABILISTICA SIMPLE

$$n = \frac{N \cdot p x q}{(N - 1) \left(\frac{E}{k} \right)^2 + p x q}$$

$$n = \frac{8584 \times 0,50 \times 0,50}{(8584 - 1) \left(\frac{0,05}{2} \right)^2 + (0,50)(0,50)}$$

$$n = \frac{2146}{(8583) (0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{2146}{5.614375}$$

$$n = 382.23$$

3.4. Instrumentos de recolección de datos

Encuesta: Esta técnica de campo permite tener información por escrito, se realizó basada en 10 preguntas de las cuales 3 son de la variable dependiente, 2 variables independientes, 2 criterio personal, 3 correspondiente a las variables dependientes. (Ver apéndice A).

Entrevista Estructurada: Esta técnica ayudara a recopilar información mediante el dialogo con autoridades de diferentes lugares, personas de 26 años de edad en adelante y la tercera edad, se planteara 10 preguntas acerca de la historia y los platos tradicionales. (Ver apéndice B)

3.5. Descripción del trabajo de campo

Las encuestas se llevaran a cabo en la Parroquia San Juan de Ilumán, el día domingo y lunes ya que hay más afluencia de personas, por lo tanto se ara la encuesta a personas que se encuentren en los alrededores del parque, local comercial, casa sin distinción de edad, para obtener información de las personas de la tercera edad acudimos a los barrios de Ilumán alto, Ilumán Bajo, Ángel Pamba, Carabuela, Pinsaqui y Rumilarka de esta manera se obtendrá información de transmisión, donde obtendremos los resultados efectivos por medio de la encuesta.

3.6. Procesamiento de la información

Para el trabajo escrito se utilizó Microsoft Word 2010

Los datos fueron procesados y tabulados en EXCEL 2010

Para la presentación final se utilizó Microsoft Word PowerPoint

Para la elaboración de la revista se usaron programas de diseño como Adobe ilustrador

CUARTA PARTE-PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS

Pregunta 1

¿Cree usted que hay platos típicos o representativos de la parroquia?

Tabla 3: Platos típicos o representativos

Opciones	# de personas	Porcentaje
SI	292	76.44%
NO	90	23.56%
total	382	100 %

Nota: Tabulación pregunta 1

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

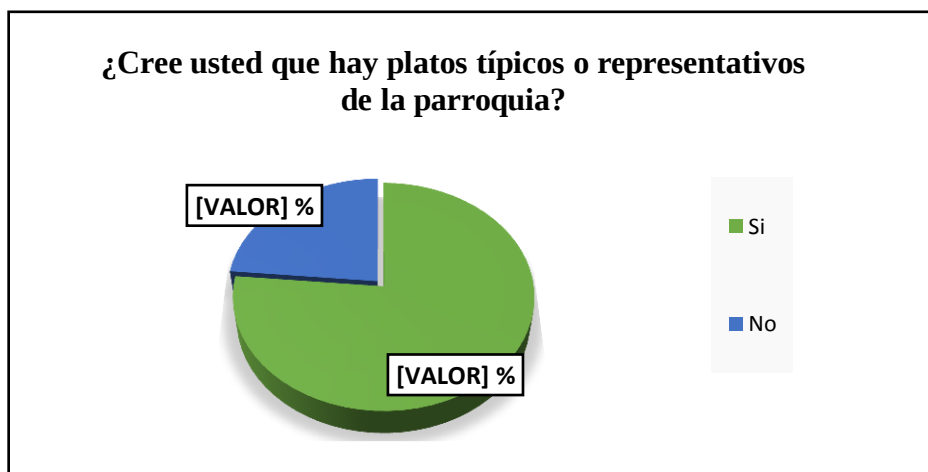


Figura 3: Platos típicos o representativos

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: En la Parroquia San Juan de Ilumán, el 76.44% de los habitantes encuestados de todas las edades conocen y creen que hay platos típicos del lugar, mientras que el 23.56% entre estudiantes y amas de casa desconocen y tiene poco interés de conocer o saber, esto afectara tanto en su cultivo y alimentación diaria visto que los alimentos propios del lugar tiene un aporte nutricional.

Pregunta 2

¿Cree usted que la desvalorización de los platos tradiciones?

Tabla 4: Desvalorización de los platos tradiciones

Opciones	# de personas	Porcentaje
Se da por la falta de comunicación en la familia.	184	48 %
Se da por la migración de padres	100	26 %
Se da por la migración de niños y jóvenes desde muy temprana edad.	98	26 %
Total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 2

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

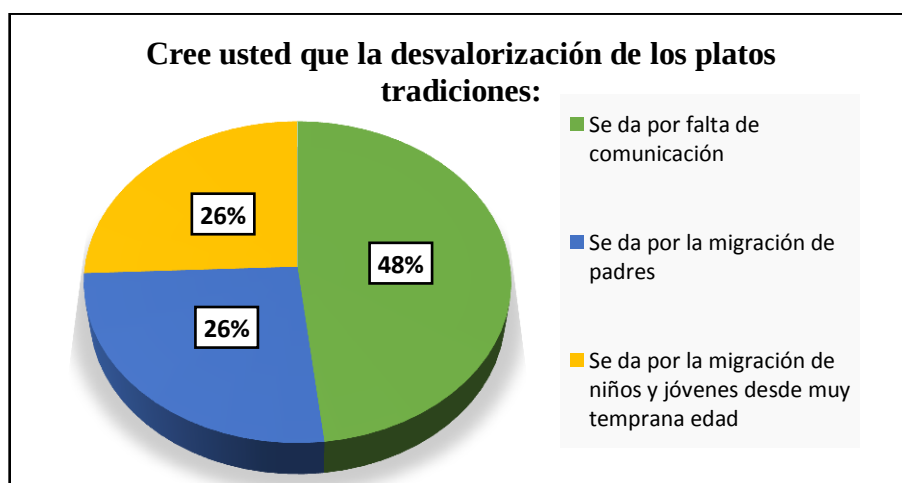


Figura 4: Desvalorización de los platos tradiciones

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: El 48 % de los encuestados afirman que la desvalorización de los platos tradicionales se ha generado por la falta de comunicación en la familia, el 26 % afirman que se ha dado por la migración de los padres tanto fuera como dentro del país, en busca de una mejor vida, el 26 % confirman que se da por la migración de

niños y jóvenes desde muy temprana edad visto que tiene una alimentación procesada y de fácil acceso, tienen poco conocimiento de lo que es la gastronomía del lugar.

Pregunta 3

¿Dentro de su familia hay una comunicación y enseñanza de los platos tradicionales del lugar?

Tabla 5: En su grupo familiar le enseñan la preparación de los platos.

Opciones	# de personas	Porcentaje
SI	278	72.77%
NO	104	27.23%
total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 3

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán



Figura 5: Platos tradicionales

Fuente: Pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: El 72.77% de los encuestados afirman que si hay una comunicación pero poca es la enseñanza al elaborar los platos, pero los habitantes no lo ponen en práctica visto que tiene poco interés tanto por saber y conocer acerca de la gastronomía del lugar, el 27.23% no tiene una comunicación ni enseñanza en su familia de los platos tradicionales ya que algunos de sus padres migraron y no les enseñaron, tiene poco interés en mantener una alimentación saludable.

Pregunta 4

¿De los alimentos enlistados cual es de mayor consumo en su familia?

Tabla 6: Alimentos de mayor consumo

Opciones	# de personas	Porcentaje
Trigo	22	6%
Quinua	58	15%
Maíz	202	53%
Frejol	50	13%
Haba	50	13%
Total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 4

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

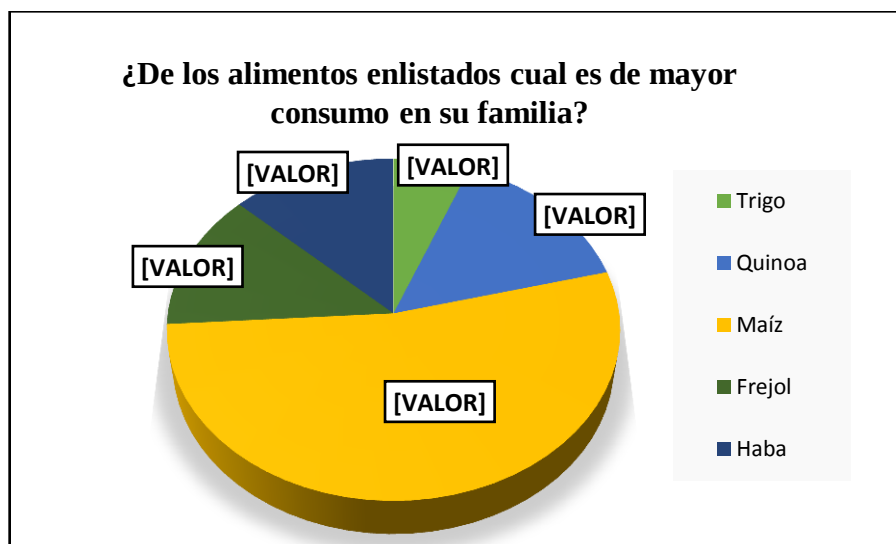


Figura 6: cuales son los alimentos de mayor consumo en su familia

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: el 53% de los habitantes confirman que el maíz es el alimento más indispensable y fundamental en la mesa de cada familia ya que se realizan diferentes preparaciones durante todo el año, el 15% consume quinua en diferentes temporadas del año, sea para la comida de sal, dulce o para hacer pan,

el 13% consumen frejol en temporadas de cosecha para las sopas y de la misma forma la hacen secar y consumen en diferentes meses del año, el 13% consumen habas muy rara vez ya que tienen poco interés de consumir en la mesa del hogar y por su sabor, el 6% de los encuestados afirman que consumen el trigo en temporadas de cosecha pero solo para sopas.

Pregunta 5

¿De las siguientes preparaciones gastronómicas cuál cree usted que se ha desvalorizado en las fiestas familiares?

Tabla 7: Preparaciones gastronómicas desvalorizadas en las fiestas familiares.

Opciones	# de personas	Porcentaje
Colada de maíz	80	20.94%
Chicha de jora	90	23.56%
Champús	86	22.51%
Oca api	126	32.98%
Total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 5

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

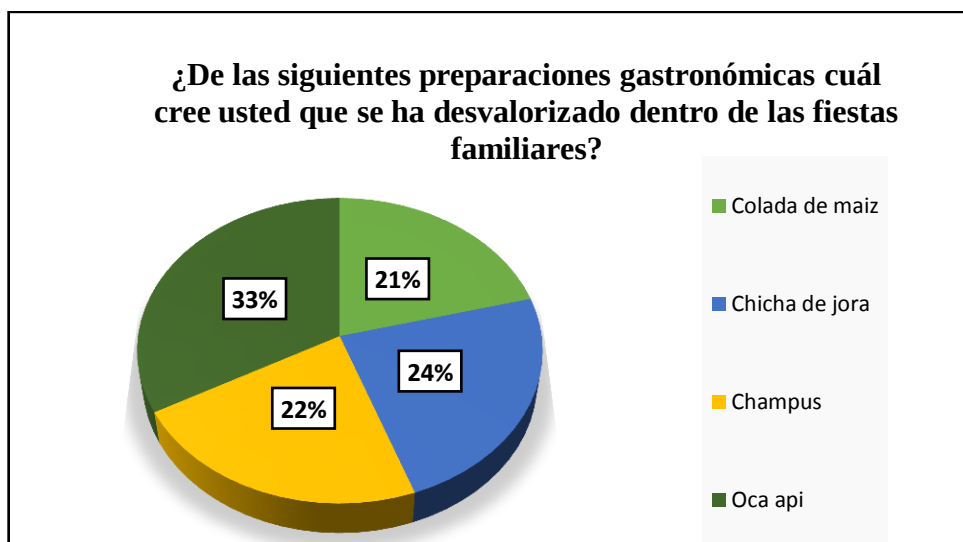


Figura 7: Desvalorización gastronómica en las fiestas familiares.
Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán
Realizado por: Patricia Terán

Análisis: el 20.94% afirman que en las fiestas familiares ya no se sirve la colada de maíz porque los habitantes han perdido la costumbre de consumir por ende las familias han decidido cambiar el tipo de comida, el 23.56% en las fiestas familiares ya no sirven la chicha de jora por su tiempo de preparación y los días que se debe mantenerse en reposo para la fermentación, las familias han remplazado las gaseosa por la chicha ya que es de fácil adquisición en el mercado, el 22.51% en las fiestas familiares ya no sirven el champús, porque al brindar a las personas que han emigrado dicen que tienen problemas estomacales, el 32.98% tiene una desvalorización total en las fiestas familiares al elaborar la Oca api por su cultivo.

Pregunta 6

¿De las preparaciones gastronómicas anteriormente citadas, en que fiestas son consumidas?

Tabla 8: La chicha de jora es una de las bebidas más representativas del lugar.

Opciones	Colada de maíz	Chicha de jora	Champús	Oca Api	otros
Pase de Cargo, Fiesta del Inti Raymi, Fiesta de la Virgen del Carmen, Fiestas Familiares, Mingas.	43%	48%	1.04%	0%	6%

Nota: Tabulación pregunta 6
Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

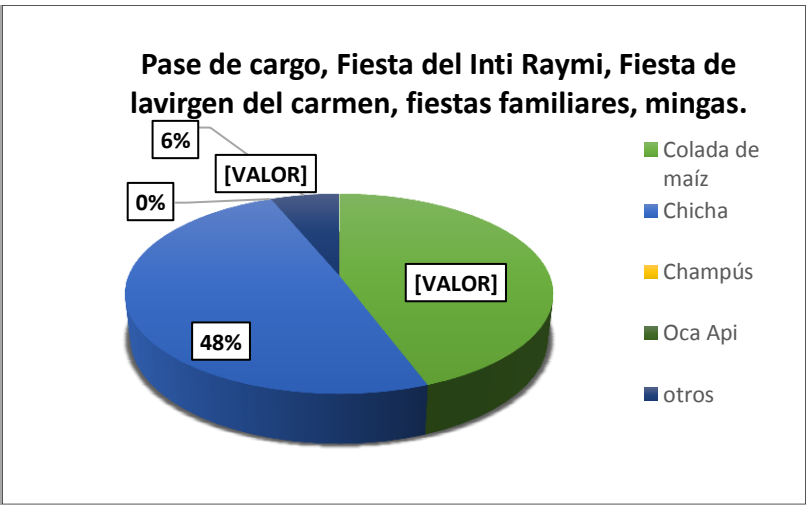


Figura 8: Preparaciones gastronómicas desvalorizadas en las fiestas familiares.
Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán
Realizado por: Patricia Terán

Análisis:

De las persona encuestadas, el 29% afirma que la chicha de jora se consume en las fiestas del Inti Raymi, el 16% de las personas encuestadas afirman que se consume la colada de maíz en el pase de cargo, el 9 % afirman que la colada de maíz también se consume dentro de las fiestas familiares, el 1.1% afirman que la chicha de jora se consume en la fiesta de la virgen del Carmen y el 6% afirmaron que desconoce el consume de dichos alimentos en las respectivas fiestas del lugar entre ellas también se encuentran las personas que desconocen en su totalidad la fiesta del pase de cargo.

Pregunta 7

¿Le gustaría conocer más de los platos tradicionales de la parroquia?

Tabla 9: Platos tradicionales de la parroquia

Opciones	# de personas	Porcentaje
SI	352	92%
NO	30	8%
Total	382	100 %

Nota: Tabulación pregunta 7

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

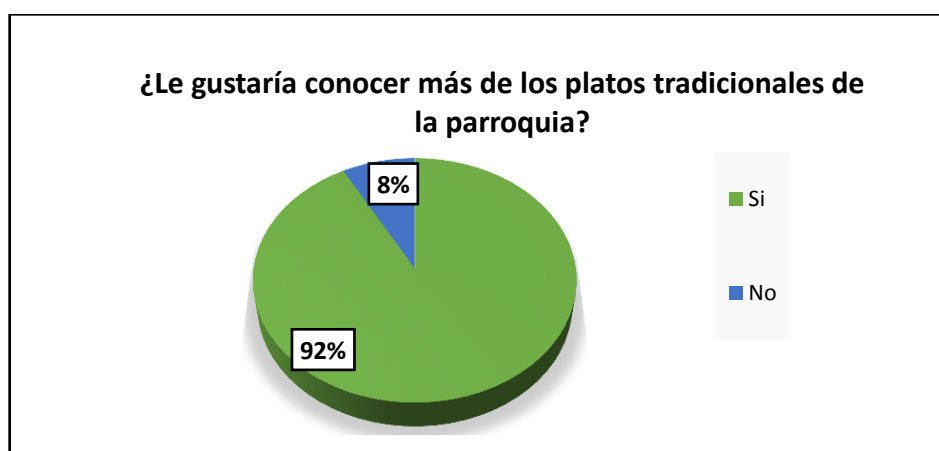


Figura 9: Platos tradicionales de la parroquia

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: El 92% de los encuestados si tiene un interés en conocer más acerca de los platos tradicionales del lugar, los habitantes en alguno de los casos desconocen en su totalidad de la existencia de la gastronomía del lugar tanto por su nombre como en la preparación, el 8% no están interesados en aprender ni en saber acerca de la gastronomía del lugar.

Pregunta 8

¿De la lista de platos cuál cree usted que se ha ido desvalorizando?

Tabla 10: Platos tradicionales de la parroquia

Opciones	# de personas	Porcentaje
Habas Callpu	164	43%
Habas Llucho	86	23%
Chicharrón	20	5%
Alverja api	104	27%
Otros	8	2%
total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 8

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

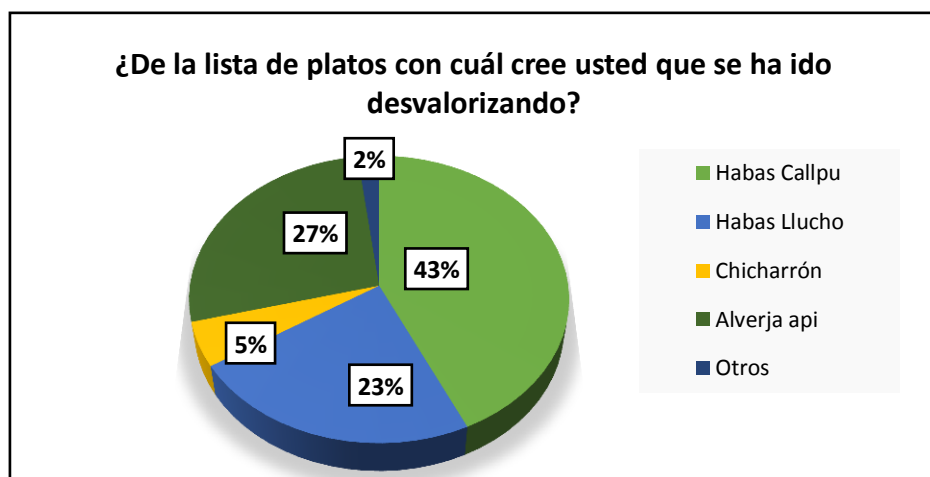


Figura 10: Platos que se han ido desvalorizando

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: El 42.93% de los habitantes desconocen en su totalidad lo que es el Habas Callpu, tanto por su nombre y en la preparación principalmente en los jóvenes, el 22.51% conoce la Habas Lucho pero no lo preparan para la veta ni para el consumo familiar, el 5% afirma que el chicharrón ya no lo preparan para evitar enfermedades dentro del cuerpo en especial las personas de la tercera edad,

el 27% afirma que la alverja api está completamente desvalorizado por la poca cosecha en el año y porque es muy complicado para obtener la harina de alverja, el 8% afirma que si preparan todos los platos gastronómicos para no perder las buenas costumbres alimenticias.

Pregunta 9

¿La preparación de las Habas Callpu ya no se prepara por qué?

Tabla 11: Habas Callpu

Opciones	# de personas	Porcentaje
Por su tiempo de preparación	116	30%
Por la falta de recursos económicos	20	5%
Por su sabor	48	13%
Por poco conocimiento al momento de preparar	190	50%
Otros	8	2%
Total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 9

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

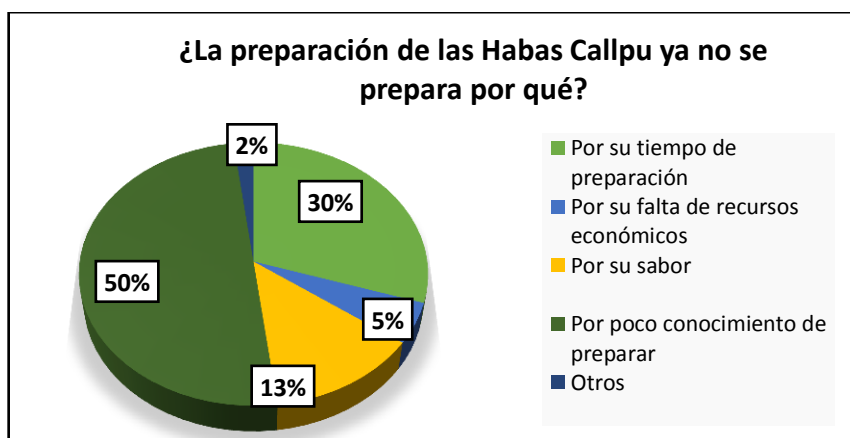


Figura 11: Habas Callpu

Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

Realizado por: Patricia Terán

Análisis: el 30% de los encuestados afirman que las habas callpu no se prepara por el tiempo que requiere el alimento desde su cosecha hasta la elaboración del plato, el 5% afirma que no se prepara por la falta de recursos económicos, el 13% afirma que no preparan porque tiene un sabor desagradable al momento de digerirlo, el 50% afirma que no se prepara por su poco conocimiento al momento de elaborar, el 2% afirma que si lo preparan en sus hogares y lo comparten son sus familiares.

Pregunta 10

¿Para la revalorización de los platos tradiciones cree usted que debe tener?

Tabla 12: Revalorización de los platos tradiciones

Opciones	# de personas	Porcentaje
Talleres de capacitación acerca de los platos	200	52%
Recetario	80	21%
Libro de la historia de los platos tradicionales	90	24%
Otros	12	3%
Total	382	100%

Nota: Tabulación pregunta 10

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán

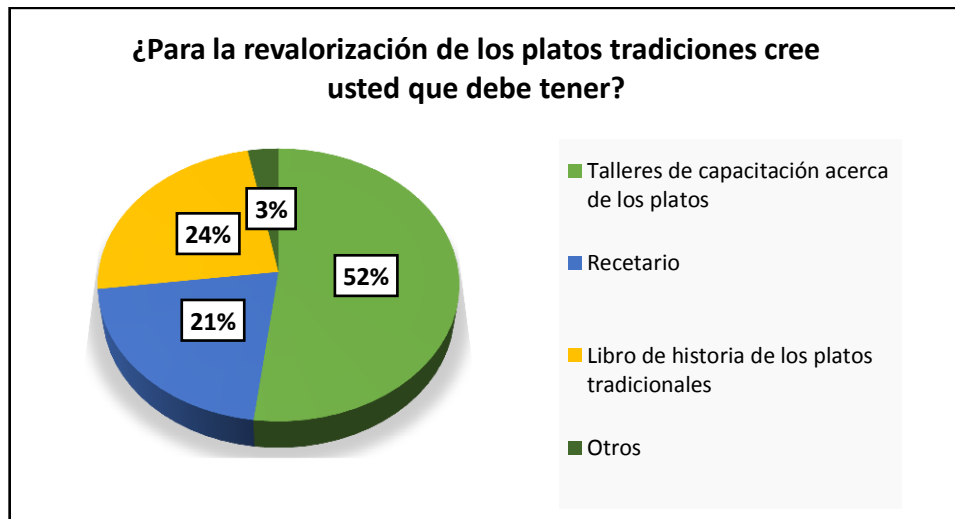


Figura 12: Revalorización de los platos tradiciones
Fuente: pobladores de la parroquia San Juan de Ilumán
Realizado por: Patricia Terán

Análisis: para la revalorización de los platos tradicionales el 52% afirman que se debería tener un taller de capacitación práctico de la gastronomía del lugar, el 21% afirman que para la revalorización es necesario un recetario con todos sus ingredientes y su preparación paso a paso, el 24% afirma que para la revalorización es necesario un libro con su historia ya que eso será de mayor importancia para la gastronomía del lugar, el 3% le interesa que se realice un programa de televisión donde participe la ciudadanía con la demostración de la gastronomía.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.2.1 Análisis de las encuestas

Las encuestas se realizó a los 8585 habitantes sin ninguna restricción de genere y edad de la parroquia San Juan de Ilumán que ayudo a recopilar información acerca de la gastronomía tradicional del lugar y se llegó a conocer que el 45% de ambos géneros hay una desvalorización tanto tradicional como cultural principal me en las jóvenes.

De acuerdo a las encuestas realizadas en el sector se obtuvo un resultado eficiente del 80% de los habitantes que demostraron un gran interés por conocer y aprender acerca de la biodiversidad que hay con respecto a la tradición, cultura y gastronomía.

4.2.2. Entrevista

La entrevista se realizó a la persona nativa que se pudo obtener información sobre la gastronomía y un poco de historia de Ilumán, que nos pudo afirmar de la siguiente manera.

Entrevistado: María Elena Cajas

Entrevistador: Diana Patricia Terán Conterón

Fecha: 06 de junio del 2015

1. ¿Qué recuerda usted acerca de los platos tradicionales del lugar?

Como plato tradicional siempre ha sido la colada de maíz con cuy y como acompañante o para compartir con la familia ha sido el mote y frejol con tostado. La temporada de la cosecha se da en los primeros meses del año enero y febrero, es ahí donde hay mayor consumo de los granos tiernos, mientras que en los meses de mayo y junio se consume los alimentos de granos secos.

2. ¿Cuando era pequeña que alimentos eran de mayor consumo en su familia?

En esos tiempos se aprovechaba del cultivo de la tierra y se consumía en su mayor parte el zambo, la chuchuca, la quinua, los chocos la colada y el morocho.

3. ¿Los alimentos, los preparaban para consumo propio, fiestas familiares, fiestas del lugar?

En cualquier fiesta que uno asistiese lo que era de mayor consumo era la cola de maíz con mote y los géneros cárnicos más importantes era el cuy y el pollo de campo, se podría decir que como fuerte se daba el mote, las papas y un genere cárnico más una salsa sea de maní, zapallo o calabaza, la chicha de jora hecha en la casa y como licor fuerte se compartía el aguardiente puro. En estos días ha generado un cambio rotundo en lo que es la alimentación como es el caso de los pollos, se consume los pollos de incubadoras que son alimentados con balanceado, no había la matanza de ganado.

4. ¿Dentro de su grupo familiar, qué alimento era el más importante e indispensable que no debía faltar en la mesa del hogar?

Los alimentos de mayor importancia era la chuchuca y el morocho, nuestro abuelos y padres decía que son alimentos que ayuda al fortalecimiento de los huesos y ha tener una vida más larga y prevenir enfermedades a futuro ya que son alimentos que ayudan a fortalecer el cuerpo en general.

5. ¿Conoce usted el origen de los platos tradicionales de la parroquia?

Se podría decir que viene de generación en generación cambiando técnicas de preparación, nuestros abuelos y padres lo que nos han inculcado es que se debe aprovechar los cultivos y la crianza de animales, nos caracterizamos por la crianza de cuy entonces cuando algún familiar que ha llegado de visita después de muchos tiempo o en una fiesta se comparte el cuy y se compartía en familia.

6. El regreso de los migrantes a la parroquia ¿Ha generado cambios en el área de la cocina tanto en la preparación y presentación al momento de servir?

Si ha generado cambios ya que los alimentos de mayor consumo en la mayoría de familias ha sido el pollo balanceado ya no hay mucha consumo de los pollos de campo, sea a dado el mayor consumo de la comida fácil se podría decir: los enlatados, los fideos y el de mayor demanda la gaseosa que ha ido entrando de a poco al mercado.

7. ¿Por qué piensa usted que se ha dado la desvalorización de los platos tradicionales en los niños y jóvenes?

En cierta parte la desvalorización de los platos se ha dado por abaratar costos pero sin darnos cuenta que los alimentos ya procesados generan una mala alimentación principalmente en nuestros hijos y la otra es por salir temprano al trabajo y nos da el tiempo como para preparar los alimentos.

8. En su opinión ¿Cree usted que los habitantes de la parroquia están perdiendo los hábitos alimenticios en lo que es los cereales y granos, cuáles?

El alimento que sea desvalorizado en la mesa del hogar es la quinua por que las madres de familia salen a trabajar y para obtener la quinua desde el cultivo eso requiere de tiempo y no lo están haciendo, nuestras futuras generaciones no están aprendiendo por ejemplo los jóvenes desconocen lo que es la sopa de chuchuca, sopa de quinua, la cola de cao estos alimentos han sido remplazados por el fideo o el tallarín.

9. ¿Qué conoce usted acerca de las habas?

Su cosecha se da en el mes de enero es una señal que hay nuevos alimentos es un nuevo inicio para los agricultores ellos dicen que las habas dan inicio y todo es nuevo en el cultivo las habas tiernas se comía con el tostado reventado con manteca o en el tiesto, las habas secas es de vital importancia en la salud, las habas tostadas en el tiesto se consumía para el dolor de la cabeza y si al tostar se

tostó hasta una coloración oscura se utilizaba para el café y poder compartir con la familia.

10. Para revalorizar los platos gastronómicos ¿Qué considera usted que se debería hacer: una campaña, feria, exposición, recetario?

Para revalorizar los platos sería importante hacer Campañas o ferias, de esa manera se indicaría a los jóvenes la importancia de los alimentos saludables en la mesa del hogar y sobre todo enseñarles del cultivo y de los alimentos propios que produce la tierra.

4.3. Análisis de la entrevista

En la entrevista se fundamentó la importancia de revalorizar la gastronomía del lugar principalmente a las nuevas generaciones que es parte de una identidad propia y territorial para cada uno de los pobladores transmitirles lo importante e indispensable de los alimentos en su dieta diaria, como se plantea en la identificación del problema.

La gastronomía del lugar es muy importante ya que permite desarrollarse como cultura y territorio, se reafirmó la importancia y el interés que tienen por conocer y aprender sobre los platos tradicionales del lugar.

4.4 CONCLUSIONES

- La investigación realizada revela que hay alimentos que ya no se cultivan en mayor, ni en menor cantidad como son las habas, trigo, oca, debido a las estaciones climáticas que no generan progreso en el cultivo.
- Durante todo el año el principal alimento en la mesa del hogar es el maíz, ya que las amas de casa o familiares pueden realizar diferentes preparaciones como la colada de maíz, chicha de jora, mote entre otros , desde su cosecha que están tiernos hasta que empiece a madurar también de eso obtienen harina.
- Existe una falta de interés en base a la identidad cultural y a la cultura gastronómica, por la comunicación de los padres de familia hacia sus hijos eso ha generado cambios alimenticios tanto en su preparación como en la presentación de los alimentos, con tendencias de problemas estomacales al momento de consumirlos.
- Debido a la globalización, los alimentos procesados han entrado con mayor facilidad al mercado apetitoso, visto a esto los pobladores han cambiado sus hábitos alimenticios optando por los alimentos ya procesados.
- Como resultado de las encuestas determinamos que el 92% de la comunidad receptora, se encuentran interesados por aprender y conocer más acerca de los platos tradicionales de Ilumán.
- A través de los instrumentos de recolección de datos se concluyó que una de las estrategias para la revalorización de los platos tradicionales de Ilumán, es establecer un recetario para difundir la gastronomía tradicional, se adjuntara toda

la información de los platos que se há ido desvalorizando con el tiempo, será de mayor utilidad y mayor acceso para todos los pobladores.

4.5. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar charlas de cultivo para evitar la pérdida de los alimentos propios del lugar, ya que de esa manera se generara mayor cosecha y consumo en las familias.
- Permitirles una herramienta para enseñar, la elaboración de los platos tradicionales, principalmente en las personas que han emigrado y están de regreso, ya que ellos han generado cambios alimenticios.
- Realizar reuniones con los padres de familia y señalas la importancia de enseñarles a sus hijos a alimentarse correctamente con los alimentos que se da en el sector y evitar enfermedades a futuro.
- Realizar capacitaciones del origen, lucha permanente sobre mantener firmemente la identidad cultural y la cultura gastronómica.
- Realizar un recetario que será la herramienta principal al desarrollar talleres demostrativos en los pobladores de Ilumán para evitar el desconocientos gastronómico del lugar.
- Hacer alianzas con las autoridades de la junta parroquial y los centros educativos, para generar exposiciones demostrativas con el apoyo de los estudiantes y pobladores del sector.
- Difundir la importancia de cada uno de los platos que se han desvalorizado, a través de los medio de comunicación que hay en el sector como es la Radio Ilumán y el Wyñay Kawsay- cultura milenaria (comercio).

QUINTA PARTE-PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

RECETARIO DE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA PARROQUIA
SAN JUAN DE ILLUMÁN

5.2. Justificación

La conservación del patrimonio gastronómico en la comunidad es un tema primordial, ha surgido por la falta de comunicación y enseñanza de parte de los propios habitantes hacia las nuevas generaciones, se ha generado principalmente en niños y jóvenes por motivos de trabajo y migraciones, esto ha generado una falta de cultura alimenticia en la mesa del hogar.

Los pobladores del lugar se encuentran dispuestos a aprender y conocer acerca de la gastronomía, para lo cual como complemento de la propuesta es realizar un recetario que será de utilidad como una herramienta principal para el desarrollo de talleres prácticos en los habitantes de la parroquia según lo lanzado en las encuestas, dar a conocer los platos tradicionales del lugar que se ha ido desvalorizando de a poco como es el caso de las habas Callpu, la colada de cao entre otros.

5.3 Impacto

El recetario de los principales platos gastronómicos del lugar, permitirá que todos los moradores cuenten con una herramienta didáctica acerca de los ingredientes y su preparación, de esta manera se revalorizara y se fortalecerá la comida tradicional del lugar ya que se encuentran motivados y con un mayor interés de conocer, por parte de los padres de familia de esa manera generaran enseñanza a los jóvenes de los hogares cambiando los hábitos alimenticios, pero sobre todo en los niños que son los receptores prioritarios y futuros guardianes para la conservación de los platos gastronómicos del lugar.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivos General

- Desarrollar un recetario de los platos representativos y culturales del pueblo kichuwa de la Parroquia San Juan de Ilumán como estrategia de la revalorización de dicha gastronomía patrimonial del lugar.

5.4.2 Objetivos Específicos

- Recopilar los platos más representativos de la Parroquia San Juan de Ilumán.
- Establecer técnicas y métodos de cocción de los platos tradicionales de los kichuwa de la Parroquia San Juan de Ilumán
- Revalorizar los platos tradicionales de la Parroquia San Juan de Ilumán usando un lenguaje simple y concreto en las recetas.

5.5 Ubicación sectorial y física

Recetario de los principales platos gastronómicos de la parroquia San Juan de Ilumán

El recetario de los principales platos gastronómicos fue elaborado en la parroquia San Juna de Ilumán, Cantón Otavalo, Provincia de Imbabura.

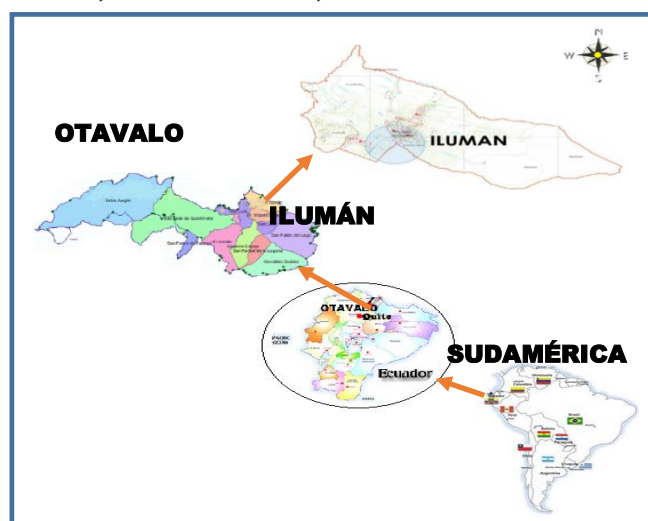


Figura 13: Ubicación de la parroquia San Juan de Ilumán
Fuente: www.parroquiailumán.gob.ec

5.6 Viabilidad

La elaboración de un recetario si tiene viabilidad ya que la población se prestó agrada con la idea, visto a esto se presentara la elaboración de un recetario con los principales platos gastronómicos de la Parroquia San Juan de Ilumán, ya que tienen un interés por conocer y aprender más acerca de los platos tradicionales del lugar.

En lo que tiene que ver con el recurso económico se espera, la colaboración por parte de las autoridades de la Junta Parroquial y de los centros educativos. En cuanto al talento humano se tendrá en cuenta el apoyo de los pobladores, el trabajo de un diseñador gráfico. El proyecto es adaptable para todos los moradores de la localidad.

5.4. Plan de ejecución

5.4.1 Programación de talleres

El plan de ejecución se va a realizar en la parroquia San Juan de Ilumán con ayuda del presidente de la comunidad Jorge de la Torre y la representante del proyecto Patricia Terán, a partir del 15 de enero del 2016; la primera actividad es la reunión con los miembros de la junta parroquial y las demás actividades se muestran en la siguiente tabla.

PLAN DE EJECUCIÓN					
OBJETIVO	Promover la gastronomía tradicional de Ilumán a través de un recetario hacia los habitantes del lugar y fortalecer la identidad gastronómica.				
ESTRATEGIAS	Elaborar un recetario didáctico y fácil de comprender para la elaboración de ciertos platos representativos de Ilumán y puedan llevarlo a cualquier lugar.				
TALLERES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE
Introducción a la gastronomía de Otavalo	Brindar la información actual sobre la gastronomía de Otavalo para fortalecer la cultura gastronómica.	Reunión con los miembros de la junta parroquial	15/01/16	Recetario Audiovisuales	Patricia Terán Jorge de la Torre
		Exposición y claves precisas de origen de la gastronomía de Otavalo para las personas propias de lugar	19/01/16		
Gastronomía de la parroquia San Juan de Ilumán	Difundir el aporte gastronómico del lugar, a través del recetario en su técnicas de preparación	Introducción del origen de la gastronomía del lugar	23/01/16	Recetario Audiovisuales	Patricia Terán Jorge de la Torre
		Cambios alimenticios en la dieta diaria de los pobladores.	27/01/16		

Gastronomía tradicional de Ilumán	Fundamentar la gastronomía del lugar a través de estas preparaciones y técnicas de preparación	Exposición demostrativa de la elaboración de las 11 primeras recetas que se encuentren en el recetario	01/02/16	Recetario Audiovisuales utensilios de cocina	Patricia Terán Jorge de la Torre
	Dar a conocer a los habitantes del lugar la importancia del consumo de los alimentos propios del lugar y la importancia de enseñar a las futuras generaciones	Difundir las técnicas de preparación para mantener un sabor agradable sin perder su textura al momento de servir o compartirlo con familiares que consumen por primera vez ciertos alimentos que se encuentran establecido a partir de la receta 12 en adelante.	04/03/16	Recetario Audiovisuales cámara fotográfica utensilios de cocina	Patricia Terán Jorge de la Torre

5.4.2. Recetas Estándar

Tabla N°13: Receta estándar de la Chicha de Jora

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Chicha de Jora			Código prod:	001
Fecha actualización:	2015/05/11				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
Ingredientes		Compra Insumos		Mise en place	
		Unid.	Cantidad		
Maíz amarillo		g	653	Limpiar	
Hojas de jora de monte		u	25	Limpiar, el tamaño varia.	
Panela o azúcar		g	200	Azúcar refinada, panela en trozos.	
Agua		c/n			
PREPARACION:					
- En un recipiente poner el maíz con agua, el agua debe sobrepasar al maíz. - Junto a eso poner las hojas de jora y dejar reposar un día. - Extender en el piso un plástico. - Utilizar las hojas y el maíz que se dejó reposar el día anterior - Sobre el plástico formar tres capas; una capa de la hoja de jora, una capa de maíz, y otras capa de la hoja de jora. - Pasando un día hacer un regadío con agua en las hojas de joda y el maíz. - Dejar reposar durante 15 días hasta que el maíz empiece a tener los brotes. - Después de los 15 días retirar con mucho cuidado las hojas de jora y separar el maíz. - Extender un plástico o una estera y hacer secar al sol el maíz de jora. - Moler en un molino industrial. - En un recipiente con agua fría disolver la harina de jora, evitar que queden grumos. - Llevar a fuego alto una olla con agua, ante de que empiece su hervor, agregar la haría de jora ya disuelta en agua fría. - Mantener un movimiento constante durante 3 horas, agregar la panela. - Durante 2 horas más dejar que se cocine en su totalidad pero haciendo movimientos repentinamente. - Bajar la temperatura del fuego con la ayuda de un cedazo cernir en un barril de chicha. - Dejar reposar de 3 a 4 días, tapar con una tela para que ayude en la fermentación.					
OBSERVACIONES					
Al cubrir el maíz amarillo con las hojas de jora durante los 15 días, el maíz cambia de nombre, llega a llamarse maíz de jora.					

- El tiempo total de la cocción es de 5 horas, esto ayuda a que la chicha se fermente y evitar problemas estomacales al momento de ser servido.
- El movimiento debe ser contante para evitar que se queme.
- Los ancianos cuentan que era una bebida muy consumida con los diferentes platos de sal.

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 14: Receta estándar de la Chicha de Jora

Tabla N°14: Receta estándar del Champús

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Champús		Código prod:	002
Fecha actualización:		2015/05/11			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Agua	c/n				
Harina de maíz amarillo sin condimentos	g	453	Pasar por el cedazo una vez.		
Panela	g	200			
Canela	g	15			
Hojas de naranja agria	g	8	limpiar		
PREPARACION:					
• Llevar una olla con agua a fuego alto. • Minutos antes de que empiece a hervir el agua agregar harina evitando que se haga grumos mover constantemente, hasta que todo se haya disuelto. • Retirar de fuego. • En la misma olla que se cocinó dejar reposar durante 3 días. • Pasado los tres días, con la ayuda de un cedazo cernir en una olla. • Llevar la olla a fuego alto durante tres horas y mantener un movimiento constante. • Agregar la hoja de naranja agria.					
OBSERVACIONES					
• Para el champús la harina del maíz debe ser tostada. • Se puede utilizar hojas de naranja o limón. • Se consume en las romerías o al fallecer un familiar, el 2 de noviembre por día de los difuntos. • Si es en el fallecimiento de un familiar lo comparten con un pan o con la tortilla de tiesto.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 15: Receta estándar del Champús

Tabla N° 15 : Receta estándar Colada de maíz – Uchú Api

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Colada de maíz – Uchu Api			Código prod:	003
Fecha actualización:	2015/05/11				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Harina de maíz tostada	g	151	Cernir en el cedazo.		
Harina de haba	g	151	Cernir en el cedazo.		
Harina de alverja	g	151	Cernir en el cedazo.		
Chicharrón	g	220			
Manteca de chanco	g	10			
Agua	c/n				
Sal	g	12			
Cebolla larga	g	20	Limpia, corte brunoise		
Papa	g	200	Limpia, cortes diferentes		
PREPARACION:					
• Poner a fuego medio, una olla con agua y cebolla picada. • Pasar por un cedazo los tres tipos de harina. • Poner un recipiente con agua fría e incorporar la harina, con la ayuda de un batidor o una cuchara disolver, evitar que haya grumos de harina. • Una vez que la olla este en el punto de ebullición poner la disolución preparada, hacer movimientos constantes desde el inicio de la preparación hasta finalizar para evitar que se queme. • Cuando la olla ya empiece su punto de ebullición, incorporar las papas cortadas. • Dejar que se cocine, cuando ya esté listo servir.					
OBSERVACIONES					
• Se consume principalmente en las poblaciones indígenas como en eventos familiares o lo preparan en diferentes días de la semana. • Su secreto consiste en reposar la harina y añadir pedazos de chicharrón y un poco de manteca de chanco para mantener un sabor apetitoso. • Generalmente se acompaña con cuy, mote cocinado, ají y un pilche de chicha.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 16: Receta estándar Uchú Api – Colada de maíz

Tabla N° 16: Receta estándar Colada de Cao – Cao chukllu api

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Colada de Cao – Cao chukllu api			Código prod:	004
Fecha actualización:	2015/05/11				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Choclo a medio madurar	g	453	Limpiar, desgranar, pasar por el molino manual		
Manteca de cerdo	g	15			
Carne de cerdo o ubre	g	230			
Papas	g	200	Limpiar, cortar en cubos pequeños		
Cebolla blanca	g	25	Limpiar, cortar en brunoise.		
Col verde	g	60	Limpiar, cortar en chiffonada		
Sal		c/n			
Agua		c/n			
PREPARACION:					
• Pasar una sola vez por el molino manual el choclo ya desgranado. • Con un poco de agua, pasar por un cernidor lo que se ha molido, su textura no debe ser espeso. • Llevar a fuego medio una olla con agua y la preparación anterior, agregar las papas, carne de cerdo o la ubre, cebolla cortada en brunoise, sal. • Se aproxima que el tiempo de cocción es de 30 a 35 min, poner la col verde cortada en chiffonada, dejar al fuego 10 min más, luego retirar del fuego y servir.					
OBSERVACIONES					
• Mantener un movimiento constante de esa manera se evitara que se queme. • Este plato se encuentra desvalorizado. • Era de consumo familiar. • Principalmente se consumía al terminarse la temporada del choclo.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 17: Colada de Cao

Tabla 17: Receta estándar Mote Lucy- Choclo tostado a medio moler

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Mote Lucy- Choclo tostado a medio moler		Código prod:	005
Fecha actualización:		2015/05/12			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Choclo cao	g	453	Limpiar, desgranar		
Papas	g	200	Limpías, cortar en cubos pequeños		
Cebolla blanca	g	20	Limpiar, cortar en brunoise		
Carne de res	g	230			
Col	g	9	Limpiar, corte chiffonada		
Manteca de cerdo	g	10			
Frejol tierno	g	50	Limpio		
Cilantro	g	8	Corte chiffonada		
Ají	g	10	Corte brunoise, poner agua y sal.		
Sal	g	6			
Agua	c/n				
PREPARACION:					
• En el tiesto caliente poner el choclo desgranado y tostar hasta obtener un color dorado, mover constantemente. • Pasar una sola vez por una piedra de moler o un molino manual, • A fuego medio llevar una olla con el choclo molido, el agua debe sobrepasar, a partir del agua fría tomar el tiempo de 20 min, luego. • Colocar las papas, frejol tierno, cebolla, carne, manteca de cerdo, col, su tiempo de cocción es de 20 min. • Poner el cilantro, retirar del fuego y servir.					
OBSERVACIONES					
• Este plato tiene como adicional ají, poner en el centro el cilantro. • Se consume en verano cuando ya pasa la cosecha del choclo tierno. • Es de consumo familiar					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 8: Mote Lucy - Choclo tostado a medio moler

Tabla 18: Receta estándar Sopa de Chuchuca – Chuchuka Mikuna

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Sopa de chuchuca			Código prod:	006
Fecha actualización:	2015/05/12				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				



Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place
	Unid.	Cantidad	
Chuchuca	g	226	Limpiar.
Papa	g	120	Limpiar, cortar en cubos pequeños.
Frejol tierno	g	50	Limpio
Mano u oreja de cerdo	g	150	Limpio
Col verde	g	50	Limpio, corte chiffonada
Hierva buena	g	10	Limpio, corte chiffonada
Sal	g	12	
Agua		c/n	
Tostado	g	30	

PREPARACION:

- Llevar a fuego medio una olla con agua fría.
- Poner la chuchuca, papa, frejol tierno, el género cárnico que desee y sal.
- Su tiempo de cocción es de 20 a 35 min.
- Poner la col y la hierba buena 10 min más.
- Sacar del fuego y servir.

OBSERVACIONES

- El saborizante de esta sopa está en los géneros cárnicos.
- La sopa va acompañada con una porción de tostado.
- En los meses de verano la sopa se comparte en familia, principalmente el día lunes.

Elaborado por: Patricia Terán

Figura19: Sopa de Chuchuca

Tabla 19: Receta estándar Choclo mote Chukllu muti

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Choclo mote		Código prod:	007
Fecha actualización:		2015/05/12			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Choclo tierno desgranado	g	300	Limpiar		
Frejol seco	g	453	Limpiar, remojar una noche antes de cocinar.		
Queso	g	120	Cortar en juliana		
Ají	g	100			
PREPARACION:					
• Llevar a fuego medio, una olla con agua fría. • Poner el choclo tierno desgranado y el frejol seco ya remojado, el agua debe estar al mismo nivel. • Su tiempo de ebullición es de 30 a 35 min. • Su textura debe ser blanda. • Cuando ya esté cocinado, eliminar todo el líquido. • Servir					
OBSERVACIONES					
• Principalmente se prepara en febrero o marzo, en la cosecha del choclo por su abundancia del alimento. • Es un plato muy representativo para las fiestas, llamado como cucaby. • Pocas de las familias en cualquier temporada del año este plato lo combinan con aguacate, carne asada o fritada, papas cocinadas y queso. • Para poder degustar de este palto en cualquier temporada del año, se puede conseguir los días domingos o lunes por la mañana en el parque central de la ciudad.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 20: Choclo mote

Tabla 20: Receta estándar de tortilla de tiesto de dulce – Allpa kallanapi mishki

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Tortilla de tiesto de dulce			Código prod:	008
Fecha actualización:	2015/05/13				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Harina de trigo no refinada.	g	453			
Huevo	g	60	Sin su corteza		
Manteca de cerdo	g	6			
Azúcar o panela	g	12	Si usa panela triturar completamente o rallar.		
Agua de anís	cc	15	Fría		
PREPARACION:					
● Poner en un recipiente hondo la harina. ● Hacer un pequeño espacio en el centro y pone el huevo con la azúcar o panela. ● En las partes externas poner la manteca de cerdo. ● Mezclar desde lo interior a lo exterior. ● Incorporar agua de a poco hasta que la masa tenga una textura homogénea. ● Hacer bolas pequeñas, poner en el centro el queso rallado. ● Con la yema de los dedos ir formando una tortilla de un grosor de medio centímetro, evitando que se estropee. ● El tiesto debe estar caliente, poner la tortilla y dejar que se cocine, debe tener una coloración opaca de ambos lados. ● Sacar del tiesto y servir.					
OBSERVACIONES					
● La tortilla no debe ser muy gruesa, porque no permitirá que se cocine por la parte interna. ● Su tiempo de preparación es de 30 min. ● Sacar del tiesto y servir con agua aromática, coladas de dulce o champús. ● Es de consumo familiar. el 28% de las familias consume unas ves al año.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 21: Tortilla de tiesto de dulce

Tabla 21: Receta estándar tortilla de tiesto de sal- Allpa kallanapi kachi

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Tortilla de tiesto de sal			Código prod:	009
Fecha actualización:	2015/05/13				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Harina de trigo no refinada.	g	453			
Huevo	g	60	Sin su corteza		
Manteca de cerdo	g	15			
Sal	g	7			
PREPARACION:					
• Poner en un recipiente hondo la harina. • Hacer un pequeño espacio en el centro y pone el huevo con la sal. • En las partes externas poner la manteca de cerdo. • Mezclar desde lo interior a lo exterior. • Incorporar agua de a poco hasta que la masa tenga una textura homogénea. • Hacer bolas pequeñas, poner en el centro el queso rallado. • Con la yema de los dedos ir formando una tortilla de un grosor de medio centímetro, evitando que se estropee. • El tiesto debe estar caliente, poner la tortilla y dejar que se cocine, debe tener una coloración opaca de ambos lados. • Sacar del tiesto y servir.					
OBSERVACIONES					
• La tortilla no debe ser muy gruesa, porque no permitirá que se cocine por la parte interna. • Su tiempo de preparación es de 30 min. • Sacar del tiesto y servir con agua aromática, coladas de dulce o champús. • Es de consumo familiar, el 45% de las familias consume una vez al año.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 22: Tortilla de tiesto de sal

Tabla N° 22: Receta estándar Humitas- Chogllo Tanda

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Chogllo Tanda Pan de choclo/Humita			Código prod:	010
Fecha actualización:	2015/05/ 14				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid	Cantidad			
Choclo tierno	g	600	Limpio, desgranado, moler en un molino manual.		
Hojas medianas del choclo	U	4	Limpiar interna y externamente, eliminar la base de la hoja debe estar recto.		
Manteca de cerdo	g	15			
Sal	g	9			
Cebolla blanca	g	15	Limpia, cortada en brunoise y saltear.		
agua	c/n		Para cocinar la humita.		
PREPARACION:					
- La textura del choclo ya molido debe ser espesa. - Poner en un recipiente el choclo molido, la cebolla ya salteada, sal e incorporar todos los ingredientes. - Extender la hoja del choclo y poner en el centro la preparación anterior, esparcirle del mismo grosor de la cuchara. - En el centro de la preparación poner una porción del queso rallado. - Una vez que ya este la preparación serrar la hoja del choclo una de cada lado y la parte de arriba inclinarle hacia abajo. - Poner una olla con agua a fuego medio, para evitar que el agua tope a la humita se debe poner una división para que se cocine la humita. - Poner la huminta, para ver la cocción de la humita su textura debe ser firme. - Si ya está listo se debe sacar del fuego o apagar el fuego.					
OBSERVACIONES					
- El choclo desgranado y la hoja debe no debe terne los pelos de su propio alimento de esta manera se evitara una mala apariencia al momento de servir. - Si requiere cocinar en una olla de barro, poner como base los choclos enteros en forma horizontal, dos capas, cubrir de agua hasta la mitad de la segunda capa, poner las humitas, tapar con las hojas de choclo y dejar una hora para que se cocine. - Su tiempo de preparación es de 40 min a una hora con 20 min. - Se puede servir con agua aromática. - Es de consumo familiar y lo consume en el mes de febrero o marzo en tiempos de la cosecha.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 23: Humita- Chogllo tanda

Tabla N° 23: Receta estándar Muziguita - Muziguita tanda

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Muziguita			Código prod:	011
Fecha actualización:	2015/05/13				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Choclo tierno	g	453	Limpiar, desgranar		
Hojas de la plata del choclo	U	4	Limpiar, cortar la base		
PREPARACION:					
• En un molino manual moler de dos a tres veces el choclo tierno, obtener una textura espesa. • Poner sobre la hoja de la planta del choclo. • Cerrar en forma envolvente, inclinar hacia abajo la punta de la hoja. • El tiesto debe estar caliente y poner la muziguita. • Cocinar por los dos lados. • Para observar si ya está cocinado debe tomar un color dorado.					
OBSERVACIONES					
• El tiesto debe estar muy caliente para poder cocinar la muziguita. • Se consume en el mes de febrero y marzo, en la cosecha del choclo por su abundancia de alimento. • Se puede servir con agua aromática o sola, era de alimentación entre comidas y se llevaba a la agricultura.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 24: Muziguita - Muziguita tanda

Tabla N° 24: Receta estándar Frejol Tierno o Seco/llullu purutu – chakishka purutu

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Frejol Tierno o Seco			Código prod:	012
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Frejol tierno/ seco	g	453	Limpio, desgranado		
Sal	g	30	Limpio, obtener el grano tierno		
Agua	c/n				
Cebolla	g	60	Limpia, cortar en brunoise		
Hierva buena	g	20	Limpia, cortar en brunoise		
Manteca de cerdo	g	20			
Tostado	g	100			
PREPARACION:					
- En una olla con agua poner el frejol tierno y llevar al fuego, tiempo de cocción es de 20 a 25 min. - Saltear la cebolla con la manteca de cerdo. - Retirar de la estufa la olla del frejol y eliminar todo el líquido. - Incorporar la preparación del salteado, mezclar todo, poner la hierba buena y poner sal al gusto.					
OBSERVACIONES					
- Para cocinar el frejol seco son los mismos paso, pero hay que tener en cuenta que como es un grano seco se debe hacer remojar una noche antes de cocinar para tener mayor facilidad al cocinar. - El frejol tierno se consume en el mes de febrero y marzo, mientras que el frejol seco es consumido en cualquier tiempo del año. - Como adicional al palto es una porción de tostado. - Su mayor consumo es en fiestas familiares o para compartirlo en el cementerio.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 25: Frejol tierno o seco/ Llullu Purutu – Chakishka Purutu

Tabla N° 25: Receta estándar Habas con cascara - Habas Callpu

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Habas Callpu			Código prod:	013
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Habas secas	g	453	No debe tener partículas de tierra, mantener su cobertura.		
Salsa de pepa de zambo o calabaza	g	120	Quitar la cobertura, tostar, triturar completamente con líquido.		
Maíz amarillo	g	100	Limpiar, tostar en el tiesto.		
Ají	g	100	Limpiar, moler o licuar con agua y sal.		
Papa pequeña	g	120	Lavar, mantener la corteza, cocinar		
Sal	g	30			
Agua	c/n		Se usara para cocinar las habas, para la salsa y el ají.		
PREPARACION:					
• A fuego medio poner una olla con agua y las habas secas que ya deben estar tostadas. • Para la salsa, se puede licuar, moler en una piedra o en un molino manual, con poca cantidad de agua, su textura debe ser espesa. • En una olla a fuego medio poner la preparación anterior con sal e ir aumentando agua para obtener una textura no tan espesa. • Debe estar en punto de ebullición de 15 a 20 min. • Si las habas ya están cocinadas sacar de la olla • El ají se puede moler en una piedra, molino manual o licuar con un poco de sal al gusto y agua. • Poner el maíz sobre el tiesto para hacer el tostado.					
OBSERVACIONES					
• El agua del haba debe estar a su mismo nivel. • Su punto de ebullición en la salsa debe ser de 15 a 20 min, para evitar malestar estomacal. • El tiempo de preparación es de 40 a 50 min. • Se acompaña con tostado y ají. • Este plato se encuentra desvalorizado, se podría decir que el 20% lo preparan en su hogar una vez al año.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 26: Habas con cascara - Habas Callpu

Tabla N° 26: Receta estándar Habas sin cascara - Habas Llucho

ITHI		RECETA ESTANDAR		
Plato:	Habas Llucho			Código prod: 014
Fecha actualización:	2015/05/22			
Chef Responsable:	Patricia Terán			
Pax:	5			
				
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place	
	Unid.	Cantidad		
Habas secas	g	460	Limpias, conservar su cobertura, tostar.	
Manteca de cerdo	g	40		
Cebolla blanca	g	30	Limpiar, cortar en burnoise.	
Pepa de zambo	g	100	Limpiar, tostar, moler	
Papa pequeña	g	230	Limpiar, quitar la corteza, cocinar	
Maíz amarillo	g	100	Limpio	
Ají	g	100	Limpiar, corte burnoise, agregar agua, sal.	
Agua	c/n			
PREPARACION:				
- La haba tostada moler en un molino manual o industrial, su textura debe ser como cortada en 4 parte de cada haba. - Poner en un recipiente hondo la haba molida, de cada uno de los extremos coger y hacer movimientos de arriba hacia abajo, evitando que se riegue, la idea es eliminar unas peque partículas que tiene el alimento, reservar en un recipiente. - Sobre el piso o sobre la mesa extender una tela o un comercio, apoyar el cedazo sobre la sabana y poner la preparación anteriormente, con la palma de la mano hacer movimientos circulares para que pase la harina y se quede el resto sobre el cedazo. - Reservar por separado la harina y la haba. - Poner al fuego una olla con agua y la haba ya limpia, deben estar al mismo nivel, su punto de ebullición debe der de 20 a 25 min. Sacar y reservar - Llevar al fuego una paila con la cebolla blanca y la manteca de cerdo, saltear, poner el haba ya cocinada sin nada de su líquido y saltear, poner sal al gusto, reservar.				
OBSERVACIONES				
- Al preparar la salsa de zambo y el tostado se debe hacer movimientos constantes para evitar que se queme. - Tiempo de preparación es de una hora con 30 min. - Se sirve con la pepa de zambo, tostado y ají y como adicional con la colada de maíz - Es estos días este plato ya no se consume y hay un desconocimiento de su preparación. - Era de consumo familiar en las mingas.				

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 27: Habas sin cascara - Habas Llucho

Tabla N 27: Receta estándar Habas Tostadas - Hapas Kamllashka

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Habas tostadas			Código prod:	015
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Habas secas	g	400	Limpiar		
PREPARACION:					
- Las habas deben ser secas y con su corteza. - Poner en el tiesto caliente las habas secas. - Mantener un movimiento constante para evitar que se queme de un solo lado y también tratando de que se cocine todo por igual. - Para observar si ya está, su corteza debe ser más oscura y crujiente. - Sacar y reservar.					
OBSERVACIONES					
- Para mantener su textura de debe guardar en una funda de tela o plástico, hacer un atado en la parte de arriba. - El tiesto siempre se debe usar cuando este caliente ya que de esa manera ayudara a que los alimentos se cocinen con mayor seguridad. - Su tiempo es de 30 a 40 min - Las habas se sirven solas, en algunos de los casos es remplazado al tostado. - Es un alimento de consumo familiar se puede comer en cualquier temporada del año, en el trabajo de la agricultura o el pastoreo de los animales. - Una funda mediana tiene el valor de 0.50 ctv.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 28: Habas Tostadas - Hapas Kamllashka

Tabla N 28: Receta estándar Colada de Arveja - Arveja Api

ITHI		RECETA ESTANDAR		
Plato:	Arvejas Api			Código prod: 016
Fecha actualización:	2015/05/22			
Chef Responsable:	Patricia Terán			
Pax:	5			
				
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place	
	Unid.	Cantidad		
Harina de alverja tostada	g	450		
Cebolla blanca	g	40	Limpiar, cortar en brunoise	
Ají	g	90	Limpio cortar en brunose	
Tostado	g	100		
Sal	g	12		
Agua	c/n			
PREPARACION:				
• Poner a fuego medio una olla con agua sal y cebolla. • En un recipiente con agua fría disolver la harina de alverja, evitar que queden grumos. • Colocar la disolución de la alverja en la olla. • Mover constante mente				
OBSERVACIONES				
• Para obtener la harina de la alverja se debe tostar la alverja seca en el tiesto y luego moler. • Se acompaña con tostado y ají. • Es de consumo familiar.				

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 29: Colada de Arveja - Arveja Api

Tabla N° 29: Receta estándar Sopa de zambo - zambu lucru

ITHI		RECETA ESTANDAR		
Plato:	Sopa de zambo			Código prod: 017
Fecha actualización:	2015/05/22			
Chef Responsable:	Patricia Terán			
Pax:	5			
				
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place	
	Unid.	Cantidad		
Zambo tierno	g	500	Limpiar interna y externamente, cortar en cubos pequeños	
Papas	g	120	Limpiar, cortar en cubos pequeños.	
Col	g	60	Limpiar, cortar en chiffonada	
Cebolla blanca	g	30	Limpiar, cortar en brunoise	
Manteca de cerdo	g	10		
Carne de res	g	120	Cortar en cubos medianos	
Sal	g	13		
Agua	c/n			
Tostado	g	100		
Choclo tierno	g	120	Desgranar , freír	
PREPARACION:				
• Poner a fuego medio una olla con agua la carne de re y el zambo tierno, tomar el tiempo de ebullición es 15 min. • Poner las papas, cebolla, manteca de cerdo y la col dejar que se cocine. • Una vez que ya esté listo retirar o apagar el fuego.				
OBSERVACIONES				
• El secreto de la sopa es el zambo tierno para obtener un sabor agradable. • Este plato va acompañado con tostado o choclo asado. • Es de consumo familiar, en horarios del almuerzo.				

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 30: Sopa de zambo - zambu lucru

Tabla N° 30: Receta estándar Dulce de oca - Oka api

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Oka api			Código prod:	018
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	4				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Oca	g	453	Limpiar, mantener su cascara		
Panela	g	130	Triturada		
Canela	g	15			
Agua	c/n				
PREPARACION:					
- Llevar a fuego medio una olla con agua, la oca endulzada, panela y canela, su tiempo de cocción es de 20 min. - Obtener una textura espesa, cuando ya haya obtenido la textura poner leche. - Mantener la misma consistencia espesa. - Si ya está listo retirar del fuego y reservar.					
OBSERVACIONES					
- Para que la oca este dulce se debe sacar al sol por dos semanas y tome un sabor dulce al momento de cocinar, debe tomar una textura rugosa y un color opaco. - Se acompañan con la tortilla de tiesto. - Es de consumo familiar entre comidas.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 31: Dulce de oca - Oka api

Tabla N° 31: Receta estándar Colada de zapallo de dulce- Zapallu api mishiki

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Colada de zapallo de dulce- Zapallu api mishiki		Código prod:	019
Fecha actualización:		2015/05/22			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Zambo maduro	g	453	Limpiar internamente, cortar en cubos medianos.		
Panela	g	120	Triturar o hacer cubos pequeños.		
Canela	g	10	Es para endulzar		
Agua	c/n				
PREPARACION:					
• A fuego medio poner una olla con agua, incorporar el zambo, panela, canela • Dejar que se cocine. • Una vez que ya esté listo retirar o apagar el fuego.					
1. OBSERVACIONES					
• Para cocinar el zambo se debe cocinar con su propia corteza. • También puede hacer uso del azúcar, depende ya del gusto. • Es de consumo familiar en el almuerzo o la merienda.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 32: Colada de zapallo de dulce- Zapallu api mishiki

Tabla N° 32: Receta estándar Colada de Zambo de dulce - Mishki Zambu Api

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Zapallo Api mishki- Zapallo de dulce			Código prod:	020
19	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Zapallo maduro	g	453	Limpiar internamente, cortar en cubos medianos.		
Panela	g	120	Triturar o hacer cubos pequeños.		
Canela	g	10	Es para endulzar		
Agua	c/n				
PREPARACION:					
• Llevar a fuego medio la olla con el zapallo maduro, canela, panela. • Dejar que se cocine hasta que su corteza este blanda. • Si ya está cocinado retirar o apagar el fuego.					
OBSERVACIONES					
• Mantener la corteza del zapallo y cocinar juntamente. • Es de consumo familiar en el almuerzo o la merienda.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 33: Colada de Zambo de dulce - Mishki Zambu Api

Tabla N 33: Recta estándar Papas con berro

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Papas con berro			Código prod:	021
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Berro	g	450	Limpiar, blanquear		
Papas	g	130	Limpiar, cortar en cubos pequeños.		
Salsa de zambo	g	120	Moler la pepa, cocinar con agua y sal		
Tostado	g	100			
Sal	g	14			
Agua	c/n				
PREPARACION:					
Blanquear el berro, eliminar todo el líquido, corta en chiffonada. Llevar a fuego medio una olla con agua, incorporar las papas, tiempo de cocción 20 min. Una vez que este cocinado retirar del fuego y eliminar el líquido. En el mismo recipiente de la papa incorporar el berro, salsa de zambo, sal con una cuchara ir mezclando todo, evitar que se estropee la papa.					
OBSERVACIONES					
No cocinar el berro solo se debe blanquear. El tostado puede prepararlo en el tiesto o en salten. Va acompañado con tostado. Su consumó puede ser con la familia en la hora del almuerzo con las sopas o para llevar como un cucaby.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 34: Papas con berro

Tabla N 34: Receta estándar Cariucho - Kariuchu

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Cariucho			Código prod:	022
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Papas medianas	g	130	Completamente limpias, cortar en cubos medianos y cocinar.		
Pepa de zambo o calabaza secas, sin su corteza.	g	100	Quitar la cobertura, tostar, triturar completamente.		
Cebolla blanca	g	12	Limpiar, corte brunoise		
Manteca de chanco	g	10			
Sal	g	4			
Ají	g	80			
Arroz blanco	g	220	Cocinar con sal.		
Agua	c/n				
PREPARACION:					
• Poner a fuego medio una olla con manteca de cerdo y cebolla cortada en brunoise, saltar. • Incorporar las papas y el arroz ya cocinados. • Saltear y poner sal al gusto. • Retirar del fuego la olla y servir.					
OBSERVACIONES					
• Para obtener la pepa de zambo o calabaza se debe separar de la pulpa de la fruta, secar al sol y cunado su cascara este firme, hacer uso de preparación. • Su tiempo de preparación por la poca cantidad es de 30 min. • Va acompañado con una porción de chochos. • Es un plato muy representativo por los comuneros del sector que se consume el día domingo y lunes en la mañana.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 35: Cariucho -- Kariuchu

Tabla N 35: Receta estándar Papas coloradas con chocho y mote/ Akshu Pukayachishpa, Taury, Muti

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Papas coloradas con chochos y mote		Código prod:	023
Fecha actualización:		2015/05/22			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Chocho	g	120	Limpio, fresco		
Mote blanco	g	120	Cocinar		
Papa	g	130	Limpiar, cortar en cubos pequeños.		
Salsa de zambo	g	110	Moler la pepa, cocinar con agua y sal		
Color	g	15			
Manteca de cerdo	g	15			
Cebolla blanca	g	20	Limpiar, corte brunoise		
Arroz blanco	g	220	Cocinar		
Sal	g	12			
Agua	c/n				
PREPARACION:					
- Llevar una olla al fuego con agua y poner las papas, tiempo de cocción de 15 min. - Poner a fuego medio un sartén la manteca de cerdo, el color, la cebolla blanca y saltear, retirar del fuego. - Ecurrir todo el líquido de la papa y poner lo que se salteo anteriormente, mezclar con el arroz y la salsa de zambo. - Reservar.					
OBSERVACIONES					
- Este platillo se acompaña con mote pelado y chocho. - Se caracteriza como un plato de entrada o un aperitivo ya que se comía solo los días domingos también se compartía con las visitas. - Para poder degustar del palto lo puede conseguir los días domingos y lunes en la mañana, en el parque central de Ilumán.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 36: Papas coloradas con chochos y mote/ Akshu Pukayachishpa, Taury, Muti

Tabla N 36: Receta estándar Caldo de menudo - Pusun Caldo

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:		Pusun Caldo – caldo de menudo de ganado		Código prod:	024
Fecha actualización:		2015/05/22			
Chef Responsable:		Patricia Terán			
Pax:		5			
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Menudo de res	g	400	Limpiar		
Cebolla blanca	g	37	Limpiar, cortar en brunoise		
Cilantro	g	30	Limpiar, cortar en brunoise		
Sal	g	20			
Agua	c/n				
PREPARACION:					
• A fuego medio poner una olla con agua y los menudos limpios, dejar que se cocine por 30 min, sin nada de condimentos. • Retirar del fuego si ya está cocinado todo el menudo.					
OBSERVACIONES					
• En Ilumán se puede conseguir el menudo y la carne fresca el domingo todo el día. • Se sirve por separado el menudo y el caldo, a gusto del cliente se sirve la sal, cebolla y cilantro • Es el palto más representativo de la parroquia de Ilumán.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 37: Caldo de menudo - Pusun Caldo

Tabla N° 37: Receta estándar Chicharrón – cebo/Wakra Wira Shir Nishishka

ITHI		RECETA ESTANDAR			
Plato:	Chicharrón-Cebo			Código prod:	025
Fecha actualización:	2015/05/22				
Chef Responsable:	Patricia Terán				
Pax:	5				
					
Ingredientes	Compra Insumos		Mise en place		
	Unid.	Cantidad			
Cebo de res	g	400			
Sal	g	15			
Mote blanco	g	130	Cocinar		
Tostado	g	130			
Ají	g	90	Limpio, corte butnoise.		
PREPARACION:					
• A fuego medio poner un sartén con el cebo de res. • Dejar en el fuego hasta que se reduzca y tenga un sabor crujiente y poner sal al gusto. • Si ya está listo sacar del sartén y reservar.					
OBSERVACIONES					
• Este plato va acompañada con mote, tostado, ají. • También se colocaba en las sopas de sal como: sopa de trigo, arroz de cebada, quinua, chuchuca.					

Elaborado por: Patricia Terán

Figura 38: Chicharrón-cebo/ Wakra Wira Shir Nishishka

5.3 RECURSOS

5.3.1 Materiales

Tabla N° 38: Recursos materiales

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD
EQUIPOS	Cámara fotográfica (alquiler)	1
	Computadora (alquiler)	1
	Grabador de audio	1
SUMINISTROS	Esfero	4
	Calculadora	1
	Resma de papel	2
	Tinta de impresora	3
	Papel couche por hoja	15
	Guillotina	1
	Impresiones	6

Elaborado por: Patricia Terán

5.3.2 Económicos

Tabla N° 39: Recursos económicos

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
EQUIPOS	Cámara fotográfica (alquiler)	1	\$15.00	\$ 15.00
	Computadora (alquiler) por hora	1	\$ 5.00	\$ 5.00
	Grabador de audio(alquiler) por hora	1	\$ 3.50	\$ 3.50
SUMINISTROS	Esfero	4	\$ 0.35	\$1.40
	Resma de papel, Impresión blanco y negro	1	\$ 3.00	\$ 3.00
	Tinta de impresora	3	\$ 5.00	\$ 15.00
	Impresiones de cada revista	6	\$ 6.00	\$ 36.00
VIÁTICOS	Vehículos (alquiler)	1	\$15.00	\$ 15.00
	Pasaje	10	\$1.50	\$ 15.00
DISEÑADOR	Diseñador Gráfico	1	\$ 50.00	\$ 50.00
TOTAL				\$ 157.90

Elaborado por: Patricia Terán

5.3.3 Talento humano

Tabla N° 40: Talento Humano

Investigadora	Diana Patricia Terán Conterón.
Director	Lcda. Renate Ivezich
Encuestados	Autoridades de la Junta Parroquial
	Docentes del colegio, escuelas, centros infantiles de Ilumán y pobladores del lugar.
	Pobladores nativos de Ilumán
Entrevistados	Sra. María Elena Cajas moradora de la parroquia San Juan de Ilumán y profesora de la escuela

Elaborado por: Patricia Terán

REFERENCIAS

- (s.f.). Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/comida-etnica.php>
- (s.f.). Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/comida-etnica.php>
- (s.f.). Obtenido de <http://definicion.de/tradicion/>
- (s.f.). Obtenido de <http://www.importancia.org/gastronomia.php>
- Arango, L. Á. (15 de noviembre de 2012). *Biblioteca Virtual*. Obtenido de Biblioteca Virtual:
http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/comunicacion/los_medios_de_comunicacion
- Arenas, S. F. (25 de Marzo de 2015). *Comida típica de Ecuador*. Obtenido de Comida típica de Ecuador: <http://www.viajejet.com/comida-tipica-de-ecuador/>
- Buitrón, A. (1951). *"Ilumán una comunidad indígena aculturada"*. Otavalo: Ibarra .
- Camarero Tabera, J. (2006). *Manual Didáctico de Cocina, Tomo II* . Málaga : Innovación y Cualificación.
- Cevallos, I. M. (Diciembre de 2011). PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA. *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA*. Otavalo, Imbabura , Ecuador .
- Conejo, M. e. (2002). *CODENPE - SIDENPE - SIISE*. Obtenido de CODENPE - SIDENPE - SIISE web site:
http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=152&catid=85
- Conterón, G. (Enero de 2010). Inventario de atractivos turísticos de Ilumán. *Pacha* , 5.
- Conterón, P. C. (16 de 03 de 2015). Alimentos de los kichwa-otavalos. (P. Terán, Entrevistador)
- Corporativo. (s.f.). *Definición de*. Obtenido de Definición de: <http://definicion.de/receta/>
- Cultura. (9 de Mayo de 2013 - 2015). *Ministerio de Cultura y Patrimonio*. Obtenido de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/tag/festival/>:
<http://www.andes.info.ec/es/noticias/ministerio-cultura-ecuador-ofrece-libro-gratuito-recetas-gastronomia-norte-andino.html>
- Definiciones . (s.f.). Obtenido de www.definicionabc.com/general/comida

- Ecuador en el Mundo* . (s.f.). Obtenido de Ecuador en el mundo :
<https://ecuatorianoselmundo.wordpress.com/ecuador-y-su-historia/gastronomia/189-2/>
- Ecuador, A. d. (10 de 08 de 2010). *acerca de nosotros: Gastronomía del Ecuador*. Obtenido de Gastronomía del Ecuador web site: <http://cdnodanilo.freeoda.com/blog/>
- Expertos debate la importancia de rescatar la cocina tradicional . (16 de mayo de 2013). *ABS.es* .
- Felipe Rivadeneira. (s.f.).
<http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/identidaddecomidaecuatoriana.html>. Obtenido de
<http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/identidaddecomidaecuatoriana.html>.
- <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/sistema-integrado-de-consultas-redatam/>. (2010).
 Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/sistema-integrado-de-consultas-redatam/>.
- <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/sistema-integrado-de-consultas-redatam/>. (2010).
INEC. Obtenido de INEC.
- INEC. (2010). Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/sistema-integrado-de-consultas-redatam/>
- INEC. (2010). *www.inec.gob.ec*. Obtenido de *www.inec.gob.ec*: <http://www.inec.gob.ec>
- Ing. Marco Polo Cevallos, M. (2011). *PLAN DE DESARROLLO Y ordenamiento territorial*.
 Parroquia de San Juan de Ilumán.
- Irene, T. S. (2015). CREACIÓN DE UN RESTAURANTE GOURMET TRADICIONAL EN EL CANTÓN OTAVALO. *CREACIÓN DE UN RESTAURANTE GOURMET TRADICIONAL EN EL CANTÓN OTAVALO*. Ibarra.
- Lizeth. (25 de septiembre de 2009). *Comida Tipíca Ecuatoriana*. Obtenido de Comida Tipíca Ecuatoriana: <http://comidaecuatorianalulu.blogspot.com/>
- Lorenzo, A. F. (2012). Conceptos de estrategia Empresarial .
- Lorenzo, A. F. (Enero). Concepto de Estrategia Empresarial. En A. F. Lorenzo, *Concepto de Estrategia Empresarial* (pág. 2).

- Pérez, E. &. (23 de Agosto de 2012). *Gastronomía Ecuatoriana*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/104654337/GASTRONOMIA-ECUATORIANA-Monografia-Escobar-Perez#scribd>
- Rocio, G. (febrero de 2007). Plan Estratégico turístico para la parroquia San Juan de Ilumán. Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Ruby, L. (2012). *Sopas secas y envueltos del Ecuador*. Quito: Ruby Larrea.
- Salazar, H. (2011). La Gastronomía como identidad cultural. En H. Salazar, *La Gastronomía como identidad cultural* (pág. 7). Lima.
- Sánchez, D. J. (4 de Febrero de 2012). *Ecuador y las Islas Galapagos* . Obtenido de Ecuador y las Islas Galapagos, cocina ecuatoriana: http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm
- Silvia, I. (1997). *Cocina Colonial* . Mexico: Mexico .
- Thompson, I. (Julio de 2011). *PromonegocioS.net*. Obtenido de PromonegocioS.net. tipos de medios de comunicación : <http://www.promonegocios.net/publicidad/tipos-medios-comunicacion.html>
- Torres, J. M. (17 de noviembre de 2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local* . Obtenido de La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572009000300008&script=sci_arttext
- Turismo. (31 de Enero de 2014). *Ministerio de Turismo* . Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec/2014/01/>
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonnio cultural alimentario* . Quito-Ecuador : Primera.
- Vazquez, F. C. (1979). *El hombre de Otavalo y su antigüedad*. Quito.

ANEXO 1: Fotografías



Figura 36: frejol seco
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 37: maíz
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 38: Limpieza de la haba
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 39: Recolección de harina
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 40: Encuesta a uno de los comuneros de la Parroquia San Juan de Ilumán
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 41: Encuesta realiza en el centro infantil Carabuela
Elaborado por: Patricia Terán



Figura 42: Encuesta realiza en el centro infantil San Luis de Agualongo
Elaborado por: Patricia Terán

APÉNDICES

APÉNDICE A

ENCUESTA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA

CARRERA: Gastronomía

Estimado encuestado este documento tiene como objetivo obtener información valiosa con respecto a la desvalorización de los platos tradicionales de la Parroquia San Juan de Ilumán, agradecemos por su tiempo disponible también su honestidad en las respuestas señaladas.

Fecha: _____

Lugar: _____

Sexo: M _____ F _____

- | | | |
|-------|-----------------|--------------------------|
| Edad: | a) 14 a 18 años | ☐ |
| | b) 19 a 25 años | ☐ |
| | c) 26 a 45 años | ☐ |
| | d) 46 a 65 años | ☐ |
| | e) 66 y más | ☐ |

1. ¿Cree usted que hay platos típicos o representativos de la parroquia?

SI ()

NO ()

2. ¿ Cree usted que la desvalorización de los platos tradiciones:

Se da por la falta de comunicación en la familia ()

Se da por la migración de padres. ()

Se da por la migración de niños y jóvenes desde muy temprana edad. ()

3. ¿Dentro de su familia hay una comunicación y enseñanza de los platos tradicionales del lugar?

SI ()

NO ()

4. ¿De los alimentos enlistados cual es de mayor consumo en su familia.

Trigo ()

Quinua ()

Maíz ()

Frejol ()

Haba ()

5. ¿De las siguientes preparaciones gastronómicas cuál cree usted que se ha desvalorizado dentro de las fiestas familiares?

Colada de maíz ()

Chicha de jora ()

Champús ()

Oca api ()

6. ¿De las preparaciones gastronómicas anteriormente citadas, en que fiestas son consumidas?

	Colada de maíz	Chicha de jora	Champús	Oca Api
Pase de Cargo				
Fiesta del Inti Raymi				
Fiesta de la Virgen del Carmen				
Fiestas Familiares				
Mingas				

7. ¿Le gustaría conocer más de los platos tradicionales de la parroquia?

SI ()

NO ()

8. ¿De la lista de platos cuál cree usted que se ha ido desvalorizando?

Habas Callpu ()

Habas Llucho ()

Chicharrón ()

Alverja api ()

9. ¿La preparación de las Habas Callpu ya no se prepara por qué?

Por su tiempo de preparación ()

Por la falta de recursos económicos ()

Por su sabor ()

Por poco conocimiento al momento de preparar ()

10. ¿Para la revalorización de los platos tradiciones cree usted que debe tener?

Talleres de capacitación acerca de los platos ()

Recetario ()

Libro de la historia de los platos tradicionales ()

APENDICE B

ENTREVISTA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA

CARRERA: Gastronomía

La entrevista tiene como objetivo, obtener una información particular y real de la desvalorización de los platos tradicionales de la Parroquia San Juan de Ilumán, a través del dialogo.

Fecha:

Lugar:

Sexo: M F

Edad: a) 51 a 64 años ☐

 b) 65 a 75 años ☐

1. ¿Qué recuerda usted acerca de los platos tradicionales del lugar?

2. ¿Cuando era pequeña que alimentos eran de mayor consumo en su familia?

3. ¿Los alimentos, los preparaban para consumo propio, fiestas familiares, fiestas del lugar?

4. ¿Dentro de su grupo familiar, qué alimento era el más importante e indispensable qué no debía faltar en la mesa del hogar?
5. ¿Conoce usted cómo nace los platos tradicionales en la parroquia?
6. ¿El regreso de los migrantes a la parroquia ha generado cambios en el área de la cocina tanto en la preparación y presentación al momento de servir?
7. ¿Por qué piensa usted que se ha dado la desvalorización de los platos tradicionales en los niños y jóvenes?
8. ¿En su opinión cree usted que los habitantes de la parroquia están perdiendo los hábitos alimenticios en lo que es los cereales y granos, cuáles?
9. ¿Qué conoce usted acerca de las habas?
10. ¿Para revalorizar los platos gastronómicos que considera usted que se debería hacer: una campaña, feria, exposición, recetario?