

# UCUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del  
cantón Guaranda, provincia de Bolívar**

Trabajo de titulación previo a la obtención  
del título de Licenciado en Gastronomía y  
Servicio de Alimentos y Bebidas.

Autoras:

Jessica Carolina Coronel Fajardo

CI: 0107096547

Correo electrónico: 1dhtcoroneljessica@gmail.com

María José Ortega Castillo

CI: 0107465585

Correo electrónico: ortegac.mj@gmail.com

Director:

Mg. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

CI: 0101304129

**Cuenca, Ecuador**

22-noviembre-2022

## Resumen:

Este proyecto de investigación presentará una propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug del cantón Guaranda, provincia de Bolívar, conociendo la variedad gastronómica de la parroquia a través de una investigación bibliográfica y de campo, en las cuales se identificará la variedad de productos agropecuarios de la parroquia y se recopilará las principales recetas tradicionales de la parroquia más antigua de Guaranda, donde tiene lugar la compra y venta de granos, verduras, frutas y animales, más grande de Bolívar y una de las más importantes de la región.

Por lo que esta investigación permitirá satisfacer una parte de la demanda actual poblacional que busca conocer y explorar nuevas culturas, tradiciones y actividades diarias de una localidad; y permitirá también reavivar la gastronomía de la parroquia rural Simiatug, la cual es rica en tradiciones y cultura, y además está conformada por una población mayoritariamente indígena que mantiene todos sus rasgos intactos, aunque sus habitantes disminuyen con el paso del tiempo, ya que las nuevas generaciones prefieren vivir en las ciudades industrializadas.

Es importante recalcar que la recopilación de recetas tradicionales de una cultura ancestral aportaría al incremento del conocimiento de la cultura gastronómica del Ecuador; además de dar a conocer a más personas, un pueblo pequeño que está lleno de historia y que puede convertirse en una potencia turística si se revivifica su gastronomía principalmente. Tomando como opción la revitalización mediante palabras escritas que se difundirán, se aplicarán y nunca se perderán.

**Palabras clave:** Parroquia Simiatug. Gastronomía. Recetas tradicionales. Revitalización. Cultura gastronómica.

## Abstract:

### Abstract

This research project will present a proposal for revitalization of the gastronomy of the Simiatug parish of Guaranda canton, province of Bolívar, knowing the gastronomic variety of the parish through a bibliographic and field research, in which the variety of agricultural products of the parish will be identified and the main traditional recipes of the oldest parish of Guaranda will be compiled, where the purchase and sale of grains, vegetables, fruits and animals take place, the largest in Bolivar and one of the most important in the region.

So this research will allow to satisfy a part of the current population demand that seeks to know and explore new cultures, traditions and daily activities of a locality; and will also revive the gastronomy of the rural parish Simiatug, which is rich in traditions and culture, and is also made up of a mostly indigenous population that keeps all its features intact, although its inhabitants decrease with the passage of time, since the new generations prefer to live in industrialized cities.

It is important to emphasize that the collection of traditional recipes of an ancestral culture would contribute to the increase of knowledge of the gastronomic culture of Ecuador; in addition to making known to more people, a small town that is full of history and that can become a tourist power provided that its gastronomy is revived mainly. Taking as an option the revitalization through written words that will be disseminated, will be applied and will never be lost.

**Keywords:** Simiatug Parish. Gastronomy. Traditional Recipes. Revitalization. Gastronomic Culture.

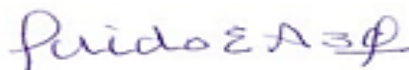
**Trabajo de Integración Curricular:** "Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia De Bolívar."

**Autor(es):** Jessica Carolina Coronel Fajardo, María José Ortega Castillo

**Dirección:** Mg. Marlene Jaramillo Granda

Certificado de Precisión UIC-LicGas-241

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.



[guido.abad@ucuenca.edu.ec](mailto:guido.abad@ucuenca.edu.ec)

Cuenca, 24 de junio de 2022

Elaborado por: GEAV

cc. Archivo Enviado por correo electrónico a director de trabajo de titulación por emergencia sanitaria COVID19.

## Índice del Trabajo

Resumen:	1
Abstract:	2
Índice del Trabajo	3
Agradecimientos	11
Agradecimientos	12
Dedicatoria	13
Dedicatoria	14
Introducción	15
Capítulo 1:	17
Generalidades de Simiatug	17
1.1. Ubicación	17
1.2. Historia	18
1.2.1. Los inicios de la comunidad	21
1.3. Productos por pisos climáticos	23
1.3.1. Bosque Subalpino	24
1.3.2. Bosque Húmedo Montano	24
1.3.3. Bosque Montano Bajo	25
1.3.4. Producción Zona Alta	26
1.4. Atractivos turísticos gastronómicos	27
1.4.1. Cocha Colorada	27
1.4.2. Wuarmi Roca	28
1.4.3. Feria de Simiatug	29
1.4.4. El Tingo	30
1.4.5. Festividades locales	31
1.4.5.1. Fiesta de reyes de Simiatug	31
1.4.5.2. Carnaval	32
1.4.5.3. San Antonio	32
1.4.5.4. Otras festividades	33

Capítulo 2:	33
Técnicas culinarias	33
2.1. Definición de técnicas culinarias locales	34
2.1.1. Pachamanca	36
2.1.2. Asar	37
2.1.3. Huatia	38
2.1.4. Cocer a leña	38
2.1.5. Tostado	39
2.1.6. Cocción por hoja	39
2.1.7. Nixtamalización	39
2.1.8. Cocción a fuego lento	40
2.1.9. Deshidratación	41
2.1.10. Fermentar en vasijas	41
2.2. Descripción de la gastronomía en festividades locales	42
2.3. Propuesta de técnicas culinarias a revitalizar	44
Capítulo 3:	46
Propuesta gastronómica	46
3.1. Selección de materia prima:	46
3.1.1. Cebada ( <i>Hordeum vulgare</i> ; L.)	47
3.1.1.1. Máchica	48
3.1.2. Maíz ( <i>Zea mays</i> )	48
3.1.3. Trigo ( <i>Triticum aestivum</i> L.)	49
3.1.4. Ñachag ( <i>bidens andicola</i> )	51
3.1.5. Chuquiragua ( <i>chuquiraga jussieui</i> )	52
3.1.6. Haba ( <i>Vicia faba</i> )	54
3.1.7. Gallina criolla ( <i>Gallus domesticus</i> ) y huevos	55
3.1.8. Res y leche	56
3.1.9. Cuy ( <i>Cavia porcellus</i> )	58
3.1.10. Conejo (procedente del <i>Oryctolagus cuniculus</i> y <i>Sylvilagus andinus</i> )	59

3.1.11. Cerdo	61
3.1.12. Borrego ( <i>Ovis orientalis aries</i> )	62
3.1.13. Perdiz ( <i>Zentrygon frenata</i> )	64
3.1.14. Zambo ( <i>cucurbita ficifolia</i> ) y zapallo ( <i>Cucurbita maxima</i> )	64
3.1.15. Higo ( <i>Ficus carica</i> )	65
3.1.16. Papa ( <i>Solanum tuberosum</i> )	66
3.1.17. Oca ( <i>Oxalis tuberosa</i> )	68
3.2. Recetas	69
Conclusiones	91
Recomendaciones	93
Bibliografía	94
Anexos	106
Anexo 1. Diseño de Trabajo de Integración Curricular aprobado	106
Anexo 2. Modelo de entrevista dirigida a habitantes de Simiatug	118
Anexo 3. Mapa del centro parroquial de Simiatug	118
Anexo 4. Distancia del centro de Simiatug a Guaranda	119
Anexo 5. Distancia del centro de Simiatug a San Miguel	119
Anexo 6. Distancia del centro de Simiatug a Riobamba	120
Anexo 7. Distancia del centro de Simiatug a Ambato	120
Anexo 8. Distancia del centro de Simiatug a Facundo Vela	121
Anexo 9. Distancia del centro de Simiatug a El Corazón	121
Anexo 10. Festividades de cada zona de Simiatug	122
Anexo 11. Elaboración de melcochas artesanales	123
Anexo 12. Corrida de toros	123
Anexo 13. Llamas en las afueras del centro de Simiatug	124

## Índice de figuras

Figura 1 Centro parroquial de Simiatug.....	17
Figura 2 Principales actividades de Simiatug.....	18
Figura 3 Territorio del Bosque Húmedo Montano.....	24
Figura 4 Territorio del Bosque Montano Bajo.....	25
Figura 5 Producción en la Zona Alta.....	26
Figura 6 Galo Cocha.....	27
Figura 7 Dos vistas a Wuarmi Roca.....	28
Figura 8 Actividades comerciales de Simiatug.....	29
Figura 9 Otras actividades comerciales de Simiatug.....	29
Figura 10 Cuevas de ancestros en La Trasquilla-Simiatug.....	30
Figura 11 Banda de pueblo.....	31
Figura 12 Tradiciones locales durante Carnaval.....	32
Figura 13 Cocción sobre leña.....	44
Figura 14 Cultivo de maíz en Simiatug.....	48
Figura 15 Ñachag natural en territorio de Simiatug.....	51
Figura 16 Chuquiragua natural en Simiatug.....	52
Figura 17 Gallinas criollas y huevos de gallinas criollas.....	55
Figura 18 Ganado vacuno en Simiatug.....	56
Figura 19 Cuyeros en Simiatug.....	58
Figura 20 Conejeras en Simiatug.....	59
Figura 21 Pastoreo de cerdos en Simiatug.....	61
Figura 22 Ganado ovino de Simiatug.....	62
Figura 23 Cosecha de papas locales de Simiatug.....	66
Figura 24 Cocineras simiateñas en la feria de Simiatug.....	69

## Índice de tablas

Tabla 1 Lista de técnicas culinarias aplicadas en la parroquia de Simiatug.....	34
Tabla 2 Lista de las recetas más representativas de la parroquia Simiatug.....	69


## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Jessica Carolina Coronel Fajardo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia de Bolívar", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de noviembre del 2022



---

Jessica Carolina Coronel Fajardo

C.I: 0107096547



## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

María José Ortega Castillo en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia de Bolívar", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de noviembre de 2022



---

María José Ortega Castillo

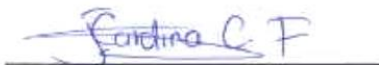
C.I: 0107465585

## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Jessica Carolina Coronel Fajardo, autor/a del trabajo de titulación "Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia de Bolívar", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 22 de noviembre del 2022



Jessica Carolina Coronel Fajardo

C.I: 0107096547

## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

María José Ortega Castillo, autora del trabajo de titulación “Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia de Bolívar”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 22 de noviembre de 2022



---

María José Ortega Castillo

C.I: 0107465585

## **Agradecimientos**

A Dios es el principal agradecimiento que doy, a mi compañera María José que me ha tenido total paciencia durante todo este tiempo.

A mi hermana es con quien más agradecida estoy con la vida porque ella es una inspiración. Finalmente, a mi novio que me acompañe noches de desvelos y que, aunque este estresada me motivó a seguir adelante.

**Jessica Carolina Coronel Fajardo**

## **Agradecimientos**

Primeramente, agradezco a Dios por permitirme culminar esta fase académica de mi vida.

A mis padres Joselito Ortega y Lucia Castillo quienes con grandes valores me han apoyado en todo sentido en el transcurso de mi vida y me han inspirado en cada proyecto, incluyendo el presente proyecto de investigación.

A mis hermanas Doménica y Anabel por su comprensión, paciencia, cuidado, cariño, y por sus consejos que me han permitido seguir adelante con más fuerza. A mis abuelitos por sus sabios consejos y enseñanzas que me han ayudado a enfrentar varios obstáculos en mi vida.

A mi compañera de tesis por su colaboración, comprensión y paciencia en el transcurso de nuestros estudios universitarios.

A mi estimada directora de tesis Magíster Marlene del Cisne Jaramillo por su valioso apoyo y tiempo brindado durante toda la carrera y el desarrollo del presente proyecto.

A todos mis queridos profesores de la Universidad de Cuenca por las experiencias y conocimientos compartidos desde que ingresé a nivelación de carrera.

Finalmente agradezco a todas las personas que me apoyaron en el transcurso de mi vida, permitiéndome crecer de manera personal y académica.

**María José Ortega Castillo**

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a Dios en primer lugar, que me dio la fortaleza para continuar con los proyectos que tengo ahora y en futuro. También a la Magister Marlene Jaramillo que a pesar de las circunstancias siempre nos apoyó para lograr culminar a tiempo. A mis padres que de alguna manera siempre se preocupan por que siempre me vaya bien y ayudarme en lo que necesito. A mis abuelos que siempre preguntan cómo me va y desean que salga adelante.

**Jessica Carolina Coronel Fajardo**

## **Dedicatoria**

Dedico el presente proyecto a mis padres por ser mi guía en cada momento, por todo el apoyo y cuidado que me han brindado, y por el conocimiento que me han compartido. A mis hermanas por sus consejos, por su cuidado y por su cariño. Finalmente a mis abuelitos por su amor incondicional y por sus enseñanzas.

**María José Ortega Castillo**

## Introducción

Los conocimientos y prácticas alimentarias del Ecuador son muy diversas gracias a la geografía, los hábitats, las etnias, lenguas, culturas, y la marcada estratificación económica y social que ha existido en el país.

La parroquia Simiatug ubicada en la provincia de Bolívar posee gran cantidad de aspectos culturales que se pueden explorar, y están enfocados a la gastronomía aún más, ya que en este territorio existe un vínculo entre indígenas, mestizos y blancos, mediante el cual han compartido muchos conocimientos sin dejar de lado la identidad que a cada uno le pertenece. Por la misma razón se desea revitalizar su gastronomía con las costumbres, saberes y técnicas gastronómicas que los pueblos ancestrales poseen y que definen a la localidad sobre todo a pesar que poco de ese conocimiento aún perdura en las familias actuales.

Esta investigación es un registro principalmente de técnicas culinarias, recetas y procesos que poco a poco han disminuido a través del tiempo, y que de no dejar escritos, el conocimiento y las prácticas de la cultura de un pueblo ancestral se debilitarían.

Este proyecto permite analizar y entender, desde diferentes aspectos culturales, la forma de vida que lleva una localidad en relación a su gastronomía, considerando que muchas culturas han pasado y se han asentado en este territorio, convirtiéndolo en un punto importante de encuentro entre regiones que son parte de la historia de Simiatug, por las costumbres que han incorporado hasta tener la comunidad que hoy en día es, pero sin perder sus orígenes.

Las recetas que se recopilan en este proyecto son parte de los productos que no se elaboran con la misma frecuencia con la que las preparaban ancestralmente, hoy en día no se encuentra fácilmente estas preparaciones en cualquier lugar porque las personas mayores son las que las conocen y sus descendientes no las han



adquirido o conservado a través de los años, por lo que se requiere urgentemente un registro.

Si bien es cierto que algunos grupos se han concentrado en tratar de rescatar recuerdos y/o memorias de una cultura, también es importante dejar un escrito de la gastronomía que no se puede revivir en otras partes con el mismo valor que se merece. Organizaciones indígenas poseen algunos registros de las primeras comunidades, su modo de vida, celebraciones, costumbres, etc; y es gracias a ello que se puede dar a conocer más información sobre la parroquia Simiatug aparte de las entrevistas y conocimientos adquiridos en persona.

Con el fin de lograr los objetivos, la investigación se centra en la recopilación de información que se distribuye ordenadamente en tres capítulos que permiten conocer generalidades de Simiatug como su ubicación, historia, productos locales, y atractivos turísticos; técnicas culinarias donde se presenta su definición, la descripción de la gastronomía en festividades locales y la propuesta de técnicas culinarias a revitalizar; y finalmente la propuesta gastronómica dividida en la selección de materia prima y recopilación de recetas representativas de la parroquia.

## Capítulo 1:

### Generalidades de Simiatug

#### 1.1. Ubicación

**Figura 1 Centro parroquial de Simiatug**



**Fuente:** Propia.

Simiatug está al norte de la provincia de Bolívar, en el cantón Guaranda. Delimita con los siguientes territorios: Al norte con la provincia de Cotopaxi, al sur y este con la parroquia de Salinas, también al este se encuentra la provincia de Tungurahua y al oeste con la parroquia Facundo Vela del mismo cantón Guaranda (Guaranda Alcaldía, 2016).

En esta zona se encuentra la cordillera de los Andes, precisamente detrás del Chimborazo, donde desde lo más alto se puede visualizar esta parroquia. Su ubicación es estratégica ya que se ha constituido como un punto de encuentro comercial para varios lugares del norte de Ecuador principalmente, en los anexos 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9 se puede visualizar el centro parroquial de Simiatug y su distancia en tiempo y kilómetros, desde o hacia otros lugares que son los principales actores de su intercambio comercial, como Guaranda, San Miguel, Riobamba, Ambato, Facundo Vela y El Corazón.

Por otro lado, la parroquia Simiatug tiene una población de 11246 según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2010), por lo que se considera un aumento del número de habitantes hasta la fecha. La mayoría de la población se dedica a la agricultura y a la ganadería, siendo estos sus principales sustentos, además de resaltar por las artesanías locales que realizan y comercializan a nivel nacional e internacional.

**Figura 2 Principales actividades de Simiatug**



**Fuente:** (Poaquiza Azogue, 2021). (Visión 360, 2018).

## 1.2. Historia

La población de la mayoría de zonas del cantón Guaranda son indígenas, así que su historia tiene gran significado dentro de los habitantes, quienes se identifican principalmente como mestizos y warankas que son específicamente una comunidad kichwa (Guerrón, Terán, 2014). Su nombre se piensa que proviene de la tribu llamada guaranga, que habitaba en este territorio, y también es el nombre de un árbol local (Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Guaranda, 2022).

La ciudad de Guaranda, antes de la llegada de los incas, era habitada por diversas etnias, ya que este era el paso entre la Costa y la Sierra, como siempre lo ha sido, puesto que es el punto más cercano de camino entre ambas regiones, a esta zona se le conocía como provincia de los Chimbos y al parecer tenía conexiones con habitantes del suroeste de Ambato (Guerrón Villaverde, Terán Ávalos, & Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2015).

Con la llegada de los incas se implantaron los cacicazgos y sus conglomerados que se denominaban “ayllu”, como el cacicazgo de Guaranda y sus ayllus menores de Simiatug o Tomabela; y dentro de estas poblaciones, se encontraba “Ilactayos” que se presume son descendientes de poblaciones preincaicas (Moreno, 2008).

Incluso para los habitantes posteriores, era un lugar sostenible, puesto que se daba una gran producción de alimentos que garantizaban la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, y era un lugar codiciado, que después de la llegada de los incas se consideró más multiétnico.

En la época Colonial ya se podía reflejar esta diversidad étnica, puesto que el 33% de la población lo representaba, y Guaranda al estar justo en la mitad del Valle de los Chimbos, era un puente de conexión entre culturas.

Para entonces ya es notorio el drástico cambio entre épocas debido a que antes era el cacique quien dirigía una comunidad y en la época Colonial sería otra jerarquía política, que situaba al cacique como recaudador de impuestos y era él aquel que establecía conexión entre los indígenas y los españoles (Guerrón, Terán, 2014).

Los incas acompañados de Tupac Yupanqui, en su camino de Quito a Cuzco a finales del siglo XV, trataron de conquistar el Valle de los Chimbos que estaba ocupada por señoríos interétnicos (de los Camayo y de los Chimbo principalmente) y zonas cercanas al mismo, pero los españoles se dieron cuenta de lo que estaba pasando y ellos querían esa ruta que conectaba la Sierra con la Costa, por lo que

durante la época Colonial se crearon algunos corregimientos, el Corregimiento de Chimbo fue el primero fundado en 1534 por Sebastián de Benalcázar.

En estos territorios ya se comercializaba distintos productos; la agricultura no era todavía el aspecto importante, ni el eje de economía del lugar, su suelo en su mayoría era utilizado para potreros y era aquí donde permanecían las mulas que ayudaban al transporte de mercancías entre regiones (Moreno, 2008).

Otra realidad se vivía en la parte alta de la montaña, aquí se dedicaban en parte a la producción de maíz, trigo y lana de borrego que luego serviría para tejer ponchos o paños (Guerrón, Terán, 2014).

El 23 de abril de 1571, se da la fundación española de "Limpia Concentración de Guaranda", lo que hoy en día es Guaranda. En aquellas épocas ocurrió gran explotación de indígenas por parte de españoles, quienes buscaban la manera de contribuir los impuestos que debían pagar a su corona. En 1581, Chimbo fue la capital del corregimiento de Chimbo, y Guaranda ya existía para 1592 aunque no era más importante que la capital de ese entonces.

Con el paso de los años, Guaranda se convirtió en el punto comercial más importante de la región, por lo que en 1702 se funda el Corregimiento de Guaranda y en 1776 se convierte en la nueva capital, desapareciendo a su vez el Corregimiento de Chimbo. El 11 de noviembre de 1811, Guaranda fue nombrada Villa Mayor por la Junta de Gobernación de Quito.

El evento más relevante de la época sería su independencia, el 9 de noviembre de 1820, con Urdaneta y Febres Cordero al frente, atacaron a las tropas españolas y así al siguiente día Guaranda proclamó su independencia.

Al momento comenzó otra época dentro de Guaranda y es la época Republicana, y es aquí donde se realizó una división de territorios y Guaranda empezó a formar parte de Pichincha el 25 de junio de 1824. Después, Guaranda pasaría a formar parte de varias provincias como Chimborazo en 1830, Cotopaxi que se formó en

otra división, y la provincia de Los Ríos en 1860 (Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Guaranda, 2022).

Sería el 15 de mayo de 1884 cuando se inaugura la provincia de Bolívar con sus propios cantones y parroquias, entre los cuales estaría Guaranda como su capital y Simiatug como una de sus parroquias (Guerrón Villaverde, Terán Ávalos, & Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2015). Finalmente, Guaranda fue declarada Patrimonio Cultural el 23 de octubre de 1997 (Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Guaranda, 2022).

La comunidad de Simiatug tiene su propia historia, y a través de varias investigaciones se ha logrado recopilar relatos que dan a conocer su vida y el cambio que impusieron los incas y la llegada de los españoles.

Como se cuenta en la página web (Simiatug, s.f) que recolecta experiencias y memorias de varias organizaciones indígenas a través de la historia, relatan los inicios de la localidad Simiatug antes llamado “Camino Real” porque era el principal camino de los incas e incluso en el lugar se encontraba un mirador que dirigía Atahualpa.

Esto cambia con la llegada de españoles que se ponen de acuerdo con la comunidad de cambiar a “Shimiatuc” que significa boca de lobo y proviene del kichwa *simi* que significa boca y *atuc* que significa lobo, las razones por la cuales fue nombrada de esta forma es que se encuentra en un valle rodeado de varias montañas y en época de invierno una especie de lobo comía los rebaños de ovejas de los habitantes (Simiatug, s.f).

### **1.2.1. Los inicios de la comunidad**

Todos estos aspectos de la historia permiten de cierta manera conocer cómo era la vida en el pasado y como era su gastronomía, técnicas o productos que se han mantenido y otros perdido a lo largo del tiempo.

Según el libro Fundamentos del Proceso y Sucesos Históricos de la Organización de los Pueblos del Norte de la Provincia de Bolívar (Runacunapac Yachana, s. f.) menciona que los pueblos ancestrales no poseían el idioma español, pero sí tenían su propio idioma con el cual se podían comunicar, entre los cuales se pueden encontrar el Shuyu-Aspishca-ricuchi–yuyari-yachac-yachachik que son simbologías de las comunidades.

Los incas fueron los primeros en tratar de asentarse en este lugar e implementar su idioma, religión, técnicas agropecuarias, después los españoles y finalmente mestizos de otros lugares que hasta la actualidad siguen siendo parte de la continua desaparición de la cultura indígena de la localidad (S, 2020).

Los pueblos aborígenes que conforman ahora en una pequeña cantidad son: Los Camayuc, Munlluleos-Palomalines, Piñanatug y Panyatug siendo esta última la más rebelde.

Existen vasijas, yatas de las casas, piedras de moler y utensilios que probablemente indiquen que existía una población mayor a la que se encuentra en la actualidad, según un relato que se menciona en el libro Fundamentos del Proceso y Sucesos Históricos de la Organización de los Pueblos del Norte de la Provincia de Bolívar (Runacunapac Yachana, s. f.) la mayoría de líderes y habitantes murieron de enfermedades que ellos no podían tratar, todo esto se evidencia en la manera que se encontraron la cantidad de construcciones y utensilios.

Aproximadamente desde los finales de los años 1500 y finales de 1700 existieron diversos cacicazgos o líderes de comunidades.

En 1861 es denominada oficialmente y territorialmente como parroquia al llegar a un acuerdo con representantes del territorio. Para la época existían 4 haciendas más importantes y se menciona que no hubo demasiada población indígena, no sería hasta las constantes erupciones volcánicas que muchas de las personas se

mudaron, produciendo que personas de otras provincias llegaran y incrementaran el mestizaje dentro del lugar.

Más adelante, en 1971 se podía diferenciar las diversas culturas que habitaban en el territorio, eran mil personas que la investigación señala como blancos, dos mil indígenas, dos caseríos y un molino.

A lo largo de la historia existieron diversos abusos hacia los indígenas puesto que ellos estaban a cargo de mestizos y si no cumplían con las órdenes impuestas, eran abusados física y verbalmente, durante varios años hubo mucha discriminación y explotación, obligando a los indígenas a trabajar en beneficio de mestizos, en la construcción de edificaciones racistas (escuelas para blancos o mestizos líderes de la comunidad), en la limpieza y molienda de caña para panela, en la elaboración de tragos, en la crianza y engorde de chanchos, gallinas, entre otras actividades. (S, 2020).

Pero en la actualidad se han evidenciado muchos cambios, donde se pretende dejar por completo actividades que incluyan discriminación y explotación, y en donde diferentes organizaciones desean promover la cultura y mantener sus propias tradiciones (Guaranda Alcaldía, 2022).

### **1.3. Productos por pisos climáticos**

Simiatug tiene un perímetro de 95.1 kilómetros y una superficie total de 308.37 kilómetros cuadrados. Además, el Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia Simiatug publicado por El Gobierno Autónomo descentralizado de Simiatug en el 2020, menciona que la parroquia Simiatug está conformada por 4 barrios y 38 comunidades divididas en 6 zonas (anexo 10). La zona uno tiene las parroquias Boliche, Cutahua, Llumimunllo, Pímbalo, Laihua, Cruz de Ventanas, Gerrana, y Papaloma. En la zona dos se encuentran las comunidades de El Tingo, Cocha Colorada, Tomaloma, Allago, Santo Domingo y Rayopamba. Salaleo, Mindina y Cascarillas están en la zona tres. La zona cuatro está conformada por los



barrios Monseñor Leónidas Proaño, Barrio central, Barrio la Moya y Cuatro esquinas, estos son los únicos cuatro territorios que están denominados como “barrios”. La penúltima zona, la cinco está constituida por Quialo, Talahua, La Y, Potrerillos y Silagato. Para finalizar, la última zona cuenta con las siguientes comunidades: Santa Teresa, Ingapirca, Mushullacta y Puñahua (2015-2020).

### 1.3.1. Bosque Subalpino

En Simiatug se encuentran distintos pisos ecológicos y climáticos entre los cuales está el bosque Subalpino donde la parte más alta alcanza los 5000 msnm, con temperaturas de 1,5 a 3°C, no tiene productos cultivables, pero se puede encontrar musgos, líquenes, a esta zona también se la considera como páramo (El Gobierno Autónomo descentralizado de Simiatug, 2015-2020).

Además se encuentran árboles como piquil, yagual, chacha lulun. En las zonas más bajas del páramo húmedo se puede encontrar moras silvestres, cubillin, mortiño. Los animales como el emblemático cóndor habitan la zona, también mirlos, gavilanes y gorriones (Simiatug, s.f).

### 1.3.2. Bosque Húmedo Montano

#### Figura 3 Territorio del Bosque Húmedo Montano



**Fuente:** Propia.

A continuación El bosque húmedo Montano tiene una altura entre los 2900 y 4000 msnm, algunas de las comunidades como El Tingo, Cocha Colorada, Tomaloma, entre otras, se encuentran en este espacio (El Gobierno Autónomo Descentralizado de Simiatug,2015-2020).

Existen muchas vertientes o nacimientos de agua de páramo, la paja de páramo es muy común en la zona y la vegetación es escasa, y se puede encontrar algunas plantas como el sigsig, maqui o lirios, ya que en la zona en su mayoría es pajonal que se usa como alimento de ganado. Actualmente ha sido un problema la quema de pajonales porque disminuye la vegetación y animales como el conejo que se encuentran en la parroquia (Simiatug, s.f).

### 1.3.3. Bosque Montano Bajo

**Figura 4 Territorio del Bosque Montano Bajo**



**Fuente:** Propia.

Las comunidades como Silagato, Cabaña, Salaleo o Santa Teresa están ubicadas dentro de la zona de bosque montano bajo que se encuentra entre 2400 y 3700 msnm (Gobierno Autónomo descentralizado de Simiatug,2015-2020).

En esta zona se puede encontrar gramíneas perennes de Festuca, Bromus Calamagrostil. El sigsig se puede visualizar en la mayoría de la zona, el pino que crece en la zona se utiliza para la madera

Las zonas altas son cultivables siendo los productos más cultivados y comercializados, el frejol que se cultiva para comercio en alrededor de nueve comunidades, produciendo así 2810 quintales al año de este ingrediente, y las hortalizas con 16750 kilogramos producidos por año, también se producen en aproximadamente nueve comunidades dentro de la parroquia.

La leche de vaca es un producto que también genera ingresos en Simiatug, vinculando a veinte comunidades y logrando recolectar hasta 4096 litros diarios. (Gobierno Autónomo descentralizado de Simiatug, 2015-2020).

### 1.3.4. Producción Zona Alta

**Figura 5 Producción en la Zona Alta**



**Fuente:** Propia.

Simiatug tiene como principal actividad económica la agricultura, los productos que más se siembran y cosechan en la zona son la cebada, el trigo, papas, habas, cebollas, maíz, arveja y ajo. En 9 comunidades de la zona alta se producen las papas Gabriela, María, Esperanza, Chaucha y Hortensia, esto es de mucho beneficio para los habitantes puesto que si se sembrara un quintal de papas, en la cosecha se obtendría tres quintales. Sin embargo también existen desventajas en cuanto a su producción debido a la mala calidad de las semillas, alta humedad de la zona e incluso a falta de atención al cultivo.

Por otro lado, la mayoría de los productos de la zona son transportados para su comercialización en otras ciudades como en el Sur del país, produciendo limitación de productos durante algunas épocas del año (Simiatug, s.f). En cuanto a la producción de ganado, este se concentra en la comercialización o crianza en mayor o menor escala de cuyes, gallinas, borregos, el vacuno e incluso llamas.

## 1.4. Atractivos turísticos gastronómicos

En la parroquia Simiatug se pueden encontrar varios atractivos turísticos gastronómicos, a continuación se detalla algunas festividades y los lugares más visitados que ofertan o podrían ofertar algunas actividades relacionadas con la gastronomía de la localidad.

### 1.4.1. Cocha Colorada

#### Figura 6 Galo Cocha



**Fuente:** (Municipio de Guaranda, 2019).

Es una comunidad de Simiatug, que cuenta con una laguna que lleva el nombre de la comunidad o es también llamada Galo Cocha, y es el principal atractivo turístico de la zona. Esta laguna está teñida con una especie silvestre de jacintos rojos, siendo un sitio de castigos indígenas y con una función sagrada, el 6 de enero de cada año realizan rituales con una procesión, coronación de un rey, quien es prioste y tiene la capacidad de conducir a la comunidad.

Esta comunidad también ofrece paseos a caballo por las lagunas locales y algunas asociaciones de mujeres indígenas ofertan platos típicos como papas con cuy, mellocos y ocas cocidas, jugo de mashua, etc.

Además, en esta localidad se encuentra el parque de escalada Torres de Simiatug, también conocido como Wuarmi Roca, ubicado cerca de la parroquia Simiatug, provincia de Bolívar-Ecuador (Maisanche, 2019).

## 1.4.2. Wuarmi Roca

**Figura 7 Dos vistas a Wuarmi Roca**



**Fuente:** (Municipio de Guaranda, 2019).

Es una Roca Basáltica considerada el principal atractivo turístico para escalar, está ubicada a 45 minutos desde el centro parroquial de Simiatug, es una pared de 80 metros aproximadamente, la cual tiene cinco rutas para ser escaladas, al ascender se puede observar parte de la Cordillera Occidental de los Andes, y la vista de todo el centro parroquial. Es una de las áreas más grandes para escalar, convirtiéndose en uno de los destinos de escalada más importantes del Ecuador y la región, y a su vez convirtiéndose en un espacio potencial para la revitalización y difusión de su gastronomía (Dirección de comunicación, 2019).

## 1.4.3. Feria de Simiatug

**Figura 8 Actividades comerciales de Simiatug**



**Fuentes:** (Visión 360, 2018). (guarandatv bolívar, 2021).

Esta feria se realiza los días miércoles de cada semana y fue creada a principios de los años 30. Varios habitantes del pueblo y de lugares cercanos al mismo, comerciantes y compradores, se reúnen cerca del centro de la parroquia desde las primeras horas de la mañana hasta las tres de la tarde aproximadamente, además aquí se da el trueque de ciertos productos de la sierra y de la costa del Ecuador; y también se puede encontrar la feria de animales, dónde se puede comprar o alquilar diversos animales como caballos, borregos, chanchos, cabras, burros, toros, vacas, llamas, conejos, cuyes, entre otros; y por supuesto se puede encontrar algunos puestos pequeños de comida local.

**Figura 9 Otras actividades comerciales de Simiatug**



**Fuente:** (Poaquiza Azogue, 2021)

## 1.4.4. El Tingo

Es una comunidad ubicada a 8 Km del centro de la parroquia Simiatug, donde hay turismo comunitario y oferta una ruta turística para personas nacionales y extranjeras, comienza desde la Virgen Pachakamak, siguiendo por las cascadas Kishuar, Yarapakcha, Runashayana y Kuripakcha, y durante toda la ruta también se puede encontrar algunos puestos de comida popular que sirven papas con cuy, colada de cebada pelada, tortillas, chicha de maíz, choclo con queso andino y diversidad de tubérculos y granos andinos.

Es importante mencionar que cerca de esta comunidad también hay varios vestigios (restos materiales de las sociedades del pasado) de la forma de vida pasada de los simiateños, que tienen gran potencial turístico y gastronómico, como el sector La Trasquila, que cuenta con varias leyendas, cuevas de antepasados y tradiciones características de la forma de vida que tenían los simiateños hace muchos años, justamente este sector tiene ese nombre ya que antiguamente los habitantes trasquilaban ahí a las ovejas, este animal siempre ha sido una de las principales fuentes de lana y proteína para los simiateños.

**Figura 10 Cuevas de ancestros en La Trasquila-Simiatug**



**Fuente:** Propia

## 1.4.5. Festividades locales

En cada comunidad de Simiatug se consideran muy importantes ciertas festividades (anexo 10) en las que todas tienen en común la presencia de la banda de pueblo. A continuación se describen las que más sobresalen en todas las comunidades.

### Figura 11 Banda de pueblo



**Fuentes:** (Poaquiza Azogue, 2021)

#### 1.4.5.1. Fiesta de reyes de Simiatug

La fiesta se realiza cada 6 de enero, se organiza con el aporte económico de todas las comunidades, sucede en cada una de las comunidades, y luego todos se reúnen en la parroquia Simiatug para festejar con más tradiciones. Esta festividad es para agradecer a la pachamama y al yakumama por el comienzo del invierno, cuando caen las primeras gotas de lluvia, señalando que la tierra vuelve a ser fértil para iniciar con el sembrío de los distintos productos. Esta fiesta es amenizada por 25 o 30 priostes aproximadamente, quienes son distribuidos de todas las comunidades (Grupo Simiatug Llakta, 2017).



## 1.4.5.2. Carnaval

Figura 12 Tradiciones locales durante Carnaval



**Fuente:** (Chimborazo, 2021). (Poaquiza Azogue, Carnaval Simiátug, 2019)

Los simiateños festejan el carnaval durante casi todo el mes de febrero, durante este tiempo se elige a una reina de carnaval, un grupo de jóvenes carnavaleseros, el taita y la mama carnaval. En este tipo de festividades, siempre se pela un borrego y se come junto con cebada pelada, cuy, papas peladas, mote de maíz, habas, entre otros productos locales.

## 1.4.5.3. San Antonio

San Antonio es el patrono del pueblo y es celebrado por los simiateños cada 13 de junio. Esta festividad comienza una semana antes de la fecha mencionada, durante este tiempo, se elige a la reina de Simiatug, se realizan corridas de toros (anexo 12), se disfruta de grupos musicales y se realiza un festival de la Canción Nacional,

donde muchas personas, sin importar su edad, ni origen, demuestran su talento. Finalmente, se efectúa competiciones deportivas de indor, fútbol y voleibol con apuestas en diferentes zonas de la parroquia, donde también se puede encontrar a la venta diferentes preparaciones típicas y tradicionales de la zona. Durante todas estas actividades, la familia de la reina, los organizadores de la fiesta y voluntarios brindan un canelazo a todos los presentes.

#### **1.4.5.4. Otras festividades**

Entre otras festividades (anexo 10) se encuentra la fiesta de año nuevo; la fiesta en honor a Jesús del Gran Poder el 24 de mayo; las fiestas en honor a San Pedro y San Pablo el 29 de junio, donde hay una procesión por las calles de la parroquia después de la eucaristía junto con la banda de pueblo y grupos de danza, en San Pedro también se realiza una ofrenda a la Pachamama por todo lo otorgado durante la cosecha, y también hay corrida de toros; en el mes de agosto se realizan las fiestas en honor a la Virgen del Socorro; en octubre se celebra a San Francisco como símbolo para la siembra de las papas, de la yuca y del café en las zonas templadas, se coloca una cruz y oraciones en medio de los sembríos para cuidarlos y se suele preparar un almuerzo con cuyes y gallinas para esperar la abundancia; y finalmente se celebra el fin de año con abundante comida local y disfrute local esperando que el año nuevo inicie y termine de la misma manera en que termina cada año (Grupo Simiatug Llakta, 2017).

## **Capítulo 2:**

### **Técnicas culinarias**

Cómo García dijo en su libro Técnicas de Cocina, técnica culinaria básica “engloba los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal” (2015). Estas técnicas utilizan recursos que el entorno provee y para la época en que surgió la

comunidad de Simiatug, donde no existía luz, ni tecnología para la cocción de los alimentos.




## 2.1. Definición de técnicas culinarias locales

A continuación se enlista las técnicas culinarias que se encuentran con mayor frecuencia en la parroquia Simiatug.

**Tabla 1 Lista de técnicas culinarias aplicadas en la parroquia de Simiatug**

Técnica	Concepto	Fotografía
Pachamanca	Hueco en la tierra donde se colocan hojas de achira o plátano, los alimentos que en esta técnica se preparan forman pisos de acuerdo al tiempo de cocción.	
Asar	Se utiliza para la cocción de carnes o tubérculos, estos no están posados directamente sobre las brasas.	
Huatia	Consiste en colocar en su mayoría tubérculos sobre adobes calientes que luego se cubren con tierra para conservar el calor.	

<p>Cocer en leña</p>	<p>La leña se utilizaba dentro de las cocinas que no era más que una mesa con una parrilla donde se colocaba la leña cortada seca.</p>	
<p>Tostado</p>	<p>Técnica donde se exponen alimentos como semillas de zambo, zapallo o maíz para su tueste.</p>	
<p>Cocción en hoja</p>	<p>Colocar cualquier alimento sobre una hoja que generalmente suele ser de maíz, simplemente se coloca el producto en la hoja que va en la braza y puede colocarse más de un alimento.</p>	
<p>Nixtamalización</p>	<p>El método de nixtamalización se produce en el maíz a raíz de una liberación de sustancias que generalmente no pueden ser consumidas a través de la cocción del mismo.</p>	

<p>Cocción a fuego lento</p>	<p>Es la exposición al fuego bajo por un largo tiempo, que por lo general se utiliza en cocciones largas de carnes.</p>	
<p>Deshidratación</p>	<p>Consiste en colocar carnes que pueden ser de res, cerdo, o borrego directamente al sol y dejar secarlos por mínimo tres días.</p>	
<p>Fermentación en vasijas</p>	<p>Se solía encontrar ponedos de barro que se utilizaban generalmente para el añejo de la chicha de maíz.</p>	

**Fuente:** Propia.

### 2.1.1. Pachamanca

A través de la región Andina, se encuentran muchos volcanes que la hacen distintiva, como consecuencia de esto, las localidades cercanas a los volcanes suelen presentar formaciones de lava frías que se conoce como piedras volcánicas.

De aquí parte la cocción de alimentos en piedra volcánica, tiene un proceso complejo que da inicio con la formación de un hueco en la tierra aproximadamente un metro de profundidad.

Para comenzar con la cocción en específico, se colocan hojas de achira o plátano, los alimentos que en esta técnica se preparan forman pisos de acuerdo al tiempo de cocción.

En el primer piso desde abajo se colocan las carnes que son las de más tiempo de cocción llevan, al igual que el inicio, se vuelve a cubrir con hojas y se coloca lo que se cultiva o la Tierra brinda como camote, mashua, zanahorias, para finalizar se coloca las papas cualquier tipo que se cultive. Se colocan nuevamente hojas y las piedras calientes.

De esta manera los habitantes de la comunidad se relacionan tanto con los ingredientes como con la madre tierra que tiene gran importancia y significado dentro de las comunidades indígenas de los Andes ecuatorianos.

Se prepara generalmente para la pampa mesa que se refiere al lugar donde se acomodan todas las preparaciones que se comparten entre toda la comunidad (La Hora, 2018).

## **2.1.2. Asar**

Se encuentra dentro de las técnicas más conocidas para la cocción de alimentos que básicamente consiste en colocar un recipiente en fuego directo o brasas y colocar cualquier ingrediente que se desee preparar, existen diferentes tipos de asado como el asado en cenizas que se basa en colocar a la brasa el alimento y esté encubierto por cenizas. Otro tipo de asado es sobre parrilla y generalmente se utiliza para la cocción de carnes o tubérculos, estos no están posados directamente sobre las brasas de madera o ramas con fuego.

Para explicarlo de mejor manera, el cuy es un ejemplo perfecto de este método puesto que el animal se coloca directamente sobre brasas, aquí también se tiene especialmente cuidado con cuanta cantidad de brasa se coloca ya que en el caso del cuy podría dorarse la piel, sin embargo la carne del interior todavía está cruda, por ende no estaría bien realizada la técnica.

Otro problema a identificar es todo lo contrario a lo mencionado anteriormente, puesto que si no se colocara suficiente brasa, el cual estaría expuesto demasiado tiempo a una brasa insuficiente lo que generará que la piel se contraiga y no tenga textura crujiente por ende un mal resultado.

### **2.1.3. Huatia**

Es especialmente una técnica de cocción que consiste en colocar en su mayoría tubérculos sobre adobes calientes que luego se cubren con tierra para conservar el calor.

Incluso hasta la actualidad se conservan algunas de estas técnicas ya que generalmente las comunidades indígenas viven alejadas de las zonas urbanas por lo tanto, servicios básicos como la luz no llegan hasta esas localidades y se mantienen con este tipo de técnicas, que por una parte no permiten el olvido de estos métodos que tuvieron un gran significado en la sociedad indígena (Unigarro, 2010).

### **2.1.4. Cocer a leña**

La leña forma parte de la manera que vivían los pueblos ancestrales, ya que al no existir gas u otro medio para la cocción de alimentos, entonces recolectar leña era un hábito para preparar alimentos. A partir de la recolección, la leña se utilizaba dentro de las cocinas que no era más que una mesa con una parrilla donde se colocaba la leña cortada seca.

El hervido a leña es muy conocido a nivel nacional y ha sido desarrollado incluso desde antes de la llegada de los Incas, puesto que era material indispensable para la cocción de todo tipo de alimento.

## 2.1.5. Tostado

Técnica donde se exponen alimentos como semillas de zambo, zapallo o maíz para su tueste, por lo general la pepa de zambo suele ser utilizada para otras elaboraciones, las muelen y se coloca en papas coloradas para potenciar el sabor. El maíz se tuesta para tortillas o para harinas. Al igual que muchas otras técnicas se colocan los tostadores sobre el fuego de leña y se realiza una cocción de cualquier alimento y se intensifica la llama de acuerdo a la cantidad de leña que se introduzca, sin embargo, hay que tomar en cuenta que para realizar este método no hace falta colocar demasiada cantidad de leña puesto que los tostadores que usualmente son de barro guardan más calor y por ende mientras más coloque no podrá realizarse una cocción deseada.

Lo mismo ocurre de manera contraria, si no se coloca demasiada cantidad de calor se demora en calentar el recipiente como el alimento.

## 2.1.6. Cocción por hoja

Este es un método muy conocido y practicado no solamente en Simiatug, si no en gran parte de la Sierra ecuatoriana y consiste en colocar cualquier alimento sobre una hoja que generalmente suele ser de maíz, simplemente se coloca el producto en la hoja que va en la braza y puede colocarse más de un alimento, el pescado es un buen ejemplo de esto. La finalidad de este método es que los alimentos puedan conservar sus propios jugos en el caso de carnes blandas y además de este beneficio, la cocción en hojas también agrega su propio sabor distinguiéndolo mejor de otras preparaciones que no se utiliza este método (Patrimonio Alimentario del Ecuador, 2016).

## 2.1.7. Nixtamalización

El método de nixtamalización se produce en el maíz a raíz de una liberación de sustancias que generalmente no pueden ser consumidas. El proceso es



básicamente colocar el maíz a fuego lento por mucho tiempo y cuando este haya comenzado a hervir, se coloca ceniza que llega a ser un agente alcalino, se remueve constantemente puesto que generalmente esta mezcla produce el derrame del agua afectando la brasa. Al final se cocina el maíz por más tiempo y la piel va saliendo por sí sola, aunque podría necesitar que se refriegue para asegurar que la piel se haya removido por completo. Al final se lava con abundante agua para retirar toda presencia de la ceniza y se crea el maíz nixtamalizado que se utiliza en preparaciones como tortillas, el famoso mote que es una preparación de consumo básico dentro del país.

### **2.1.8. Cocción a fuego lento**

Este método es bastante conocido, ya que usualmente en las familias de las comunidades ancestrales de la mayoría de localidades del país, incluso hasta ahora se puede visualizar esta actividad en el diario vivir. Básicamente es la exposición al fuego bajo por un largo tiempo, que por lo general se utiliza en cocciones largas de carnes, siendo la más común la res y borrego que se producen en la zona y la olla de barro juega un papel fundamental al conservar el calor por más tiempo, permitiendo una cocción deseada de cualquier tipo de alimento.

Por otro lado, se ha logrado evidenciar muchos utensilios utilizados en la cocina en las épocas ancestrales que se utilizaban y eran muy importantes dentro de cada preparación.

Es el caso de la piedra de moler que comúnmente se encontraba en las casas y no solamente tenían una sino varias que se utilizaban para diferentes preparaciones, como el ají y este mismo no se podía utilizar para los otros condimentos o preparaciones como moler distintos cereales y así se evidencia el uso de este utensilio (Casa de las Culturas, 2019).

Pero no era el único, ni más importante puesto que las ollas de barro sirvieron por varios años y distintas culturas lo utilizaron para sus preparaciones, de la misma

manera que el utensilio mencionado anteriormente tienen diferentes usos, como por ejemplo la vasija que se utiliza para fermentar la chicha y no se puede colocar otra preparación, así mismo se tiene designado ollas para cada preparación larga.

Cucharas, cuchillos y demás utensilios pequeños también estaban presentes en la cocina de muchas de las comunidades, donde cada material les servía como ayuda para elaborar cantidad de recetas que poseen asimismo un gran significado.

De la misma manera no solo se puede encontrar métodos de cocción sino también otros métodos que servían para preparar el alimento o almacenarlo (El Telégrafo, 2014).

### **2.1.9. Deshidratación**

Antiguamente conocido como secado al ambiente y consiste en colocar carnes que pueden ser de res, cerdo, o borrego directamente al sol y dejándolas secar por 3 días mínimo y puede llegar a almacenarse por algún tiempo. Esto se explica ya que al no encontrarse ningún líquido presente en la carne esta no se descompone rápidamente y puede durar un largo periodo de tiempo. Esto generalmente se utilizaba al no contar con los equipos que hoy en día se encuentran como refrigeradores o congeladores y este era el método al que se ajustaron y conservaba muy bien las carnes que previamente ya se encontraban adobadas y con sal que es un ingrediente que siempre se utiliza para conservar alimentos (Patrimonio Alimentario del Ecuador, 2016).

### **2.1.10. Fermentar en vasijas**

Para las comunidades ancestrales dentro de la gran parte del Ecuador específicamente de la Sierra, se solía encontrar pndos de barro que se utilizaban generalmente para el añejo de la chicha de maíz, una bebida famosa dentro de la región. La preparación es totalmente diferente en la actualidad, puesto que, se agregan más ingredientes para la aceleración de la fermentación.

La técnica de fermentación suele tomar de tres a veinte días de acuerdo a la cantidad de los ingredientes. La chica de jora se denomina así por el uso del maíz germinado (Díaz, 2018).

## **2.2. Descripción de la gastronomía en festividades locales**

Las festividades dentro de la comunidad son muy importantes y en cada uno de los aspectos se encuentra la comida como un eje principal de las familias, no solo en festividades del hogar sino también en comunidad, donde resalta la gran cantidad de productos que se encuentran en cada sector.

En la parroquia Simiatug las fiestas religiosas se concentran justamente en la iglesia principal de la parroquia; por lo que todos los que celebran algún tipo de festividad en comunidad se encontrarán en este lugar (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Simiatug, 2015-2020).

Pero no solo las fiestas de la religión católica son importantes, sino también festividades indígenas, conectándose entre sí y permitiendo formar relaciones sociales entre toda la parroquia.

Unas de las festividades más importantes es justamente iniciando el año, el día de Reyes se celebra el 6 de enero de cada año, sin embargo, la historia del origen de esta festividad no es tan agradable puesto que con la llegada de españoles, se impuso esta tradición a los indígenas igual que impusieron una nueva religión, la cual decía que había un Dios, un profeta llamado Jesús que era el Salvador y su nacimiento es una fecha importante en la que recibió visita de los reyes magos justo como el nombre de esta festividad (S, 2020).

Ese día recorren toda la parroquia el líder de reyes con los subordinados que generalmente llevan algunos animales como gran cantidad de cuyes asados, tostados, huevos y trago el cual el líder no podrá emborracharse. Todos estos alimentos crudos o preparados se reparten a través de todas las calles a los

ciudadanos y es la manera de demostrar ese vínculo entre dos ideas contrapuestas pero respetables (S, 2020).

En carnaval la comunidad se integra celebrando en base a desfiles coloridos o se reúnen en la parte de arriba de la montaña y van visitando casa por casa pidiendo bendición, en su mayor parte las familias preparan comida y esta es repartida a quienes los visitan.

Nunca hace falta el cuy asado con papas que siempre se van a encontrar en cada festividad al ser uno de los ingredientes que más se cosecha y se consume, también se come habas, maíz y en general todo lo que el mismo suelo da, la finalidad es que nadie se vaya con hambre, porque lo más importante que piensan las personas es en el bienestar del resto de personas, por ese motivo la fiesta se convierte en un momento único ya que también se baila y se canta a lo largo del recorrido convirtiéndose en una fiesta llena de positivismo (S, 2020).

En la comunidad también existe el Warmi Carnaval y al igual que el anterior el objetivo es celebrar una fiesta de la manera más feliz y proactiva, donde los indígenas tienen una fuerte conexión con la naturaleza.

Como la parte esencial de la parroquia, se reúnen familias para compartir el almuerzo, que de la misma forma se comparte el cuy asado, papas y vegetales, y la colada tradicional de cebada pelada; la cuestión es comer bien y disfrutar el momento. Cuando se ha celebrado esta festividad se toma en cuenta que se acerca el momento de la siembra.

La semana Santa también transcurre con normalidad, rezando, acudiendo a reuniones en la comunidad es parte de la celebración que la mayoría de ecuatorianos lo practican, al igual que los otros, en esta zona se respeta el consumo de carne, y su gastronomía de la fecha está basada justamente en los productos que son del momento como habas, maíz y la papa, puede ser otros productos como el zapallo del cual se realiza cremas o sopas (Grupo Simiatug Llakta, 2017).

Las fiestas de San Pedro y San Pablo conmemoran en parte una celebración de la primera siembra de papas y se agradece a la Pachamama por los productos sembrados y por la cosecha que se realizar, con esto se demuestra el vínculo que se forma en toda la comunidad la formar parte de cada festividad que las comunidades indígenas no desean asistir y los católicos viceversa.

El Warmi Pascua es una actividad bastante curiosa dentro de la parroquia ya que es justamente aquí donde se cosecha los alimentos por primera vez e incluso tiernos, la parte interesante es que se debe decir a las plantas que se llevaban los ingredientes para los animales y no para consumirlos ellos, de esta manera se evita que la planta se “lanche” es decir, que la planta se seque antes de poder cosechar los frutos que dará después (Simiatug, s.f).

### 2.3. Propuesta de técnicas culinarias a revitalizar

#### Figura 13 Cocción sobre leña



**Fuente:** Propia.

Se ha consolidado las técnicas que se utilizaban en épocas ancestrales y como estas se integran a la parroquia y por ende a desarrollar un recuerdo sobre las mismas, se pretende desarrollar una propuesta donde se visualice un desarrollo y consolidar las técnicas que se han mencionado para que las mismas no desaparezcan con el pasar de los tiempos.

Si bien es cierto todo tipo de técnicas, alimentos y preparaciones se desvanecen por las nuevas generaciones que por alcanzar una seguridad económica deciden dedicarse a otras actividades fuera del contexto de vinculación con la comunidad y su desarrollo dentro de la misma.

La cocción con leña es algo que se puede visualizar con normalidad en muchas de las residencias pero al mismo tiempo estas son reemplazadas por cocinas de gas.

A pesar que las cocinas de gas brindan mayor eficacia en tiempos y más control sobre las preparaciones, las ollas de barro generan un sabor distintivo, la leña brinda aroma con el humo que se impregna en la comida y se convierte en algo muy significativo que genera más valor gastronómicamente, y se puede considerar como potenciador de un turismo local al iniciar un registro de lo que existe y que puede desaparecer con el tiempo.

Como una de las mayores producciones de la zona es el maíz, la fermentación es una técnica que se busca fomentar, se resalta dentro del país puesto que no solo en la parroquia se produce esta elaboración, pero en cada zona es distinta su preparación y por ende no deja de ser menos importante conocer el por qué se produce, qué causa el sabor distintivo de cada zona y como dar a conocer como una variedad más en Ecuador y enriquecer el patrimonio cultural que identifique a un territorio en concreto como la parroquia Simiatug que cuenta con investigaciones y con proyectos turísticos bastante interesantes que se deberían llevar a cabo con lo investigado y observado. Esto se puede lograr ya que no solo es un conjunto de recetas las que se desea alcanzar, si no de observar el entorno, la comunidad y a su gente que respeta mucho su identidad.

El cuy es un plato insignia del Ecuador y su técnica es asombrosa, en la propuesta de una revitalización de una cultura llena de aspectos, el cuy asado es parte primordial de un plan de desarrollo al ser un plato presente en cada festividad familiar y comunitaria. La técnica a resaltar conforma aspectos como un control de

temperatura, el tiempo y demás que conforman un plato de cuy, además de que la papa como acompañante resalta e incita a pensar el símbolo dentro de la cultura.

De esta manera lograr la reavivación de la gastronomía local de la parroquia Simiatug y la provincia Bolívar, adjuntando aspectos que podrían no visualizarse en algunos años a causa de la globalización y adquisición de equipos nuevos que por eficacia de tiempos modifican la manera de cocción ancestral que se puede elevar.

## **Capítulo 3:**

### **Propuesta gastronómica**

#### **3.1. Selección de materia prima:**

Después de haber identificado diversos productos que se pueden encontrar dentro de la parroquia Simiatug, se seleccionó para este capítulo los productos más representativos de la gastronomía de esta parroquia, los cuales son tradicionales y patrimoniales, y entre todos constituyen una parte fundamental de la identidad y cultura alimentaria y gastronómica del área estudiada. Se conoce que nuestros antepasados se alimentaban con diversas preparaciones que contenían productos autóctonos o nativos de la zona y a partir del descubrimiento de América, en 1492, por parte de la corona española, los españoles buscaron incorporar algunos elementos de consumo a los que estaban acostumbrados en su país de origen; para ellos, algunos alimentos eran infaltables por varios motivos, que podían ser religiosos, tradicionales, etc.

Debido a estos acontecimientos se dio una aculturación de la forma de alimentación en Ecuador, que ha representado beneficios y pérdidas para nuestra cultura ancestral, ya que se crearon o mejoraron platillos ancestrales, pero a la vez también se fueron perdiendo algunos productos ancestrales por la introducción de nuevos alimentos mejorados o diferentes.

A continuación se definirán y explicaran los ingredientes más representativos de la parroquia Simiatug, perteneciente al cantón Guaranda de la provincia de Bolívar.

### **3.1.1. Cebada (*Hordeum vulgare*; L.)**

La cebada es una planta que pertenece a la familia de las poáceas (gramíneas) y ocupa el cuarto lugar en importancia entre los cereales, después del trigo, maíz y arroz. La razón de su importancia se debe a su amplia adaptación ecológica y a su diversidad de aplicaciones (Mariño Quintana, 2020).

Esta planta es de hojas estrechas y color verde más claro que el del trigo y en las primeras etapas de desarrollo suele ser más erguida. Las raíces tienen poca profundidad en comparación con las de otros cereales, suelen alcanzar máximo 1,20 metros de profundidad; el tallo es recto, grueso, formado por unos seis u ocho entrenudos; las flores tienen tres estambres y un pistilo de dos estigmas; y el fruto es en cariósipide, con las glumillas adheridas (Mariño Quintana, 2020).

El cultivo de la cebada se remonta al antiguo Egipto y se da en el país desde la conquista española, convirtiéndose en el cereal de más amplia distribución en la región interandina. Se prepara el suelo y se siembra al inicio de la época lluviosa que es entre los meses de enero y febrero, se suele arar con dos meses de anticipación pasando una rastra de discos o con yunta, con la finalidad de soltar la tierra para la siembra (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, s.f.).

Es común usar una semilla de calidad que se caracteriza por su pureza al no estar mezclada con otras variedades y/o malezas, se la suele desinfectar por lo menos una semana antes de la siembra que se da con tres quintales por hectárea (Mariño Quintana, 2020). Además, en los pueblos indígenas es común fertilizar los sembríos con abono orgánico descompuesto, y arrancar las malezas manualmente sin maltratar el cultivo; considerando que en otros lugares es común usar herbicidas para estos fines. También suelen emplear el método de voleo para la siembra,



siendo poco frecuente la siembra mecanizada (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, s.f.).

La cebada es uno de los alimentos fundamentales para los simiateños. Se la consume en forma de máchica (harina de cebada tostada) o semi-molida en un grano un poco grueso llamado arroz de cebada. Al trigo también lo suelen secar, tostar y moler para almacenarlo y consumirlo como harina. En los pueblos indígenas, la cebada y sus derivados son más consumidos que el trigo debido a que el cultivo de cebada rinde más que el del trigo.

### 3.1.1.1. Máchica

Para preparar la máchica (del quechua machka), primero se tuesta la cebada, luego se la muele hasta cuatro veces y se le saca el afrecho. La máchica sirve para preparar platos de sal y de dulce; algunas familias la consumen en las tres comidas del día, otras en una o dos. Se la consume cruda o hervida, en coladas, sopas como el locro de sambo, y el chapo principalmente en la región andina. Además de ser delicioso, es un producto nutritivo que está lleno de vitaminas, calcio, potasio, fibra, hierro, magnesio y yodo (Ramírez R., 2019).

### 3.1.2. Maíz (Zea mays)

**Figura 14 Cultivo de maíz en Simiatug**



**Fuente:** Propia.

El maíz es una planta gramínea anual originaria de Mesoamérica, se caracteriza por tener tallos largos y macizos con espigas o mazorcas que contienen sus semillas o granos. Los pueblos originarios han convertido al maíz en el alimento clave de las culturas precolombinas (Máxima Uriarte, 2020)

El maíz en el Ecuador es utilizado como choclo (mazorca tierna) y en diferentes formas como grano seco. Las fechas de cosecha suelen ser entre agosto y septiembre. Su color estándar, cuando alcanzan la madurez, oscila entre blanco y amarillo, pudiendo ser también violáceo o rojo en algunas especies.

La distribución de algunos de los tipos de maíces más cultivados en la Sierra del Ecuador ha dependido de los gustos y costumbres de los agricultores. En la provincia de Bolívar predomina el cultivo de maíces blancos harinosos, estos se caracterizan por tener unos granos muy blandos que pueden desarrollarse en una buena variedad de colores y están compuestos en su mayor parte por almidón blando (Yáñez G, y otros, 2010).

Fafo Gavilánez, gobernador de la provincia de Bolívar, suscribió la declaratoria oficial a la Provincia Bolívar como la Tierra del Maíz. En la provincia se siembra más de treinta y seis mil hectáreas de maíz, y esto sustenta la economía de aproximadamente 12.500 agricultores (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2016).

Estos granos suelen utilizarse enteros, semi molidos o molidos, en diversas preparaciones de platillos tradicionales y modernos. También suele emplearse como alimento para animales y como insumo para obtener biocombustibles.

### **3.1.3. Trigo (*Triticum aestivum* L.)**

El cultivo de trigo inició hace aproximadamente 10.000 años en el sureste de lo que hoy es Turquía, y a partir del descubrimiento de América por parte de la corona española se introdujeron diversos productos en América, incluyendo el trigo por su valor tradicional y religioso derivado de las necesidades espirituales de una cultura unitaria: pan y vino. Fray Jodocko Rique, llegaría a Quito en 1532 enseñando a los

indígenas a leer, a escribir y a trabajar la tierra utilizando herramientas que el mismo hizo para que los trabajos fueran más prácticos y suaves (Facultad Franciscana, 2012). Fray Jodocko sembró el precioso candeal (trigo), siendo este el primer trigo que hubo en Quito y de su fruto participaron los primeros vecinos para que lo propagaran y sembraran.

Después se adjudicarían tierras a los indios a las que se les denominó “tierras pan sembrar” (Vázquez, 1985), a partir de entonces, la semilla se expandió alrededor de todo el Ecuador.

El trigo, junto con la cebada, el maíz y el arroz, y los derivados de estos, son los alimentos de mayor importancia para la dieta de los ecuatorianos, y de muchas otras culturas del mundo (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, 2014). Según datos del Banco Central del Ecuador del 2007, el país importa el 98% de los requerimientos internos de trigo y tan solo el 2% se produce a nivel local, y el 92% de los productores nacionales son pequeños y usan tecnología tradicional. Las principales provincias que producen trigo en el Ecuador son Bolívar, Chimborazo, Pichincha, Carchi, Imbabura y Loja, cubriendo Bolívar el 33% aproximadamente del mercado nacional y siendo el mayor productor de trigo del país.

En base a previas observaciones y entrevistas, se determinó que los agricultores, de la parroquia Simiatug, preparan el terreno mínimo dos meses antes de la siembra, ya que ese es el tiempo en que suele descomponerse las malezas y el abono orgánico que suelen emplear, también aran la tierra con ayuda de una yunta, aunque últimamente algunos agricultores usan tractores para este mismo propósito. Al inicio de la época lluviosa (entre febrero y marzo) se siembra el trigo manualmente y la cosecha, realizada generalmente con una hoz, coincide con la época seca.

Una vez que se cosecha el trigo, se procede a trillarlo, ya sea con una trilladora, manualmente o con ayuda de caballos.

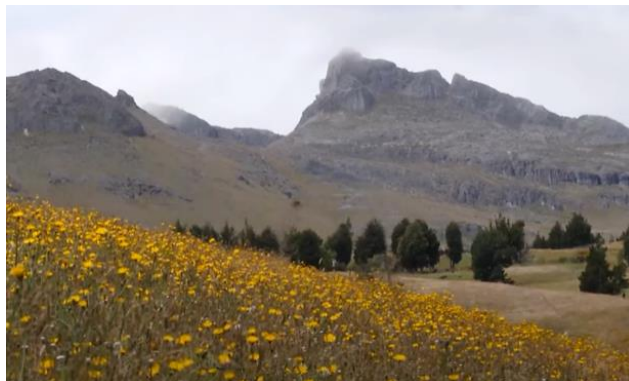
Después el grano es secado al sol para seleccionarlo, clasificarlo por su tamaño, y para finalmente almacenarlo en sacos limpios, dentro de un lugar seco y libre de humedad.

Casi el 100% de la producción de trigo en esta parroquia está destinada al autoconsumo, a veces algunas familias optan por comercializarla dentro de la parroquia durante los días de feria y pocas veces deciden vender en otros lugares de la provincia o provincias cercanas. Localmente, este producto suele ser consumido entero o procesado en molinos artesanales para obtener harina de trigo, que generalmente es integral, o grano semi molido.

El valor nutritivo de la harina se encuentra en su contenido proteico que hace posible la formación del gluten en la elaboración de pan, también da lugar a la voluminosidad del mismo dependiendo de su fuerza y tolera un proceso de fermentación.

#### 3.1.4. Ñachag (*bidens andicola*)

**Figura 15 Ñachag natural en territorio de Simiatug**



**Fuente:** Propia.

Es una planta endémica del Ecuador y una de las flores más bonitas que existen debido al color amarillo encendido de sus pétalos, se conoce también como nachak sisa, ñakachay o flor de ñachak. Su cultivo y mantenimiento es sencillo, solamente

requiere de un suelo con mucha materia orgánica por lo que es común encontrarla en áreas de pastoreo y hasta en los terrenos baldíos. Esta planta resiste sin dificultades bruscos cambios climáticos como heladas o calores extremos (EL COMERCIO, 2010).

Esta planta mide aproximadamente 30 centímetros, es erguida y tendida, sus hojas son simples opuestas con margen dentado o aserrado, y las flores se encuentran en las cimas terminales. Los pétalos ligeramente mordidos o machacados y colocados sobre los ojos durante 9 horas aproximadamente, pueden eliminar problemas de lagrimeo, también se utiliza como tratamiento para el acné y la ictericia colocándolas sobre las zonas afectadas o consumiéndolas por medio de infusiones (Ortega, 2020).

La infusión de esta planta es usada en varios tratamientos para enfermedades o para mejorar la salud de las personas, otros de sus beneficios es que puede regular el líquido biliar, regula el sistema digestivo, actúa como relajante, etc (Núñez Aldás, 2017). En la provincia de Bolívar esta flor es recolectada durante todo el año.

### 3.1.5. Chuquiragua (chuquiraga jussieui)

**Figura 16 Chuquiragua natural en Simiatug**



**Fuente:** Propia

Es una planta originaria de los Andes Ecuatorianos que ha sido utilizada tradicionalmente para el tratamiento de enfermedades, las comunidades indígenas de los andes ecuatorianos conocen ampliamente sus usos. Ha recibido distintos nombres como palo de lanza, flor del caminante, flor de los Andes o flor del andinista, puka chukirawa (chuquiragua roja, en idioma kichwa), atribuyéndole propiedades diuréticas y sudoríficas si se lo toma en infusión, o sirve como cicatrizante y antiinflamatorio cuando se usa de forma tópica. Las hojas, flores y tallos son utilizados para diversos fines, incluyendo tratamientos medicinales.

Esta planta puede encontrarse entre los 3 000 y los 5 000 metros sobre el nivel del mar, sus hojas y flores tienen fenólicos, flavonoides, vitamina C y carotenoides, aunque se ha demostrado en varias investigaciones que las hojas son más efectivas que las flores. Todos los estudios sobre esta planta solo refuerzan los conocimientos ancestrales que varias comunidades ya tenían de esta planta (EL COMERCIO, 2019).

Esta planta alcanza una altura de 1.8 metros con ramificaciones, contiene tallos cuadrangulares con ramas fisuradas, inflorescencia con una cabezuela homógama de filarias punzantes de color café anaranjadas, tiene una raíz fibrosa y profunda que le permite soportar zonas frías como los páramos y aun así conserva su estructura vegetal.

Sus hojas son simples, imbricadas, lanceoladas, coriáceas, ovadas, uninervias, alternas con un ápice punzante (Castro Castro & Sosoranga Valencia, 2020).

Las flores de esta planta forman de un cáliz blanco plumoso, corola tubular, con un estilo largo anaranjado, escarlata, estigma cortante bifurcado, estas flores pueden alcanzar 22 milímetros de largo. Y su fruto es aquenio turbinado, viloso, de cerdas plumosas y uni-seriadas (Sandoval, 2015).

En la provincia de Bolívar esta planta es recolectada mayormente entre los meses de marzo y abril de cada año y se usa para diversos fines, desde infusiones como bebidas energizantes y refrescantes hasta medicinas ancestrales.

### **3.1.6. Haba (*Vicia faba*)**

El haba (*Vicia faba* L.) pertenece a la familia de las leguminosas o fabaceas, se cree que esta planta se originó en Asia Menor y el Norte de África, es la leguminosa más antigua que se conoce, y se ha extendido a todo el mundo a través de los años. No hay evidencias de su cultivo por parte de los indígenas americanos en épocas Precolombinas, lo que indica que este alimento probablemente llegó a Ecuador durante la época de la Conquista española (Espinosa, 2017).

Ya que es una planta que requiere de poca humedad, es relativamente tolerante a bajas temperaturas y es poco exigente al tipo de suelo, se ha adaptado perfectamente en las tierras de la parroquia Simiatug.

Se cultiva en suelos francos, arcillosos, que tienen buen drenaje, y son previamente arados, rastrados o rastreados, y surcados; su ciclo de cultivo es de 170 a 200 días para obtener granos tiernos y de 210 a 230 días para obtener granos secos. La siembra sucede entre septiembre a enero con 75 a 90 kilogramos de semilla por hectárea y la cosecha siempre ha sido manual.

La cosecha de granos tiernos o verdes se efectúa en dos cosechas, en la primera se recoge hasta un 70 % de vainas verdes y después de quince días se realiza la segunda recolección. La recolección de granos secos generalmente se realiza cuando las vainas están secas (negras); la trilla se realiza con desgranadoras mecánicas, por pisoteo de animales o golpeando con varas de madera, de esta manera se obtiene grano de buena calidad.

## 3.1.7. Gallina criolla (*Gallus domesticus*) y huevos

Figura 17 Gallinas criollas y huevos de gallinas criollas.



**Fuente:** Propia.

La gallina es conocida como un ave que pertenece a la familia de los vertebrados, es de sangre caliente y de acuerdo con varios hallazgos arqueológicos se afirma que los humanos domesticaron a los gallos y gallinas hace 9000 años en el norte de China y hace 4000 años en Pakistán (Vives, 2020). Después de distribuirse por varios países de Europa, los españoles decidieron traer aquel animal a América durante el período de la conquista.

Las gallinas criollas o de campo vienen de un largo proceso de selección natural y a pesar que es capaz de poner solo de 30 a 50 huevos en un año; y una ponedora pone 286 huevos cada año, la gallina criolla es más apreciada por su rusticidad, su resistencia a las enfermedades, adaptación a cualquier medio, y por poseer la capacidad de buscar su propio alimento en diversas condiciones naturales de nuestro ecosistema. Y es importante considerar que una gallina criolla con un buen manejo y alimentación podría elevar la producción a 137 huevos por año, sabiendo que el huevo proveniente de una gallina de corral es mucho más sabroso y nutritivo que uno de “incubadora” (Heifer Ecuador, 2018).



Dentro de la raza criolla hay varias subespecies, las principales que se encuentran en las tierras altas del Ecuador son las del biotipo normal o cubana (*Gallusdomesticus* L. subespecie nanas).

Además de los biotipos calzada (*Gallusdomesticus* L. subespecie giganteus), barbona y copetona (*Gallusdomesticus* L. subespecie cristatus) (Villacís Rivas, Escudero Sánchez, Cueva Castillo, & Luzuriaga Neira, 2016).

Hasta el momento, en la parroquia Simiatug, predominan las gallinas criollas sobre cualquier otra raza de ave que ha intentado reproducirse en la zona debido a nuevos experimentos del país para crear nuevas razas mejoradas que tengan mejor carne y mayor producción de huevos.

### 3.1.8. Res y leche

**Figura 18 Ganado vacuno en Simiatug**



**Fuente:** Propia.

Res se refiere al ganado bovino o vacuno, es de origen europeo y fue introducido a América Latina durante la conquista española. En el año 1521 inició la llegada de bovinos a tierra firme, que tras un proceso de evolución, generaría una gran diversidad de razas adaptadas al nuevo medio. Panamá se convirtió en un punto de dispersión de animales hacia el Norte, Centro América y hacia el Sur (rumiNews, 2020).

Los bovinos criollos americanos (*Bos taurus*) procedentes de España descendían directamente del Aurochs salvaje (*Bos primigenius*) los cuales se extinguieron completamente en 1627 en Polonia, con sus respectivos ancestros salvajes, el uro euroasiático, el uro africano y el uro indio (National Geographic, 2012).

En Ecuador, el ganado bovino es principalmente mestizo, en el que se distinguen tres grupos de cruces: criollo con razas para producir carne, como Brahman, Santa Gertrudis y Charolais; criollo con razas de doble propósito como Normando y Pardo Suizo o *Brown Swiss*; y criollo con razas productoras de leche, como Holstein, que se localizan en los climas fríos como de los páramos (Organization of American States, 1986).

En los páramos de la parroquia Simiatug se encuentra principalmente la raza Holstein con el fin de producir leche; seguida de la raza *Brown Swiss* que para esta parroquia fue inicialmente la principal fuente de carne bovina y de leche a veces, aunque en la actualidad es más productora de leche que de carne; después está la raza Normando en pocas cantidades y de la misma manera la Charolais. En las zonas cálidas de la parroquia se encuentran las mismas razas pero las personas crían en mayor cantidad a las razas Brahman, Santa Gertrudis y sus cruces para la producción de carne, y a la raza Pardo Suizo, Normando y cruces de estos con Holstein para la producción de leche.

A veces las personas consumen la carne del ganado vacuno de lidia, que desde hace pocos años se importó de Europa (Garcés Mayorga, 2012), pero sólo lo suelen hacer cuando el ganado está lastimado gravemente, ya que en realidad, esta raza no está destinada para la producción de carne o leche, sino principalmente para las famosas corridas de toros (anexo 12) que se han realizado por muchos años durante diversas festividades, y Simiatug es una parroquia que ha continuado con esta tradición.

## 3.1.9. Cuy (*Cavia porcellus*)

Figura 19 Cuyeros en Simiatug



**Fuente:** Propia.

El tradicional cuy, también conocido como cuye, cobayo, conejillo de indias o “curí”, es una especie de roedor herbívoro de la familia ‘Caviidae’, originario de la Cordillera de los Andes que mide 20 centímetros de largo aproximadamente, su ciclo reproductivo es corto, se adapta fácilmente a diferentes ecosistemas y su alimentación es versátil (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 1985). Es el animal con mayor porcentaje de proteínas, está por encima del ganado vacuno y porcino, así como de las aves, teniendo en cuenta su reducido porcentaje de grasa; es un alimento sumamente sano (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 1985).

El cuy, desde tiempos memorables, ha estado destinado como ofrenda durante fiestas, su presencia es vital en diversas celebraciones ancestrales, por lo que se considera parte fundamental de la cultura, incluyendo la gastronomía de pueblos andinos.

La especie fue descrita por primera vez por el naturalista suizo Conrad von Gesner en 1554, según el libro “Los orígenes de la civilización en el Perú”, del destacado antropólogo, arqueólogo y educador peruano, Luis Lumbreras. Y en 1653, el sacerdote Jesuita, Bemabé Cabo, escribe que únicamente los dignatarios disponían

para sus comidas del charqui y la carne de cuy era consumida sólo en ocasiones especiales, considerándolo fuente de fertilidad (Diario Correo, 2017).

En Simiatug, hace muchos años, al cuy se lo criaba en el interior de las chozas (casas de paja y paredes de tierra), que no eran grandes. Ahí el animal pasaba en la cocina o en el dormitorio; luego cuando la gente tenía algún antojo preparaba al cuy en locro o asado; hoy en día ya no hay muchas personas que críen así a los cuyes, ya que la mayoría ha optado por tener cuyeros o criaderos de cuyes.

Es importante recalcar que el pueblo indígena perteneciente a Simiatug ha tratado de mantener viva la tradición de la crianza y consumo del cuy porque el cuy representa un manjar que toma mayor importancia en las principales celebraciones ancestrales que aun varios lugares los celebran y nunca falta en los eventos familiares más importantes como en los matrimonios, bautizos, etc. Constituyendo de esta manera parte importante de la cultura e identidad de la parroquia, de la provincia y del país (Ortega M. J., 2020); la manera más común de preparar este animal es cocido como parte de una sopa (locro de cuy) o adobado y asado a la brasa, junto con papas cocidas y mote.

### 3.1.10. Conejo (procedente del *Oryctolagus cuniculus* y *Sylvilagus andinus*)

**Figura 20 Conejeras en Simiatug**



**Fuente:** Propia.

El conejo es oriundo del sur de Europa y del Norte de África, el conejo silvestre, *Oryctolagus cuniculus*, fue «descubierto» por los fenicios cuando establecieron contacto con España hacia el año 1000 a.C. A partir del siglo XVI, se conocen varias razas de conejos mediante la cría controlada, por lo que se piensa que la domesticación del conejo se remonta a finales de la Edad Media (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020).

En 1606, Olivier de Serres distingue por su parte tres tipos de conejos: de campo, «de coto» (criado en cercados con muros o zanjas) y de conejera. La carne de este último se califica de insípida, mientras que la de los demás se considera delicada (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020).

A principios del siglo XIX, los europeos generalizan la cría del conejo en el mundo entero, la alimentación de estos animales consiste principalmente en forrajes verdes y cereales (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020).

Desde entonces y hasta la actualidad, cada reproductor adulto se cría en una jaula individual por razón de la agresividad de estos animales cuando están encerrados en un espacio muy reducido, aunque las crías de engorde se dejan frecuentemente en grupos, y a los machos se castran.

El conejo doméstico es reciente (hace solamente 200 o 300 años) y procede de la especie *Oryctolagus cuniculus*. Los conejos salvajes pertenecen a otras especies (*Sylvilagus*, *Coprolagis*, *Nesolagus* y *Brachylagus*); el conejo andino (*Sylvilagus andinus*) es endémico del Ecuador y se puede encontrar en los páramos andinos (Vallejo, 2022).

En Simiatug se puede observar que los conejos domésticos son criados en jaulas, que tienen un piso de madera con varias aperturas, y las paredes y techo son de tela metálica, son colocadas generalmente en un solo nivel y a veces en dos a tres niveles. Estas jaulas son individuales para todos los reproductores, machos y

hembras, y los gazapos (crías o conejos jóvenes) destinados a la carnicería se crían en jaulas colectivas. En esta parroquia, los criaderos son 100% familiares destinados al autoconsumo y de vez en cuando, por diversos motivos extraordinarios, son destinados al comercio provincial. Mantienen lo tradicional y alimentan a los conejos con forrajes que pueden ser alfalfa y paja por lo general.

Aunque no se conoce el año exacto en que se introdujo el conejo doméstico de Europa al Ecuador, y específicamente a la parroquia Simiatug, se deduce de varias investigaciones que aquel conejo se introdujo en diversas zonas del Ecuador con la llegada de los españoles durante la colonización. Pero también se deduce que antes de este acontecimiento, los nativos de los páramos del Ecuador, ya habían domesticado algunos conejos nativos (*Sylvilagus andinus*) para su consumo; por lo que actualmente los conejos domésticos de los páramos del Ecuador, principalmente de la parroquia Simiatug, son esencialmente procedentes del *Oryctolagus cuniculus* y *Sylvilagus andinus* (Camps Rabadà, 2008).

### 3.1.11. Cerdo

**Figura 21 Pastoreo de cerdos en Simiatug**



**Fuente:** (Tinoco, Largacha, & Mella, 2018)

El cerdo que hay en el presente es una evolución de tres tipos: jabalí europeo, jabalí asiático y el jabalí mediterráneo. Como muchos otros animales, el cerdo fue introducido en América a partir de la conquista española, hace aproximadamente

500 años, y la raza más representativa es el cerdo ibérico que tiene una de las carnes más apreciadas en el mundo (Procel Parra, 2019).

La adaptación del cerdo ibérico a los climas locales dio lugar a los cerdos criollos ecuatorianos o cerdos de raza criolla que son de color negro o café, y son muy resistentes al sol equinoccial y a las variaciones de temperatura (europapress, 2018). A pesar de que estas razas eran muy apreciadas en sus inicios, hoy en día su conservación, junto con la de sus cruces, es escasa ya que los ecuatorianos han optado por criar a cerdos de raza Yorkshire de origen céltico que llegaron después a América del Sur. (Procel Parra, 2019).

Sin embargo la raza Yorkshire no ha podido ganar terreno dentro de varias poblaciones indígenas del Ecuador. Por ejemplo, la parroquia Simiatug aún conserva la raza criolla negra y café, junto con sus cruces; estos cerdos tienen una mayor resistencia a cambios climáticos, desórdenes alimenticios, enfermedades e incluso a través de los años han desarrollado una mejor adaptación a condiciones higiénicas sanitarias, aunque se considera que es un animal con poca carne y jamón debido a las bajas temperaturas del hábitat que no le permiten desarrollar mucha grasa rápidamente.

### 3.1.12. Borrego (*Ovis orientalis aries*)

**Figura 22 Ganado ovino de Simiatug**



**Fuente:** (Visión 360, 2018).

Son mamíferos domésticos, utilizados como ganado, cuya hembra es oveja y el macho es borrego, las crías son producto de la reproducción de ambos animales (oveja y borrego), y se llaman corderos (GENUA-Don Cordero, 2022). En Simiatug se ha podido observar desde hace muchos años que predomina la presencia de la raza ovina Criolla, seguida de la raza Poll Dorset. Estas razas, pero en especial la segunda, se faenan entre 2 y 10 años de edad, pero en la mayoría de los casos no se sabe la edad en que son faenados, en algunas ocasiones también son faenados los corderos por la suavidad de su carne entre 1 y 12 meses de edad y además tienen muy poca grasa y casi no tienen tufo como los de mayor edad (borregos).

Por lo que se describirá a continuación estas dos razas ya que se determinó que son las más importantes para el pueblo indígena de Simiatug y para esta investigación.

La raza Criolla es descendiente de las razas Churra y Manchega originarias de España e introducidas al país en la época Colonial. Es un animal pequeño, magro y produce un vellón muy liviano formado por una mezcla de pelos largos y gruesos con lanilla corta y fina, algo característico de los ovinos antiguos. Algunos ovinos tienen cuernos y otros no (ANCO, 2001).

La producción de lana de estos animales es prácticamente designada para autoconsumo, como para la fabricación de artesanías porque tienen una pobre producción de lana gruesa y casi nula producción de carne, pero constituye al momento el 90% del inventario ovino nacional y que está a cargo de los campesinos más pobres del país, y Simiatug es uno de los pueblos campesinos más pobres del país (ANCO, 2001).

La raza Poll Dorset se origina de un posible cruce entre el merino español con la raza encornada de Gales naciendo una raza doble propósito para satisfacer las necesidades de la época en que España intentó conquistar Inglaterra en 1597 aproximadamente. Después esta raza es introducida a varios países como Ecuador, donde tuvo algunos cambios debido a diferentes ambientes y cruces, teniendo



actualmente el propósito de producir carne sin descartar la lana que produce (ANCO, 2001).

La raza Dorset es de tamaño mediano en comparación a otras razas cárnicas, con buena extensión de cuerpo largo y buena musculatura; su cabeza es descubierta, sin lana hasta el nivel de los ojos y no tiene cuernos como sus antepasados. Es popular por su habilidad de reproducirse fuera de las estaciones normales (ANCO, 2001).

### **3.1.13. Perdiz (*Zentrygon frenata*)**

Esta ave también es conocida como paloma montera grande o Paloma Perdiz Goliblanca y es nativa de Argentina, Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú (Arango, 2017).

Se encuentra en bosques montanos a una altura desde 1,000–3,300 msnm, suele caminar sobre el suelo de senderos al amanecer o al atardecer, a menos que se asuste y se coloque a los niveles inferiores de un árbol o entre forrajes (Merlin, 2022).

Los habitantes de la parroquia Simiatug han cazado estos perdices desde hace varios años para añadirla a su alimentación aunque estas aves no se han domesticado hasta el momento y actualmente muchas personas ya no cazan muy seguido a esta paloma montera que mide de 30 a 34 centímetros y pesa alrededor de 311 gramos.

### **3.1.14. Zambo (*cucurbita ficifolia*) y zapallo (*Cucurbita maxima*)**

El zambo, también conocido como sambo o sampu, y el zapallo o ahuyama, son plantas rastreras con fruto comestible de la familia de las cucurbitáceas que crecen en todo tipo de suelo.

Estos alimentos son probablemente de origen mesoamericano utilizados en las cocinas andinas locales, mucho antes de la llegada de los españoles, quienes

llamaron “melón de tierra” a estos productos y se sorprendieron por la generosidad de los mismos para alimentar a varias personas en un solo instante (El Herald, 2018).

La capa gruesa que cubre a estos alimentos no es comestible, las flores y todo su interior sí lo son, incluyendo las semillas que se usan para preparar diversidad de productos como granola, sopas, dulces, salsas caseras en donde primero se secan las pepas, se tuestan y se procesan artesanalmente, etc.

Existen variedades de zapallos que se adaptan muy bien a zonas bajas y otros a zonas de altura. El zapallo llamado localmente “castellano” y el limeño crecen en los páramos o zonas frías del Ecuador. Se dice que hay de todos los colores, formas y tamaños y han sido particularmente apreciados los de carne amarilla, que mientras más colorada mejor sabe (Carrera, 2018).

Estas plantas nativa del Ecuador, en especial el sambo “criollo” y el zapallo limeño en la parroquia Simiatug, suelen ser sembradas junto al maíz en la temporada invernal, preparando previamente el suelo entre el tercer día de luna menguante y el tercer día de luna nueva (novilunio o noche oscura), para evitar la presencia de plagas en el cultivo.

### **3.1.15. Higo (Ficus carica)**

El higo es el fruto de un arbusto de hojas grandes llamado higuera que proviene del Oriente Cercano, con una antigüedad de 11.400 años. Este fruto mide aproximadamente siete centímetros y su color va en su madurez del verde al morado oscuro, goza de una piel fina, en el interior es carnoso y con muchas semillas pequeñas.

Se ha adaptado a zonas frías como la parroquia de Simiatug, aunque el clima no permitía inicialmente una maduración normal, hoy en día ha mejorado su adaptación a diversos climas y su recolección se lo hace en los meses de febrero y marzo para la celebración del carnaval.

Se puede consumir las hojas de esta planta y su fruto ya sea fresco o desecado, pero los ecuatorianos prefieren cocerla ya que antiguamente la maduración de este fruto no pasaba de una fase correosa que no era agradable comerla fresca y al deshidratarla se volvía desabrida; actualmente se consume en diversas preparaciones tradicionales como infusiones, dulces, etc. (Romero, 2016).

### 3.1.16. Papa (Solanum tuberosum)

**Figura 23 Cosecha de papas locales de Simiatug**



**Fuente:** (Poaquiza Azogue, Documental || Simiátug (Boca de Lobo), 2018).

En Ecuador las variedades nativas de papa, que son efectivamente diferentes a las variedades mejoradas en color, sabor, formas y propiedades nutritivas, se encuentran en una situación crítica, su presencia comercial en los mercados es limitada y su conocimiento y hábito de consumo ha disminuido de manera considerable en toda la población (Monteros, Cuesta, Jiménez, & López, 2005).

En el mundo se cultivan cerca de 5000 variedades de papa, de las cuales cuatrocientas están en el Ecuador aunque aproximadamente sólo veinte de ellas se comercializan en mercados locales de las provincias de la sierra central principalmente. Los primeros rastros del desarrollo y cultivo de la papa se registraron alrededor del Lago Titicaca, cerca de la frontera actual entre Perú y Bolivia hace aproximadamente 3000 a 4000 años antes de nuestra era (Monteros, Cuesta, Jiménez, & López, 2005).

La mayoría de las papas nativas son cultivadas sobre los 3000 metros sobre el nivel del mar, con fuerte radiación solar y suelos orgánicos de los Andes, sin fertilizantes químicos y casi sin pesticidas. Algunas de las variedades son: Puña, Uvilla, Chaucha, Alpargata, Carrizo, Bolona, Coneja, Yema de Huevo, Leona Negra, Pata de Perro, Papa Pera, Calvache, Cacho, Suscaleña, Jubaleña, entre otras (Torres, Cuesta, Monteros, & Rivadeneira, 2011).

En la actualidad, la producción de las papas nativas está orientada al autoconsumo y se encuentran dentro de las comunidades andinas rurales. Estas papas tienen más sustancias antioxidantes naturales y más contenido de sólidos por lo que son más nutritivas que las variedades mejoradas, además las papas nativas dan un sabor especial a las comidas que las integran (Monteros, Cuesta, Jiménez, & López, 2005).

En la parroquia Simiatug se encuentran pequeñas parcelas con este cultivo que es de gran importancia para las familias campesinas, pues constituye gran parte de la base de su alimentación. Según entrevistas realizadas a los agricultores de la zona, el rendimiento mínimo por la siembra de 1 quintal (qq) de semilla, es de tres sacos de papa cosechados. El rendimiento promedio es de 226,6 qq/Ha; demostrando que el cultivo de papas en esta zona tiene algunas limitaciones como una semilla de baja calidad; alta incidencia de *Fithophthora infestans* que se ve favorecida por la alta humedad ambiental; falta de capacitación y sobre todo, la falta de mayor seguimiento a los cultivos por parte de los agricultores. Las variedades principales que se cultivan son: chaucha, papa norteña o chola, uvilla, entre otras.

En las comunidades de la provincia de Bolívar, conservan las papas cosechadas en un rincón oscuro de la casa cubriéndolas completamente con paja, mientras son seleccionadas y destinadas para el consumo de las familias locales o para un nuevo proceso de cultivo.

### 3.1.17. Oca (*Oxalis tuberosa*)

La oca, ibia o papa oca, es un tubérculo tradicional andino que, junto al olluco, la mashua y las papas, representa uno de los alimentos más cultivados en esta región.

Los tubérculos de la oca generalmente son largos, angostos y de colores vivos, en su mayoría pueden ser rojos, amarillos o naranjas. Su sabor es ligeramente más suave y dulce que el de las patatas, y al igual que otros tubérculos de la región, la papa oca actualmente se puede comer de varias formas: hervida, horneada, en guisos, frita, etc (F. Leyva, 2019).

La oca es considerada patrimonio alimentario por parte del Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador aunque no se ha realizado un análisis de su conservación en Ecuador, ya que a través de los años, el cultivo de este tubérculo ha disminuido notablemente en el Ecuador por diversas razones que incluyen la falta de información en las nuevas generaciones y por la introducción de otros productos que se producen con más rapidez.

Debido a que el cultivo de la oca requiere de un clima frío, con baja presencia de heladas y tener un nivel alto de precipitaciones, se da perfectamente en terrenos con una altitud de 2.800 a 4.000 msnm. La cosecha de las ocas maduras se da de siete a nueve meses después de la siembra de las mismas.

En la época Prehispánica se consumía la oca después de un proceso de endulzamiento natural bajo el sol, fermentándola como bebida, cocida o deshidratada con el fin de obtener harina (Capparelli, 2002). Actualmente este tubérculo de textura harinosa y ligeramente dulce, que es una gran fuente de calcio, hierro y carbohidratos, puede consumirse en más preparaciones incluyendo las antiguas, como sopas, purés, hervidas, en ensaladas, cocidas al horno, fritas, encurtidas, en panadería, confitura y diversos alcoholes.

La población de la parroquia Simiatug mantiene los cultivos de oca solamente para el autoconsumo ya que no existe mucha demanda de este producto a nivel nacional e internacional.

### 3.2. Recetas

**Figura 24 Cocineras simiateñas en la feria de Simiatug**



**Fuente:** (guarandatv bolívar, 2021)

Las recetas representativas de Simiatug, contienen algunos ingredientes patrimoniales como el cuy o la papa, e ingredientes tradicionales como la res o la cebada en mayor cantidad; esto es debido a la constante aculturación gastronómica que se ha dado en el lugar a través de los años y hasta la actualidad. Por lo que a continuación se dará a conocer las recetas más representativas de esta parroquia rural, que se pueden priorizar en la revitalización de su gastronomía.

**Tabla 2 Lista de las recetas más representativas de la parroquia Simiatug**

Gastronomía de Simiatug: Recetas representativas de Simiatug		
Colada de cebada pelada	Esta colada es la bebida más representativa de la parroquia Simiatug, para prepararla primero se escoge la cebada, luego se procede a pelarla, lavarla, y se deja secar al sol en caso de querer almacenarla (Lucintuña, 2022).	



La cebada se pela al someterla a agua muy caliente junto con ceniza, se debe dejar hervir esta mezcla mientras se mueve constantemente hasta que el agua se torne rojiza, entonces se comprueba si se separa fácilmente la cascara del grano.

Después de comprobar lo anterior, se escurre y se friega la cebada que se coloca previamente dentro de una lona, como si se estuviera fregando ropa, hasta haber separado todos los granos de su cáscara (Ortega Toapanta, 2022).


Luego se procede a hacer varios lavados de agua fría para retirar todas las impurezas que contenga la cebada y en este punto se decide si se prefiere almacenar el producto secándolo al sol previamente o si se utiliza inmediatamente en alguna preparación alimentaria.



En este caso se explicará la preparación inmediata de la colada de cebada pelada, por lo que después del lavado, se cocina bien el producto en mucha agua hasta que esté muy suave (la preparación es ligeramente espesa) y es endulzada con chawarmishki (savia dulce del penco maduro) o miel de panela y aromatizada con especias como la canela, clavo de olor y anís estrellado (Toapanta M. M., 2022).






	<p>Es una bebida tan dulce que se puede consumir incluso como un postre, ya sea caliente o frío.</p>	
<p>Chicha de jora</p>	<p>La chicha de jora es una bebida fermentada tradicional de maíz malteado, para prepararla primero se pone en remojo el maíz por 12 horas mínimo, luego se escurre y se cubre por todos lados con hojas de achira o de bijao y esteras hasta que nazcan brotes (germinado), esto puede tardar de tres a cuatro días (Pazos, 2008). Se seca el producto al sol por tres o cinco días aproximadamente sin contacto con agua o humedad y una vez seco y a veces tostado, se muele tradicionalmente a mano con una piedra en forma de media luna conocida también como el batán (Azanza Castillo &amp; Chacón Velasco, 2018). Después se remoja la harina por 12 horas y se cocina hasta que se reduce aproximadamente el 40% del líquido (Moore, 1989). Luego inicia el proceso de enfriamiento con el cual también inicia el proceso de fermentación y almacenamiento en un cántaro o una olla ancha de barro tradicional (Espin, 2020). El proceso de fermentación de la chicha dura entre uno o seis días, dependiendo del grado alcohólico</p>	  <p>(Espin, 2020).</p>







	<p>deseado (Azanza Castillo &amp; Chacón Velasco, 2018).</p> <p>La chicha dulce, tierna y suave con un contenido bajo de alcohol es más consumida en hogares y la chicha madurada y fuerte con un contenido de alcohol más alto es más consumida en festividades locales (Rojas Oviedo, 2013).</p> <p>Para consumir, primero se cierce la chicha, dejando los residuos o “concho” que sirve para acelerar la fermentación de la próxima preparación de chicha.</p> <p>Tradicionalmente se bebe solo cernida pero desde hace unos años también se puede mezclar con especias y dulce extra que puede ser dulce de panela o cualquier tipo de endulzante (Azanza Castillo &amp; Chacón Velasco, 2018).</p> <p>La chicha se bebe en todo momento para la sed y para dar fuerza en las mingas aunque este tipo de consumo ha ido disminuyendo (S, 2020, pág. 24).</p>	
<p>Colada de máchica</p>	<p>Esta colada es una bebida también conocida como chapo cuando es muy espesa, consiste en una mezcla de máchica y algún líquido que suele ser leche comúnmente. Por lo general se consume caliente, endulzada con panela o azúcar y en algunos casos es aromatizada con</p>	

	<p>canela. En algunos casos también se añade aguardiente para el frío (Toapanta M. T., 2022).</p>	
<p>Infusiones de plantas nativas: infusión de ñachag y chuquiragua</p>	<p>Para preparar estas infusiones medicinales, hay que empezar por su recolección, la cual se debe hacer antes de mediodía para que las plantas tengan la menor humedad posible, una vez cortadas se las deja secar en un lugar oscuro y ventilado, una vez secas se guardan en un recipiente que no permita el ingreso de humedad y de la luz (Ayme, 2022).</p> <p>La infusión inicia cuando se coloca lentamente agua caliente sobre las plantas para liberar sus principios activos, sin hervir, para no perder sus componentes esenciales, por lo que es importante dejarla reposar tapada por 5 minutos aproximadamente. Se coloca aproximadamente dos cucharadas de plantas secas por un litro de agua pero si la planta es fresca se debe duplicar su cantidad. Una vez preparada la infusión, se la consume retirando previamente las plantas, ya que si se queman podría convertirse en una infusión amarga y desagradable (Toapanta M. M., 2022).</p> <p>La infusión de ñachag es usada en varios tratamientos para enfermedades o para</p>	<p><b>Infusión de ñachag</b></p>  <p>(Núñez Aldás, 2017).</p> <p><b>Infusión de chuquiragua</b></p>  <p>(Salinerito, s.f.).</p>

	<p>mejorar la salud de las personas, aunque sirve principalmente como expectorante y diurético, otros de sus beneficios es que puede regular el líquido biliar, regula el sistema digestivo, etc (Núñez Aldás, 2017). En la provincia de Bolívar esta flor es recolectada durante todo el año.</p> <p>Aunque las propiedades de la infusión de la chuquiragua son similares a las de ñachag, las principales propiedades de la infusión de la chuquiragua es que es diurética y sudorífica (Ortega Toapanta, 2022).</p>	
<p>Habas mutul, muthu, mut'u</p>	<p>Las habas mutul, conocidas en otras provincias como habas calpo, son un refrigerio de mingas principalmente, que consiste en tostar habas secas en tiestos hasta que estén muy oscuras, luego se las lava y se ponen a cocinar en agua hirviendo hasta que se abren, se descascaran un poco y están suaves, entonces están listas para consumirlas (Toapanta M. M., 2022).</p> <p>Finalmente el proceso finaliza cerniendo las habas, pero sin votar el líquido que queda ya que este se usa para otras preparaciones como el ponche andino local.</p> <p>Las habas mutul se suelen consumir solas agregando un poco de sal (opcional) o acompañadas de mellocos, papas cocidas</p>	

	<p>con cáscara, ocas, maíz tostado, choclo, mashua, ají, etc (Ortega Toapanta, 2022).</p> <p>Es interesante e importante saber que nuestros ancestros siempre evitaron los desperdicios y justamente de esta preparación surge la siguiente en la lista.</p>	
<p>Ponche andino</p>	<p>Esta bebida tradicional se prepara primero con una infusión de especias como canela y clavo de olor en el líquido sobrante de la anterior preparación, luego esto se mezcla bien batiéndolo con huevos criollos, un endulzante que puede ser panela o azúcar blanca, y algunas personas añaden más ingredientes para hacer más nutritiva esta preparación. Por ejemplo a veces le añaden espinaca para aliviar dolores estomacales y otros malestares o enfermedades (Toapanta M. M., 2022).</p>	
<p>Habas tostadas</p>	<p>Este aperitivo es considerado también como el caramelo andino, aunque no es dulce su consumo es similar.</p> <p>Consiste en habas cosechadas secas, desgranadas y tostadas con su cáscara en ollas gruesas, mientras son movidas constantemente para no quemarlas. Están listas cuando se tornan a un color café oscuro, se consumen frías y retirando la cascara con ayuda de los dientes.</p>	

<p>Habas fritas</p>	<p>Este es otro aperitivo preparado a base de habas secas desgranadas. Las habas son primero remojadas por aproximadamente 24 horas, luego se escurren, se pelan y se divide manualmente en dos partes, por la mitad, cada haba.</p> <p>Finalmente y asegurando que las habas están sin agua, se procede a freírlas en abundante aceite caliente. Una vez que están las habas ligeramente doradas se retiran del aceite, se espolvorea de inmediato sal al gusto y se remueven ligeramente para retirar el exceso de sal (Castillo Valdez, 2022).</p>	
<p>Pan de trigo</p>	<p>Este pan es caracterizado por usar harina casera de trigo tostado y molido, y por estar relleno de un condumio de panela parecido al de las cholas de Guano.</p> <p>Para su preparación primero se tamiza harina blanca y se mezcla bien con la harina casera que prácticamente es integral, luego se añade sal, azúcar, levadura, agua tibia, huevo y manteca de chanco.</p> <p>Se procede a mezclar los ingredientes hasta hidratar toda la harina. Amasar hasta conseguir un buen gluten, se deja reposar la masa en bloque durante una hora aproximadamente con un plástico cubriéndola y en un ambiente cálido.</p>	

	<p>Se divide la masa en porciones iguales y se forma cada porción de la manera más tradicional que es un pan redondo de aproximadamente siete centímetros de diámetro, se deja reposar el pan hasta que se procede a rellenar el mismo, leudar y hornear aproximadamente a 220 °C por 15 minutos en latas previamente engrasadas (Ayme, 2022).</p>	
<p>Tortillas de trigo</p>	<p>Esta preparación consiste en elaborar una masa con harina de trigo, agua tibia, sal, una pizca de azúcar y manteca de chancho; esta masa se deja reposar por mínimo una hora o hasta de un día para otro; posteriormente se divide la masa en porciones iguales, a menudo se rellenan con queso local para proceder a aplastarlas formando tortillas de aproximadamente 15 centímetros de diámetro y máximo 5 milímetros de grosor y finalmente se tuestan las tortillas, y por lo general sólo se sirven en servilletas.</p>	
<p>Queso fresco y maduro (cuajada)</p>	<p>En este caso, la materia prima principal para elaborar quesos es la leche de vaca, la cual pasa por un proceso de coagulación, corte, desuerado, prensado, salado y en algunos casos por un proceso de maduración (institutodelqueso, 2020).</p>	<p><b>Queso fresco</b></p>  <p><b>Queso maduro</b></p>

La coagulación consiste en añadir fermentos lácticos o coagulantes de tipo vegetal o animal (cuajo), al recipiente donde se encuentra la leche fermentada para producir ácido láctico, que acidifica el medio para ayudar a la acción del cuajo (institutodelqueso, 2020).


Cuando la 'cuajada' tiene la textura adecuada, se procede al corte de la misma, entonces se coloca lo sólido en un molde que permita drenar el suero totalmente. Este proceso es importante para determinar qué tipo de queso resulta en función de su humedad final (institutodelqueso, 2020). Pero el suero no se desecha, sino que se consume con algunos sólidos que se dejan a propósito ya que se considera que esto es muy nutritivo y para la mayoría de personas es muy agradable, convirtiéndose en un consumo tradicional en muchos lugares, incluyendo la parroquia Simiatug (Ortega Toapanta, 2022). Al mismo tiempo, con el producto en los moldes, se prensa los sólidos para terminar con una masa compacta y con la menor cantidad posible de suero (institutodelqueso, 2020).

El proceso de salado es fundamental y necesario para conservar bien el producto, formar una corteza, evitar el crecimiento de






**Cuajada**






	<p>microorganismos indeseables y potenciar el sabor y el aroma del queso (institutodelqueso, 2020). Finalmente y solo en algunos casos, los quesos se mantienen en cámaras de maduración caseras donde se trata de controlar la temperatura y la humedad. Durante esta fase se suele voltear los quesos para evitar deformaciones, también se suele cepillar la corteza, sazonar con salmuera u orear los quesos (institutodelqueso, 2020).</p>	
<p>Locro de cuy</p>	<p>Locro es una sopa espesa comúnmente preparada a base de papa, por lo general se usa papas tipo chaucha y/o chola, las cuales son ideales para conseguir la textura espesa adecuada. El locro de cuy está presente principalmente en todo el norte del país; pero lo más importante para un buen locro de cuy, es la crianza del animal, es mejor si el cuy es tierno y ha sido alimentado con hierbas naturales como nuestros ancestros nos han enseñado y no con balanceado como la mayoría de criaderos de cuyes lo hacen hoy en día. Los simiateños suelen utilizar un cuy criollo de cuatro meses de edad o incluso de hasta un año en algunos casos, que ha sido alimentado con alfalfa, cebada y raigrás comúnmente, lo que permite no</p>	








	<p>condimentar tanto al momento de prepararlo porque su carne ya ha sido enriquecida con los sabores que aportan las hierbas con las que se alimentó el animal (Ortega, 2020).</p> <p>Para iniciar esta preparación se sazona previamente al cuy con sal, comino y ajo macho durante 2 horas mínimo. Aparte se preparar un refrito con manteca de chanco, achiote, cebolla blanca y/o paiteña pochada, ajo, orégano, comino, ají, y sal; se mezcla bien todo. Luego se agrega el cuy, entero o cortado en presas, al refrito y se sella por unos minutos (Chimbo, 2022).</p> <p>Para esta preparación se suele añadir papa chaucha cortada en trozos pequeños que pueden ser como cubos pequeños y se sofríen por unos minutos, luego se agrega agua tibia como la manera más tradicional aunque actualmente se ha sustituido el agua por un fondo claro u oscuro para mejorar el resultado, también se agrega la papa chola en trozos más grandes que pueden ser como cubos medianos, posteriormente se reduce la temperatura y se cocina a fuego medio hasta que la mayoría de las papas se disuelvan, espesando al locro.</p>	
--	--	--


	<p>Finalmente se retira la preparación del fuego, se suele servir espolvoreando cilantro, perejil o albahaca. Se prepara en todas las festividades locales ya sean familiares o comunales (Castillo Valdez, 2022).</p>	
<p>Cuy adobado y asado</p>	<p>Para esta preparación y para cualquier otra que contenga cuy en el proceso, se empieza eligiendo al cuy adecuado, este suele ser macho debido a que las hembras son más importantes para la reproducción de este animal, y suele ser de cuatro a ocho meses de edad por lo general.</p> <p>Después se procede a matar y a limpiar al animal desangrándolo, pelándolo después de sumergirlo en agua caliente, retirándole los intestinos y dejando el corazón y el hígado.</p> <p>Se adoba el cuy con ajo macho machacado, sal y comino durante dos días en los que antiguamente era colgado para deshidratarlo ligeramente y asarlo con más rapidez, pero en la actualidad solo se almacena durante esos días en una bandeja bien tapada.</p> <p>Luego se asa a la brasa y sobre una parrilla, o en palo donde se clava al cuy en un palo largo y grueso, el cual se gira constantemente sobre una brasa de carbón</p>	   


	<p>o leña de eucalipto mientras se unta manteca o aceite de color al cuy para crear una cáscara crocante; este proceso dura una hora aproximadamente dependiendo del tamaño del cuy (Ortega Toapanta, 2022).</p> <p>Una vez listo se sirve ancestralmente con papas cocidas, mote y ají, y a través de los años se ha ido añadiendo más ingredientes como tomate, huevo cocido, etc.</p>	
<p>Cauca con cuy</p>	<p>Para esta preparación el maíz morocho o mote es primero hervido por aproximadamente veinte o treinta minutos, luego se deja enfriar la preparación y se muele o procesa bien fina.</p> <p>En este punto antiguamente se agregaba agua hervida ardiente a la preparación anterior, y se dejaba 24 horas tapada con un lienzo bien limpio para que fermente, luego se agregaba agua fría y se cernía todo (Martínez, 2022).</p> <p>Actualmente estos pasos se reemplazaron por una cocción del maíz previamente hervido y procesado, para finalmente igualmente cernir toda la preparación.</p> <p>Mientras tanto, en una olla aparte se cocina la proteína, en este caso es el cuy previamente limpio, pelado, sin vísceras y sazonado aunque también se suele usar</p>	

	<p>otras proteínas como gallina criolla o conejo, junto con zanahoria, col, cebolla blanca, ajo, perejil y diversas verduras y hierbas extras que varían dependiendo de los gustos de cada familia.</p> <p>Una vez que se ha cernido la anterior preparación de maíz (cauca), se agrega el resultado a la cocción del cuy y se termina la preparación cuando todo esté bien cocido. Finalmente se sirve el platillo solo, o acompañado de papas enteras cocidas aparte o estas también pueden ser incorporadas a la cocción central (Toapanta M. M., 2022).</p>	
<p>Conejo asado con papas</p>	<p>Primero se debe pelar, lavar, limpiar y trocear al conejo, luego se procede a sazonarlo con sal, comino, cebolla blanca y ajo macho conservándolo de esta manera por veinte y cuatro horas antes de proceder a asarlo a la parrilla por una hora y media aproximadamente (Suárez, 2022), aunque el tiempo varía según el tamaño del conejo y el método de cocción empleado, algunas familias prefieren hacer el mismo proceso pero dejándolo entero y asándolo en palo.</p> <p>Finalmente se sirve acompañado de lechuga, papas enteras peladas y cocidas, y una zarza preparada con cebolla blanca</p>	


	<p>picada, sal, pimienta, leche, huevo y pan (Ortega Toapanta, 2022).</p> <p>La carne de conejo es muy nutritiva (Illescas, 2020), es rica en proteínas, y baja en grasa y colesterol (GoRaymi, 2022).</p>	
<p>Fritada con papas y cuero de chancho</p>	<p>Para preparar la fritada primero se lava bien la carne y se deja reposar sazonada con sal, pimienta y comino por una hora mínimo; mientras tanto se procesa o se machaca pepas de ajo junto con cebolla y un poco de leche (Martínez, 2022).</p> <p>Se pone a cocinar la carne de cerdo con agua que debe sobrepasar la altura de toda la carne y se añade manteca de cerdo si es que el animal no contenía mucha grasa desde el principio. Después de unos minutos se agrega limón a la preparación y se deja evaporar un poco el agua por aproximadamente quince minutos para agregar lo machacado anteriormente (Martínez, 2022).</p> <p>Se remueve bien lo procesado con la carne y se deja cocer bien todo mientras se mueve la preparación constantemente por aproximadamente 40 minutos si se preparó cuatro libras de carne aproximadamente (Martínez, 2022).</p> <p>Está listo cuando se haya evaporado todo el líquido y la carne se haya dorado por</p>	  




	<p>todos lados. Esta preparación se sirve acompañada de llapingachos, papas enteras cocidas, mote, tostado, ensalada de tomate y cebolla, y en la mayoría de los casos también se añade cuero de chanco chamuscado (el cerdo es quemado superficialmente con un soplete o con paja seca tradicionalmente, hasta que queda sin pelos, luego es raspado para retirar todo lo carbonizado y limpiado) con un poco de sal.</p>	
<p>Llapingacho con charqui de borrego y/o res</p>	<p>Los llapingachos son tortillas gruesas de papa, estas se preparan primero majando papas peladas y cocidas previamente, entonces se mezcla este puré con manteca de color, sal, pimienta, comino y cebolla blanca picada, algunas personas añaden además huevo y queso fresco rallado; luego se forma manualmente tortillas pequeñas y gruesas con la mezcla anterior (Pazos Barrera, 2016).</p> <p>Tradicionalmente estas tortillas eran asadas en piedra o tiesto de barro, pero hoy en día se acostumbra más a freírlas hasta que se doran por ambas caras y se forma una costra ligera en las mismas (Pazos Barrera, 2016).</p> <p>La carne seca tradicional o también conocida como charqui o aicha chakishka, se obtiene al condimentar la carne con sal,</p>	 



	<p>achiote y comino, para luego colgarla en una soga o alambre al aire libre. Señalan que esta técnica solo puede utilizarse con la carne de res y de borrego, y de esta manera puede durar hasta tres meses.</p> <p>Se dice que la preservación de la carne es mejor hacerla en las casas de cemento y no en las de adobe por la humedad que pueda crear. Actualmente, la mayoría de personas ya perdieron esta costumbre de secar la carne debido a que prefieren comprarla fresca y la pueden conservar así en refrigeradoras (Chimbo, 2022).</p> <p>Aunque ya no se requiere este método de conservación, siempre se debe tratar de conservar y salvaguardar estas costumbres ancestrales el mayor tiempo posible.</p> <p>Finalmente se sirve el llapingacho con charqui, huevo entero cocido o frito, y longaniza curada casera de chancho (Ortega Toapanta, 2022).</p>	
<p>Seco de borrego</p>	<p>Para este seco, se usa la carne de borrego como un ingrediente muy tradicional de la parroquia Simiatug, incluso se nombró a uno de sus sectores como La Trasquila, que se puede decir que ese nombre fue en honor a la tradición de crianza y trasquilado de ovejas y borregos que había en ese mismo lugar durante varios años, y donde</p>	

	<p>además se consumía principalmente la carne de sus borregos en diversos platillos locales que incluyen al seco de borrego.</p> <p>Este seco se trata de un estofado de carne de ovino previamente marinada con chicha, sal, ajo y comino durante mínimo una hora; y agregada a un refrito de achiote, cebolla blanca (larga) picada, ají, tomate y pimienta roja picado o licuado.</p> <p>Luego se agrega el líquido del marinado, pan guardado troceado y panela rallada o disuelta; se cocina todo a fuego lento durante dos horas aproximadamente hasta que la carne esté muy suave (Herrera, y otros, 2020, págs. 131-133).</p> <p>Se rectifica la sal y finalmente se espolvorea cilantro para servirlo con papas cocidas (Castillo Valdez, 2022).</p>	
<p>Perdices asadas</p>	<p>Antiguamente la preparación de esta ave era más común de lo que es hoy en día, pocas familias deciden salir a cazar actualmente por lo que es una preparación principalmente familiar pero también se puede encontrar en la feria principal de Simiatug, los días miércoles, gracias a la tradición y generosidad de un par de señoras que deciden vender este alimento en ese día tan especial para la comunidad.</p>	



	<p>Estas aves son cazadas, peladas, limpiadas y asadas a la parrilla, incluso sin ningún condimento por lo general, y se consume con papas asadas y/o con mote cocido (Paredes F., 2022).</p>	
<p>Dulce de zambo</p>	<p>El dulce tradicional de zambo se prepara a base de este fruto que por lo general debe estar maduro, es también conocido como dulce de cabello de ángel porque el fruto se deshilacha y se suaviza al cocinarse como si fuera cabello.</p> <p>Para su preparación primero se pica el zambo retirándole las pepas, luego se cuece hasta que se diluya añadiendo panela, leche, canela y en algunos casos hierbaluisa.</p> <p>En tiempos prehispánicos se endulzaba con miel de abeja, penco u ocas cocidas, actualmente se incluye la panela de caña de azúcar, originaria de Nueva Guinea y traída por los españoles durante la Colonia.</p> <p>Este postre o bebida si se agrega más líquido, se consume especialmente en junio, julio y agosto por ser temporada, tiene propiedades nutricionales, con nutrientes, ácido que aporta vitamina C y proteína para contrarrestar la anemia (Paredes M., 2022).</p>	

<p>Dulce de higo</p>	<p>Este dulce consiste en higos confitados en miel de panela. Para obtenerlo primero se hace una incisión en forma de cruz en la parte más angosta de los frutos, después se dejan en remojo por veinte y cuatro horas aproximadamente para exprimirlos y finalmente cocerlos con panela hasta que los higos estén suaves y la miel ligeramente espesa.</p> <p>Esta preparación se sirve en todas las fiestas locales y a menudo en eventos familiares como postre después de las comidas, y se suele acompañar con queso fresco (Flores, 2022).</p>	
<p>Ocas dulces</p>	<p>Para endulzar las ocas de la manera tradicional, como hasta ahora lo hacen en la parroquia Simiatug, primero se dejan los tubérculos expuestos al sol durante tres o cuatro semanas mínimo. Después simplemente se cocinan hasta que estén completamente suaves (Ortiz, 2022).</p>	
<p>Máchica pinol</p>	<p>Es una mezcla de máchica con panela y canela en algunos casos. Generalmente se consume con leche, dependiendo de su cantidad, como bebida o postre. Tiene un sabor dulce y se usa para la elaboración de bebidas calientes conocidas como coladas, y postres como un chapo de guineo troceado mezclado con máchica pinol</p>	 <p><b>Postre</b></p>

	<p>(Toapanta M. T., 2022). Estas preparaciones se recomiendan dar a los niños ya que son un “suplemento nutritivo” y atractivo para ellos por su dulzor, que además ayuda a conciliar el sueño (Pazos, 2008); a menudo también se suele consumir sola, sin ningún ingrediente extra.</p>	
<p>Caca de perro</p>	<p>Es un dulce tradicional que consiste en maíz tostado y garrapiñado con miel de raspadura (Pazos Barrera, 2016).</p>	

**Fuente:** Propia.

Además de las recetas recopiladas, cabe mencionar que la gastronomía de la parroquia es mucho más variada incluyendo preparaciones que también son consumidas comúnmente en lugares cercanos a la parroquia Simiatug y/o han sido influenciadas por culturas nacionales cercanas a la misma y por culturas extranjeras, ya que se pueden encontrar platillos como preparaciones con embutidos caseros; torta de papa o noloc, yaguarlocro, caldo de mondongo, chigüiles, caldo de 31, tortilla de maíz (huahua tanda), buñuelos, ponche, rompopé, melcochas (anexo 11), caldo de pata, morocho, empanadas de viento con queso, colada morada, morocho, postre de puré de aguacate con limón y azúcar, pescado frito, entre otros. (Ortega Toapanta, 2022).

## Conclusiones

La gastronomía de la parroquia Simiatug y toda la cultura que la rodea ha disminuido notablemente a través de los años a pesar que ha habido varios proyectos turísticos en parroquias cercanas y en todo el Ecuador en general, donde las poblaciones aumentan y su economía crece, pero en Simiatug sucede todo lo contrario a pesar de tener gran potencial en todo ámbito.

La dieta de las comunidades que han habitado a través de los años estas regiones, ha sido formada a través de la recolección, el cultivo, la cacería, los intercambios, la reciprocidad en el ámbito familiar, el compadrazgo, etc.

La parroquia cuenta con gran variedad de productos gracias a la diversidad de microclimas que la constituyen y también gracias al comercio que la caracteriza y se puede evidenciar en la feria del pueblo realizada los días miércoles, donde se reúnen comerciantes y compradores de varias parroquias, cantones, ciudades, provincias del norte principalmente e incluso de otros países (turistas o misioneros). El respeto, el cuidado del entorno y los conocimientos y técnicas de cultivo han permitido y se espera que siga de esta manera, la sostenibilidad de una producción diversa sin dañar la tierra.

La gastronomía que es parte de la cultura de la parroquia Simiatug representa los orígenes y cambios que ha sufrido su población a través de los años, iniciando por la conquista de los incas, la conquista española y la posterior llegada de otras culturas extranjeras (algunos ya mestizos) al Ecuador y América Latina en general. Se debe resaltar que las dos primeras conquistas mencionadas, no tuvieron gran impacto en la zona donde se encuentra hoy en día la parroquia Simiatug por lo que su población se pudo mantener constituida mayormente por indígenas hasta la actualidad, esto debido también a varios levantamientos indígenas que ha tenido la parroquia, a través de los años, contra los que pretendían colonizarlos.

Se considera que el mayor impacto, en especial gastronómico, que tuvo la cultura aborigen de Simiatug fue la llegada de mestizos de países cercanos (principalmente de Colombia), quienes tuvieron más facilidad para convencer a los indígenas que estaban de su lado y que no les harían daño. Es entonces donde se puede decir que su cultura alimentaria se incrementó con la llegada de nuevos productos extranjeros introducidos principalmente por los mestizos hace más de 400 años (S, 2020).

La revitalización de la gastronomía de Simiatug, incluyendo las técnicas aplicadas a la misma, requiere de un previo conocimiento de la variedad gastronómica representativa del lugar estudiado, por lo que este proyecto propone la difusión y práctica de las técnicas y recetas recopiladas con el fin de revitalizar su gastronomía y no perder costumbres indígenas y mestizas representativas del Ecuador.

Para finalizar, se considera que el sistema alimentario de cada grupo social es una expresión en la que se plasma su cultura, dinamismo y su capacidad intrínseca de cambiar sin olvidar su origen; esto define a cada cultura como irrepetible y única.

## Recomendaciones

Hacer uso de la información recopilada para el mejoramiento económico de las comunidades indígenas, incluyendo la implementación de la gastronomía dentro del turismo, el cual ha crecido a través de los años en algunos lugares del Ecuador e incluso en la parroquia Simiatug, donde se ha buscado implementar varios atractivos turísticos pero que hasta el momento no se relacionan con su gastronomía.

Trabajar constantemente en la recopilación de información ancestral y tradicional que puede desaparecer con el paso de los años, buscando siempre lo mejor para la sociedad y el medio ambiente.

Considerar que la carne de llama ha sido consumida comúnmente por los ancestros del territorio estudiado, y a pesar de que durante mucho tiempo se dejó de consumir esta carne debido a que la población del animal disminuyó y los pocos que quedaban eran usados netamente para carga, se debería trabajar en recuperar esta fuente de proteína animal en varias preparaciones, priorizando primero que la cantidad de llamas (anexo 13) aumenten como recomienda la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación en varios de sus textos, incluyendo en el Manual de prácticas de manejo de alpacas y llamas.

Aprovechar la oportunidad de que el Municipio de Guaranda, el Itur y otras organizaciones están fomentando los atractivos turísticos de Simiatug y considerar indispensable demostrar su gastronomía ya que puede ser para facilitar la alimentación de los turistas y/o para crear turismo gastronómico en el futuro de la parroquia.

## Bibliografía

- ANCO. (7 de noviembre de 2001). *Características del Ovino*. Obtenido de ANCO: <http://www.geocities.ws/ancoec/caracter.html#:~:text=La%20raza%20Dorse t%20es%20una,cuerpo%20y%20de%20buena%20musculatura>.
- Arango, C. (2017). *Paloma-Perdiz Bigotuda (Zentrygon frenata)*. Obtenido de Wiki Aves de Colombia: [https://www.icesi.edu.co/wiki\\_aves\\_colombia/tiki-index.php?page=Paloma-Perdiz+Bigotuda+-+Zentrygon+frenata#:~:text=Su%20nombre%20Zentrygon%20deriva%20de l,proviene%20del%20lat%C3%ADn%20frenatus%20%3D%20embridado](https://www.icesi.edu.co/wiki_aves_colombia/tiki-index.php?page=Paloma-Perdiz+Bigotuda+-+Zentrygon+frenata#:~:text=Su%20nombre%20Zentrygon%20deriva%20de l,proviene%20del%20lat%C3%ADn%20frenatus%20%3D%20embridado).
- Ayme, L. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)
- Azanza Castillo, C. S., & Chacón Velasco, D. A. (2018). *Análisis cultural y sensorial de la chicha de jora elaborada en la sierra norte ecuatoriana (Imbabura y Pichincha)*. Obtenido de USFQ RepositorioDigital: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/7335>
- Casa de la Cultura Ecuatoriana (2019) *La piedra de moler*. <https://casadelacultura.gob.ec/postnoticias/la-piedra-de-moler/>
- Camps Rabadà, J. (octubre de 2008). *Los primeros conejos llegaron a américa iniciando noviembre de 1493*. Obtenido de Historia Veterinaria: <https://www.historiaveterinaria.org/update/jaume-camps-1456742254.pdf>
- Carrera, J. (13 de diciembre de 2018). *El Zapallo*. Obtenido de Allpa: <https://www.allpa.org/el-zapallo/>
- Castillo Valdez, L. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Castro Castro, L. J., & Sosoranga Valencia, S. L. (2020). *EVALUACIÓN FITOQUÍMICA Y ACTIVIDAD ANTIOXIDANTE DE LOS EXTRACTOS HIDROALCOHÓLICOS EN HOJAS Y FLORES DE Chuquiraga*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/49202/1/BCIEQ-T-0489%20Castro%20Castro%20Lissette%20Johanna%3B%20Sosoranga%20Valencia%20Silvana%20Leticia.pdf>

Chimbo, R. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Diario Correo. (23 de octubre de 2017). *El Cuy, sabor y simbolismo*. Obtenido de CORREO: <https://www.diariocorreo.com.ec/11464/portada/el-cuy-sabor-y-simbolismo>

Dirección de comunicación. (14 de noviembre de 2019). *Torres de Simiatug el mejor lugar para hacer escalada en roca*. Obtenido de Guaranda Alcaldía: <http://www.guaranda.gob.ec/newsiteCMT/torres-de-simiatug-el-mejor-lugar-para-hacer-escalada-en-roca/#:~:text=Uno%20de%20los%20lugares%20tur%C3%ADsticos,que%20la%20comunidad%20podr%C3%A1%20ofrecer.>

EL COMERCIO. (17 de abril de 2010). *La ñachag es una planta nativa con flores bonitas*. Obtenido de El Comercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/construir/nachag-planta-nativa-flores-bonitas.html#:~:text=La%20bidens%20andicola%2C%20m%C3%A1s%20conocida,hasta%20en%20los%20terrenos%20bald%C3%ADos.>

EL COMERCIO. (23 de febrero de 2019). *Las chuquiraguas son estudiadas*. Obtenido de El Comercio:



<https://www.elcomercio.com/tendencias/chuquiraguas-son-estudiadas-puce-ecuador.html>

El Heraldo. (17 de julio de 2018). *Sambo, alimento de tradición ancestral*. Obtenido de El Heraldo: <https://www.elheraldo.com.ec/sambo-alimento-de-tradicion-ancestral/#:~:text=%E2%80%9CEI%20sambo%20es%20un%20alimento,%E2%80%9D%2C%20detalle%20el%20escrito%20acad%C3%A9mico>.

El Telégrafo. (25 mayo de 2014). *El sabor de la cocina ancestral*.

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/el-sabor-de-la-cocina-ancestral>

Espin, L. (5 de junio de 2020). Luquita Espin, vende la tradicional chicha de Jora en Guaranda. *Guarandatv*. (V. H. Poma Melena, Entrevistador) Guaranda, Bolívar, Ecuador. Recuperado el 2022, de <https://www.facebook.com/639634896166026/videos/954626298305869>

Espinosa, F. (11 de mayo de 2017). *¿Qué es el haba?* Obtenido de El poder del consumidor: [https://elpoderdelconsumidor.org/2017/05/el-poder-de-el-haba/#:~:text=El%20haba%20\(Vicia%20faba%20L,todo%20el%20mundo%2C%20incluyendo%20M%C3%A9xico](https://elpoderdelconsumidor.org/2017/05/el-poder-de-el-haba/#:~:text=El%20haba%20(Vicia%20faba%20L,todo%20el%20mundo%2C%20incluyendo%20M%C3%A9xico).

europapress. (21 de octubre de 2018). *El sector del cerdo ibérico de Huelva lleva su experiencia a Ecuador para potenciar el cerdo criollo*. Obtenido de epHuelva europapress: <https://www.europapress.es/andalucia/huelva-00354/noticia-sector-cerdo-iberico-huelva-lleva-experiencia-ecuador-potenciar-cerdo-criollo-20181021132948.html>

F. Leyva, L. (10 de noviembre de 2019). *Oca (Ibia, papa, oca)*. Obtenido de [tuberculos.org](https://www.tuberculos.org): <https://www.tuberculos.org/oca-ibia/>

Facultad Franciscana. (2012). *Presencia Franciscana*. Obtenido de Facultad Franciscana: <https://www.facultadfranciscana.ec/index.php/2012-08-31-20-34-36/identidad-franciscana/presencia-franciscana>

Flores, M. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Garcés Mayorga, C. M. (2012). *Ficha técnica de agricultura*. Obtenido de Sistema Integrado de Consulta de Clasificaciones y Nomenclaturas (SIN): [https://aplicaciones2.ecuadorencifras.gob.ec/SIN/co\\_agricola.php?id=02111.03.00#:~:text=Descripci%C3%B3n%3A,de%20otros%20espec%C3%ADmenes%20de%20bovinos](https://aplicaciones2.ecuadorencifras.gob.ec/SIN/co_agricola.php?id=02111.03.00#:~:text=Descripci%C3%B3n%3A,de%20otros%20espec%C3%ADmenes%20de%20bovinos).

GENUA-Don Cordero. (2022). *¿Carne de Borrego o Carne de Cordero?* Obtenido de Carne de Cordero Genua-Don Cordero: <https://carnedecordero.com.ec/2020/07/27/carne-de-borrego-o-carne-de-cordero/>

Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Guaranda. (2022). *Historia Guaranda Ciudad de las 7 Colinas*. Obtenido de Guaranda Alcaldía: <http://www.guaranda.gob.ec/newsiteCMT/historia/>

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Simiatug. (2015-2020). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA SIMIATUG*. Obtenido de Secretaría Nacional de Planificación: [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdiagnostico/0260015950001\\_Diagn%C3%B3stico\\_30-10-2015\\_16-15-07.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/0260015950001_Diagn%C3%B3stico_30-10-2015_16-15-07.pdf)

Google Maps. (2022). *Centro parroquial de Simiatug*. Obtenido de Google Maps: <https://www.google.com/maps/place/Parroquia+Eclesi%C3%A1stica+Simiatug/@-1.2905464,->

78.9600302,18z/data=!4m5!3m4!1s0x91d367a2df7bf795:0x1fb91e7694eda3e7!8m2!3d-1.2910124!4d-78.9598927

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a Ambato*. Obtenido de Google Maps: <https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/Ambato/@-1.2860737,->

78.8018452,12z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d381a37fef551f:0x7a2dbc24d832161b!2m2!1d-78.6228504!2d-1.254340

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a El Corazón*. Obtenido de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/El+Coraz%C3%B3n/@-1.3206139,->

79.2058859,10z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d4a679c7de1b35:0x249b05df3dbfed75!2m2!1d-79.1604971!2d

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a Facundo Vela*. Obtenido de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/Facundo+Vela/@-1.2447835,->

79.0418852,12z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d35f84f90bdd7d:0xae5a9e2698a109c!2m2!1d-79.0560311!2d-1.1

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a Guaranda*. Obtenido de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/Guaranda/@-1.4409385,->

79.1428221,11z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d31633414f2155:0x7ff4699820ed74ad!2m2!1d-78.9990379!2

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a Riobamba*. Obtenido de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/Riobamba/@-1.471173,-78.9431377,11z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d3a8255b072981:0xcb8509cd0a3fdf99!2m2!1d-78.6588786!2d>

Google Maps. (2022). *Distancia del centro de Simiatug a San Miguel*. Obtenido de Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Principal/San+Miguel/@-1.4784109,-79.0714629,10z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x91d366ee551fcf31:0x5acba9b642d481e3!2m2!1d-78.9598376!2d-1.2914004!1m5!1m1!1s0x91d32217cb605009:0xcc07f01e2bbdca80!2m2!1d-79.0362544!2d-1.71>

GoRaymi. (2022). *Papas con conejo*. Obtenido de GoRaymi:

<https://www.goraymi.com/es-ec/tungurahua/ambato/recetas/papas-conejo-agf88guy3>

Grupo Simiatug Llakta. (2017). *Costumbres y juegos*. Obtenido de SIMIATUG:

<http://www.simiatug.com/es/cultural/costumbres-y-juegos>

Grupo Simiatug Llakta. (2017). *Las Fiestas*. Obtenido de SIMIATUG:

<http://www.simiatug.com/es/cultural/las-fiestas>

- Guaranda Alcaldía. (2022). *SIMIATUG*. Obtenido de Guaranda Alcaldía:  
<http://www.guaranda.gob.ec/newsiteCMT/simiatug/>
- Guerrón Villaverde, A. M., Terán Ávalos, S. G., & Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (4 de febrero de 2015). *Guaranda: Lugares y memorias*. Obtenido de issuu: [https://issuu.com/inpc/docs/guaranda\\_lugares\\_y\\_memorias/1](https://issuu.com/inpc/docs/guaranda_lugares_y_memorias/1)
- Heifer Ecuador. (4 de marzo de 2018). *MANEJO DE AVES DE CORRAL*. Obtenido de Modulo. -Heifer Ecuador: <http://www.heifer-ecuador.org/wp-content/uploads/2018/03/4.-Gui%CC%81a-manejo-aves-de-corral.pdf>
- Herrera, C., Pazmiño, D., Tapia, P., Pozo, V., Yacelga, P., & Narváez, N. (septiembre de 2020). *Cocina sustentable en las cuatro regiones del Ecuador*. Obtenido de Instituto Superior Tecnológico Cotacachi: <https://www.institutocotacachi.edu.ec/revistas/recetario.pdf>
- Illescas, Y. (1 de julio de 2020). Cuyes y conejos en la dieta de los indígenas. *Diario Expreso*, pág. 3.
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. (2014). *Trigo*. Obtenido de INiAP: <http://tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mcereal/rtrigo>
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. (s.f.). *Cebada*. Obtenido de INiAP: <http://tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mcereal/rcebada>
- institutodelqueso. (15 de mayo de 2020). *QUESOS DE ELABORACIÓN ARTESANAL*. Obtenido de Instituto del queso: <https://institutodelqueso.com/blog/quesos-de-elaboracion-artesanal/>
- Lucintuña, L. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)
- Maisanche, F. (14 de junio de 2019). *La escalada se oferta en la parroquia de Simiatug para fortalecer el turismo*. Obtenido de El Comercio:

<https://www.elcomercio.com/tendencias/escalada-oferta-parroquia-simiatug-turismo.html>

Mariño Quintana, R. I. (2020). *Caracterización agrosocioeconómica de los productores de cebada (*Hordeum vulgare* L) de la parroquia Guanujo, Guaranda, Provincia de Bolívar*. Obtenido de UNIVERSIDAD AGRARIA DEL ECUADOR:

<https://cia.uagraria.edu.ec/Archivos/MARI%C3%91O%20QUINTANA%20RICHARD%20ISRAEL.pdf#page16>

Martínez, I. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Martínez, G. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Máxima Uriarte, J. (9 de marzo de 2020). *Maíz*. Obtenido de Características.co: <https://www.caracteristicas.co/maiz/>

Merlin. (2022). *Paloma Perdiz Gorjiblanca*. Obtenido de eBird: <https://ebird.org/species/wtqdov1?siteLanguage=es>

Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2016). *Bolívar declarada la tierra del maíz*. Obtenido de Gobierno del Encuentro: <https://www.agricultura.gob.ec/bolivar-declarada-la-tierra-del-maiz/>

Monteros, C., Cuesta, X., Jiménez, J., & López, G. (2005). *LAS PAPAS NATIVAS EN EL ECUADOR*. Obtenido de INIAP: [https://nqxms1019hx1xmtstxk3k9sko-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Documentacion%20PDF/papas\\_nativas\\_ecuador.pdf](https://nqxms1019hx1xmtstxk3k9sko-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Documentacion%20PDF/papas_nativas_ecuador.pdf)

Moore, J. D. (1989). *Pre-Hispanic Beer in Coastal Peru: Technology and Social Context of Prehistoric Production*. American Anthropologist.

National Geographic. (05 de octubre de 2012). *Toro de lidia (Bos primigenius taurus)*. Obtenido de National Geographic España:  
[https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/toro-de-lidia-bos-primigenius-taurus\\_6605](https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/toro-de-lidia-bos-primigenius-taurus_6605)

Núñez Aldás, S. A. (2017). *Diseño del proceso industrial para la elaboración de la bebida "PHALLCHA" a base de ñachag para la asociación de producción industrial LICAN-RIOBAMBA*. Obtenido de ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO:  
<http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/6595/1/96T00389.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (1985). *Capítulo 1 : Introducción general - Producción de cuyes*. Obtenido de FAO:  
[https://www.fao.org/3/w6562s/w6562s01.htm#P16\\_1985](https://www.fao.org/3/w6562s/w6562s01.htm#P16_1985)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *EL CONEJO Cría y patología*. Obtenido de FAO:  
<https://www.fao.org/3/t1690s/t1690s.pdf>

Organization of American States. (1986). *8.4 Ganadería*. Obtenido de OAS:  
<https://www.oas.org/dsd/publications/Unit/oea32s/ch49.htm>

Ortega Toapanta, J. (2022). Comida tradicional de Simiatug. (M. Ortega Castillo, Entrevistador)

Ortega, J. (30 de mayo de 2020). Preparación tradicional del locro de cuy. (M. J. Ortega, Entrevistador)

- Ortiz, O. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, & J. Coronel Fajardo, Entrevistadores)
- Paredes, F. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, Entrevistador)
- Paredes, M. (2022). Gastronomía y tradición de Simiatug. (M. Ortega Castillo, & J. Coronel Fajardo, Entrevistadores)
- Patrimonio Alimentario del Ecuador. (2016). *Técnicas gastronómicas precolombinas - Patrimonio Alimentario*.  
[https://pwiki.usfq.edu.ec/mw36/index.php?title=T%C3%A9cnicas\\_gastron%C3%B3micas\\_precolombinas](https://pwiki.usfq.edu.ec/mw36/index.php?title=T%C3%A9cnicas_gastron%C3%B3micas_precolombinas)
- Pazos Barrera, J. (2016). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*.  
Obtenido de Google libros:  
[https://books.google.com.ec/books?id=0DMiEAAQBAJ&pg=PT27&dq=dulce+de+sambo+ecuador&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiltc-y\\_e74AhVAgOQIHS\\_ECt0Q6AF6BAgHEAI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=0DMiEAAQBAJ&pg=PT27&dq=dulce+de+sambo+ecuador&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiltc-y_e74AhVAgOQIHS_ECt0Q6AF6BAgHEAI#v=onepage&q&f=false)
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. Quito: Fonsal.
- Procel Parra, C. A. (1 de mayo de 2019). *Estudio del Cerdo local ecuatoriano, importancia gastronómica y cultural*. Obtenido de UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ:  
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8670/1/144550.pdf>
- Ramírez R., D. (13 de abril de 2019). *Máchica, alimento saludable*. Obtenido de GASTRONOMIA: <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/8872/machica-alimento-saludable>
- Rojas Oviedo, B. S. (25 de julio de 2013). *Control de Calidad y Evaluación Nutricional de las Chichas (Jora y Morada) Elaboradas en la Fundación*
-



*Andinamarca Calpi - Riobamba*. Obtenido de ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO:

<http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/2570>

Romero, D. (14 de julio de 2016). *Higo*. Obtenido de Gobierno del Encuentro:

<https://pwiki.usfq.edu.ec/mw36/index.php?title=Higo>

rumiNews. (20 de enero de 2020). *Origen del ganado bovino en América y sus relaciones con otras razas I*. Obtenido de rumiantes.com:

<https://rumiantes.com/origen-ganado-bovino-america-sus-relaciones-otras-razas/#:~:text=El%20origen%20del%20ganado%20bovino,razas%20adaptadas%20al%20nuevo%20medio>.

S, M. C. (2020). *Fundamentos del proceso y sucesos históricos de la organización de los pueblos del norte de la provincia Bolívar y la fundación "Runacunapac Yachana" en la parroquia de Simiatug, cantón Guaranda, provincia Bolívar*. Guaranda: Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión-Núcleo de Bolívar.

Sandoval, C. (10 de julio de 2015). *Chuquiragua, tesoro de los Andes ecuatorianos*. Obtenido de últimas noticias:

<https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/27943-chuquiragua-salud-plantasmedicinales-beneficios-andes.html>

Suárez, J. E. (2022). *Conejo asado - Biblián*. Obtenido de ORÍGENES:

<https://origenesecuador.com/1203/>

Toapanta, M. M. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. C. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

Toapanta, M. T. (2022). *Gastronomía y tradición de Simiatug*. (M. Ortega Castillo, & J. Coronel Fajardo, Entrevistadores)

- Torres, L., Cuesta, X., Monteros, C., & Rivadeneira, J. (2011). *VARIETADES DE PAPA*. Obtenido de cipotato.org:  
<https://cipotato.org/papaenecuador/variedades-de-papa/#:~:text=Variedades%20Nativas,-En%20el%20Ecuador&text=De%20las%20350%20variedades%20que,colorada%2C%20Santa%20Rosa%20y%20Carrizo.>
- Vallejo, A. (17 de febrero de 2022). *Sylvilagus andinus*. Obtenido de PUCE:  
<https://bioweb.bio/faunaweb/mammaliaweb/FichaEspecie/Sylvilagus%20andinus>
- Villacís Rivas, G., Escudero Sánchez, G., Cueva Castillo, F., & Luzuriaga Neira, A. (junio de 2016). *Características morfológicas de las gallinas criollas de comunidades rurales del sur del Ecuador*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1609-91172016000200002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-91172016000200002)
- Vives, J. (26 de junio de 2020). *Cuándo y dónde aparecieron las primeras gallinas y gallos domésticos*. Obtenido de La Vanguardia:  
<https://www.lavanguardia.com/natural/20200626/481948370734/cuando-donde-aparecieron-primeras-gallinas-gallos-domesticos.html#:~:text=El%20hallazgo%20arqueol%C3%B3gico%20de%20huesos,hace%204000%20a%C3%B1os%20en%20Pakist%C3%A1n.>
- Yáñez G, C., Velasquez, J., Peñaherrera, D., Zambrano, J. L., Caicedo, M., Heredia, J., . . . Quimbita, A. (2010). *Guía de producción de maíz de altura Guía N 96*. Obtenido de INiAP:  
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2440/1/iniapscg96.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Diseño de Trabajo de Integración Curricular aprobado

ANA LUCIA  
SERRANO  
LOPEZ

Firmado digitalmente  
por ANA LUCIA  
SERRANO LOPEZ  
Fecha: 2022.01.26  
16:50:08 -05'00'

**Aprobado por el Consejo Directivo**

**26 de enero de 2022**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**PROPUESTA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA DE LA  
PARROQUIA SIMIATUG, DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA DE  
BOLÍVAR**

**Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de:**

**Licenciada en Gastronomía**

**Línea de investigación:** Gastronomía tradicional ecuatoriana

**Línea UNESCO:** 5101.14 Tradición

**PROFESORA TUTORA:**

MG. MARLENE JARAMILLO GRANDA

**AUTORES:**

JESSICA CAROLINA CORONEL FAJARDO

C.I. 0107096547

MARÍA JOSÉ ORTEGA CASTILLO

C.I. 0107465585

**CUENCA, ENERO 2022**

## **1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda, provincia de Bolívar.

## **2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO**

Jessica Carolina Coronel Fajardo / 1dhtcoroneljessica@gmail.com / 0962745666

María José Ortega Castillo / ortegac.mj@gmail.com / 0983710213

## **3. RESUMEN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

### **Resumen**

Simiatug es una de las nueve parroquias del cantón Guaranda y tiene una superficie de 410 km<sup>2</sup> aproximadamente. Cuenta con una variedad de microclimas que permiten cultivar diversos productos, que a su vez son parte de algunas preparaciones tradicionales, fiestas y sistemas de adquisición de siglos pasados.

Este trabajo propone la revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug, del cantón Guaranda conociendo la variedad gastronómica de la parroquia a través de una investigación bibliográfica y de campo en el cual se recopilará recetas más representativas de platos y tradiciones del pueblo más antiguo de Guaranda, donde tiene lugar la compra y venta de granos, verduras, frutas y animales, más grande de Bolívar y una de las más importantes de la región.

Este proyecto será abordado desde un enfoque cuantitativo y fundamentalmente cualitativo por medio de encuestas y entrevistas, las que serán realizadas a personas nativas de la parroquia, agricultores, vendedores del mercado y propietarios de restaurantes.

#### 4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En una sociedad que con el paso del tiempo ha logrado varios avances y por consiguiente cada día la población es más exigente; si se habla de la cultura gastronómica, en la actualidad existen varias tendencias que se dan a conocer alrededor del mundo, debido a que las personas ya no buscan únicamente un lugar donde comer, sino que persiguen una experiencia que va acompañada de historia y tradiciones de una población, estar en contacto con la naturaleza y aprender de la comunidad, es por eso que la cultura gastronómica se ha extendido permitiendo brindar el conocimiento ancestral a través de palabras escritas que nunca se perderán.

Que se recopile recetas tradicionales de una cultura ancestral aportaría al incremento del conocimiento de la cultura gastronómica del Ecuador, además de dar a conocer a más personas un pueblo pequeño, pero lleno de historia que puede convertirse en una potencia turística si se revitaliza su gastronomía en especial.

Frente a la demanda de personas que buscan conocer y explorar nuevas culturas, tradiciones y actividades diarias de una localidad, varios expertos han estudiado la cultura gastronómica de localidades rurales que no han sido estudiadas, ni conocidas, ni valoradas por la sociedad anteriormente. La parroquia Simiatug no cuenta con textos o registros de su gastronomía y los habitantes disminuyen con el paso del tiempo, ya que las nuevas generaciones prefieren vivir en las ciudades industrializadas.

Esto nos indica que si no se realiza un escrito de su gastronomía, es muy probable que en unos años ya no exista ni en la memoria de sus habitantes, y ninguna persona podrá saber de esta parte muy importante de la cultura del Ecuador. Por lo que esta investigación permitirá satisfacer una parte de la demanda poblacional y permitirá también revitalizar la gastronomía de la parroquia rural Simiatug, la cual es rica en tradiciones y cultura, y además está conformada por una población mayoritariamente indígena, en donde se mantiene todos sus rasgos intactos.

2

## 5. MARCO TEÓRICO

La UNESCO (2021), en su página web, trata una propuesta para el desarrollo sustentable de pequeñas ciudades a través del mundo por medio de planes para la difusión en actividades, bienes o servicios culturales y así aumentar oportunidades para creadores del sector cultural. Dentro de este plan se encuentran aspectos como: artesanía y artes populares, artes digitales, cine, diseño, gastronomía, literatura y música, con el fin de integrar la cultura y la creatividad para un desarrollo.

Según el Ministerio de Cultura (2016), en su página web, explica que hace unas décadas la mayoría de las personas se dedicaron a la producción de sal en la provincia de Bolívar, pero debido a su industrialización esta producción declinó obligando a las personas a tomar distintos caminos para sobrevivir debido a que en la actualidad existe comercialización de productos como chocolates, quesos, textiles y lácteos. Aunque no quedan de lado los cereales como el trigo que es base fundamental de la provincia, de ahí el llamado a las fiestas de "trigo maíz", ya que este segundo producto también es el más importante y no solo a nivel local, incluso gran parte de Latinoamérica tiene al maíz como un producto básico de su cocina.

Como lo menciona Prieto, C. (2021), en su publicación de la página web del Parlamento Andino, no se puede dejar de lado las festividades donde se resalta con mayor fuerza su cultura y se trata de las fiestas como el carnaval de Guaranda y otras que son importantes porque en cada una sobresale aspectos gastronómicos del cantón donde se puede observar platos tales como los tamales, chigüiles platos elaborados a partir del maíz y las bebidas esenciales y famosas como el pájaro azul que se trata de una bebida alcohólica a base de la caña de azúcar.

El Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia Simiatug (2015), en su página web oficial, explica que la parroquia Simiatug del cantón Guaranda alberga una temperatura que va desde los 7 a 22 °C, y a su vez cuenta con pisos

climáticos como un "bosque subalpino, bosque húmedo montano y bosque montano bajo y la humedad es de un 60%".

Como lo menciona Guerrón, A. M.; Terán, S. (2014), en el libro *Guaranda: lugares y memorias* Dirigido por el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, se recopila experiencias, memorias de las personas y de la cultura como tal, ya que si se habla de identidad, es un tema complejo que depende de la época y las circunstancias de la sociedad renueva su significado, además en las épocas actuales con la tecnología y otros aspectos es necesario conservar lo ancestral.

Unigarro Solarte, C. (2010), en su libro "Patrimonio cultural alimentario", da a conocer dos conceptos importantes. El primero, la comida como una necesidad que los humanos tienen, además conlleva estudios como la nutrición y demás aspectos de la comida como tal. Sin embargo, otro término mencionado es culinaria y es donde nos vamos a enfocar ya que conlleva significados más profundos como cultural y que se basa en la religión, creencias, alimentos de la época que se consideran de mayor importancia o ancestrales.

En el libro "Fundamentos Del Proceso Y Sucesos Históricos De La Organización De Los Pueblos Del Norte De La Provincia Bolívar Y La Fundación "Runacunapac Yachana" En La Parroquia De Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar", escrito por la organización Runacunapac Yachana (s.f), se detalla el paso de algunas culturas y pueblos que se establecieron en la parroquia Simiatug y alrededores, se detalla el modo de vivir y comer además de cómo los pueblos ancestrales fueron colonizados de manera abrupta. Sin embargo para cada ocasión especial cuenta con preparaciones y depende del clima y suelo se cuenta con diferentes tipos de animales, plantas comestibles y cultivables.

Según Gaibor, M., Torres, J., & Quintana, M. (2016), en su publicación "La identidad gastronómica de la Provincia Bolívar y su difusión a través de internet y redes sociales", en cuanto a patrimonio, dentro de la provincia de Bolívar, existe gran cantidad de bienes considerados patrimoniales, no únicamente

materiales como edificaciones, sino también aspectos como el idioma, conservación de los instrumentos musicales, etc. Y esto es de suma importancia para el país en general por lo que el ministerio de Cultura y Patrimonio siempre realiza actividades con el fin de revitalizar todas las costumbres y cultura de la provincia.

## **6. OBJETIVOS**

### **a. Objetivo General**

Realizar una propuesta de revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug del cantón Guaranda, provincia de Bolívar.

### **b. Objetivos Específicos**

1. Conocer la variedad de productos agropecuarios de la parroquia Simiatug.
2. Identificar los platos tradicionales de la gastronomía de la parroquia Simiatug.
3. Recopilar las principales recetas tradicionales de la parroquia Simiatug para su estandarización.

## **7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

Esta revitalización se basará en dos tipos de enfoque cualitativo y cuantitativo.

Dentro del enfoque cualitativo, se identificarán algunos antecedentes de la parroquia rural Simiatug, detallando su historia, costumbres, festividades relacionadas con su gastronomía y se recolectará esta información a través de una investigación bibliográfica y de campo, además se utilizarán herramientas estadísticas como entrevistas y encuestas para luego tabular variables con el fin de obtener resultados que posteriormente serán analizados.



Dentro del enfoque cuantitativo, se desarrollarán fichas técnicas, en las que se reflejarán gramajes, costos, y técnicas culinarias que se emplean en la elaboración de los platos tradicionales de la parroquia Simiatug.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Delgado, R. (2011). *Comida y Cultura: Identidad y Significado del mundo contemporáneo*. (Primera edición. ed.). México - México: El Colegio de México.
- Guerrón, A. M.; Terán, S. (s. f.). *Guaranda: lugares y memorias* (Vol. 1). Gráficas Ayerve C. A.
- Simiatug Samai. (2014). *Centro Artesanal Simiatug Samai* (Vol. 1). ArtSimiatug Samai.
- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (1.ª ed., Vol. 4). Editorial La Tierra.
- Runacunapac Yachana. (s. f.). *Fundamentos Del Proceso Y Sucesos Históricos De La Organización De Los Pueblos Del Norte De La Provincia Bolívar Y La Fundación "Runacunapac Yachana" En La Parroquia De Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar* (Vol. 1). Benjamin Carrión. Casa de la Cultura Ecuatoriana. (2013). *Simiatug, un lugar entre el cielo y la tierra en el Ecuador* (Vol. 1). Editorial Pedagógica Freire.
- American Psychological Association. (2021). *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/>
- Dirección de Comunicación del GADCG. (2017). *Acción social inaugura taller de cocina ancestral en Simiatug*. Alcaldía de Guaranda. <http://www.guaranda.gob.ec/newsiteCMT/accion-social-inaugura-taller-cocina-ancestral-simiatug/>

- Gaibor, M., Torres, J., & Quintana, M. (2016). *La identidad gastronómica de la Provincia Bolívar y su difusión a través de internet y redes sociales*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6073652>
- Guaranda. (2016, 16 noviembre). *SIMIATUG*.  
<http://www.guaranda.gob.ec/newsiteCMT/simiatug/>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (19 de febrero de 2021). *Bolívar la provincia del Libertador*. <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/bolivar-la-provincia-del-libertador/>
- Ministerio de Turismo. (2019, 22 noviembre). *Se desarrollarán estrategias para fortalecer el turismo en Bolívar – Ministerio de Turismo*.  
<https://www.turismo.gob.ec/se-desarrollaran-estrategias-para-fortalecer-el-turismo-en-bolivar/>
- Prieto, C. (23 de junio de 2021). *Fundación de Guaranda: la Ciudad de las Siete Colinas celebra su fundación*. Parlamento Andino.  
<https://www.parlamentoandino.org/index.php/actualidad/noticias/262-fundacion-de-guaranda-la-ciudad-de-las-siete-colinas-celebra-su-fundacion>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia Simiatug. (27 de Agosto de 2015). [www.simiatug.com](http://www.simiatug.com).  
[https://issuu.com/elcieloenlatierra/docs/pdot\\_de\\_simiatug](https://issuu.com/elcieloenlatierra/docs/pdot_de_simiatug)
- Guaranda, G. A. (Diciembre de 2012). *Una Nueva Ciudad*. Recuperado el 7 de Octubre de 2013, de Buñuelos y Tamales: delicias guarandeñas de fin de año.:  
[http://www.guaranda.gob.ec/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=857:bunuelos-y-tamales-delicias-guarandenas-de-fin-de-ano&catid=62:noticias&Itemid=190](http://www.guaranda.gob.ec/web/index.php?option=com_content&view=article&id=857:bunuelos-y-tamales-delicias-guarandenas-de-fin-de-ano&catid=62:noticias&Itemid=190)
- UNESCO. (2021). *¿Qué es la Red de Ciudades Creativas? Creative Cities Network*. <https://es.unesco.org/creative-cities/content/acerca-de>

Ramos, J. (Julio de 2014). *Construcción de una red de turismo comunitario en la parroquia de Simiatug. cantón Guaranda, Provincia Bolívar. Quito.*

## 9. TALENTO HUMANO

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
<b>DIRECTOR</b>	1 HORA/SEMANA	\$ 300,00
<b>ESTUDIANTE 1</b>	20 HORAS/SEMANA	\$1200,00
<b>ESTUDIANTE 2</b>	20 HORAS/SEMANA	\$ 1200,00
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 2700,00</b>

## 10. RECURSOS MATERIALES

CANTIDAD	RUBRO	VALOR \$
<b>Gastos de Investigación</b>		<b>\$ 1978,25</b>
200 unidades	Hojas	3,50
200 unidades	Fotocopias	6,00
4 unidades	Esferos	2,00
....	Libros de la biblioteca U Cuenca	0,00
2 unidades	Carpetas	1,00
6 meses	Internet	132,00
2 unidades	Computadoras	1600,00
1 unidad	Impresora	150,00
4 unidades	Tintas	50,00
2 unidades	CDS	1,00
1 unidad	Grapadora	0,50
1 unidad	Caja de grapas	1,50

3 unidades	Borradores	0,75
2 unidades	Correctores	1,50
2 unidades	Lápices	0,50
4 unidades	Anillados	8,00
1 unidad	Empastado	20,00
<b>Gastos de movilización</b>		<b>\$ 990,00</b>
4 unidades	Pasajes de ida y de vuelta	40,00
180 unidades	Alimentación para 2 personas por 30 días	450,00
2 unidades	Alojamiento por 30 días	500,00
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 2968,25</b>

## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

- Revitalización de la gastronomía de la parroquia Simiatug del cantón Guaranda, provincia de Bolívar.
- El proyecto tiene una duración de 12 meses

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1. Recolección y organización de la Información	X	X				
2. Análisis de la información	X	X	X			
3. Integración de la información de acuerdo a los objetivos		X	X	X		
4. Elaboración de recetas estándar				x	X	
5. Interpretación de los datos					X	
6. Redacción del trabajo	X	X	X	X	X	X
7. Revisión Mensual	X	X	X	X	X	
8. Revisión Final						X

9

## 12. PRESUPUESTO

CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE \$	OTROS APORTES \$	VALOR TOTAL \$
<b>TALENTO HUMANO</b> DIRECTOR. ESTUDIANTES 1 Y 2.	2400,00	300,00	2700,00
<b>GASTOS DE MOVILIZACIÓN</b> PASAJES DE IDA Y DE VUELTA. ALIMENTACIÓN PARA 2 PERSONAS POR 30 DÍAS. ALOJAMIENTO POR 30 DÍAS.	990,00		990,00
<b>GASTOS DE INVESTIGACIÓN</b> INSUMOS. MATERIAL DE ESCRITORIO. BIBLIOGRAFÍA.	178,25		178,25
<b>EQUIPOS, LABORATORIOS Y MAQUINARIA</b> COMPUTADOR Y ACCESORIOS.	1800,00		1800,00
<b>OTROS</b>	50,00		
<b>TOTAL</b>	<b>5418,25</b>	<b>300,00</b>	<b>\$ 5718,25</b>

## 13. ESQUEMA

Índice

Abstract/Resumen

Agradecimientos

Dedicatoria

Introducción

**Capítulo I: Generalidades de Simiatug**

1.1 Ubicación

1. 2 Historia

1. 3 Productos por pisos climáticos

1. 4 Atractivos turísticos gastronómicos

## **Capítulo 2: Técnicas culinarias**

2.1 Definición de técnicas culinarias locales

2.2 Descripción de la gastronomía en festividades locales

2.3 Propuesta de técnicas culinarias a revitalizar

## **CAPÍTULO 3: Propuesta gastronómica**

3.1 Selección de materia prima

3.2 Fichas estándar

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

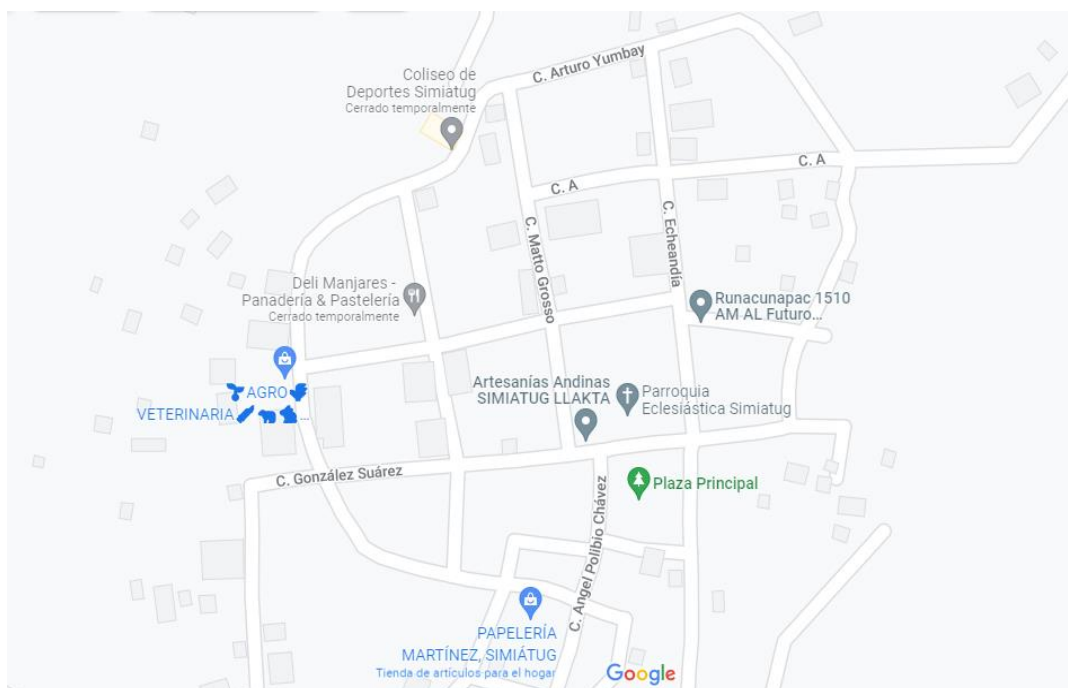
## **14. ANEXOS**

## Anexo 2. Modelo de entrevista dirigida a habitantes de Simiatug

### Introducción

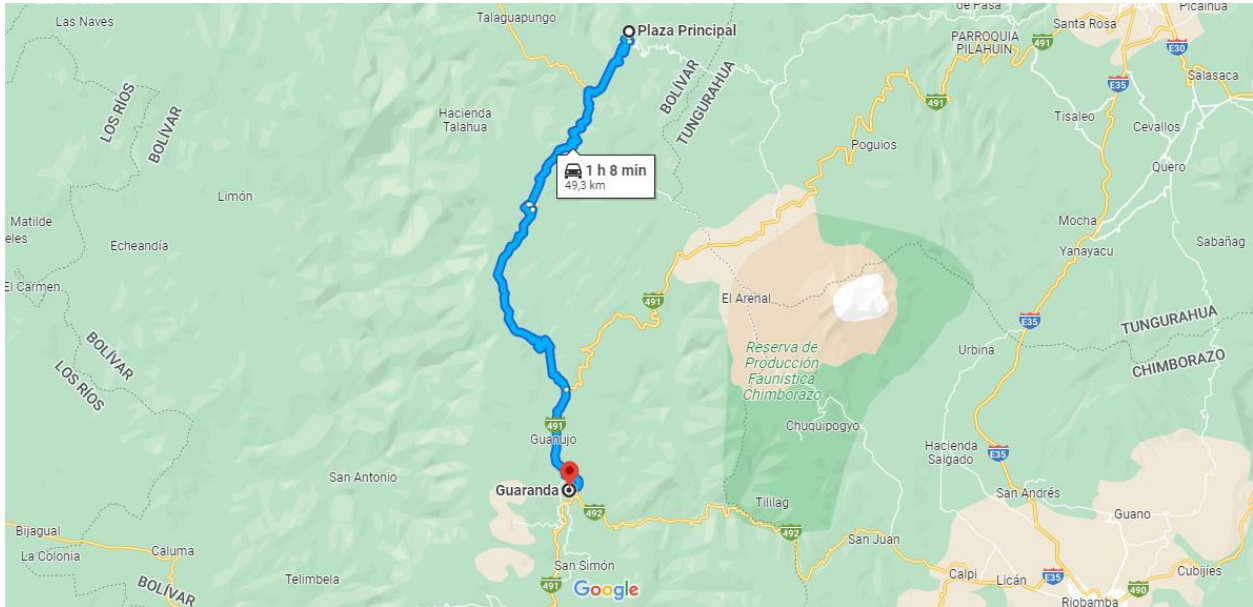
1. Lugar de nacimiento
2. ¿Desde cuándo usted vive en Simiatug?
3. ¿Toda su familia vive en el pueblo?
4. Si la respuesta anterior es no, ¿Por qué se mudaron?
5. ¿Cree que los jóvenes mantienen las tradiciones del pueblo? ¿Por qué?
6. ¿Cree que es necesario mantener las tradiciones de este pueblo?
7. ¿Cree que es necesario mantener la gastronomía tradicional del pueblo? y ¿por qué?
8. ¿Cómo se sentiría si desaparecieran los platos tradicionales del pueblo?
9. ¿Cuáles son las festividades más representativas del pueblo?
10. ¿Cuáles considera que son los platos más representativos del pueblo?

## Anexo 3. Mapa del centro parroquial de Simiatug



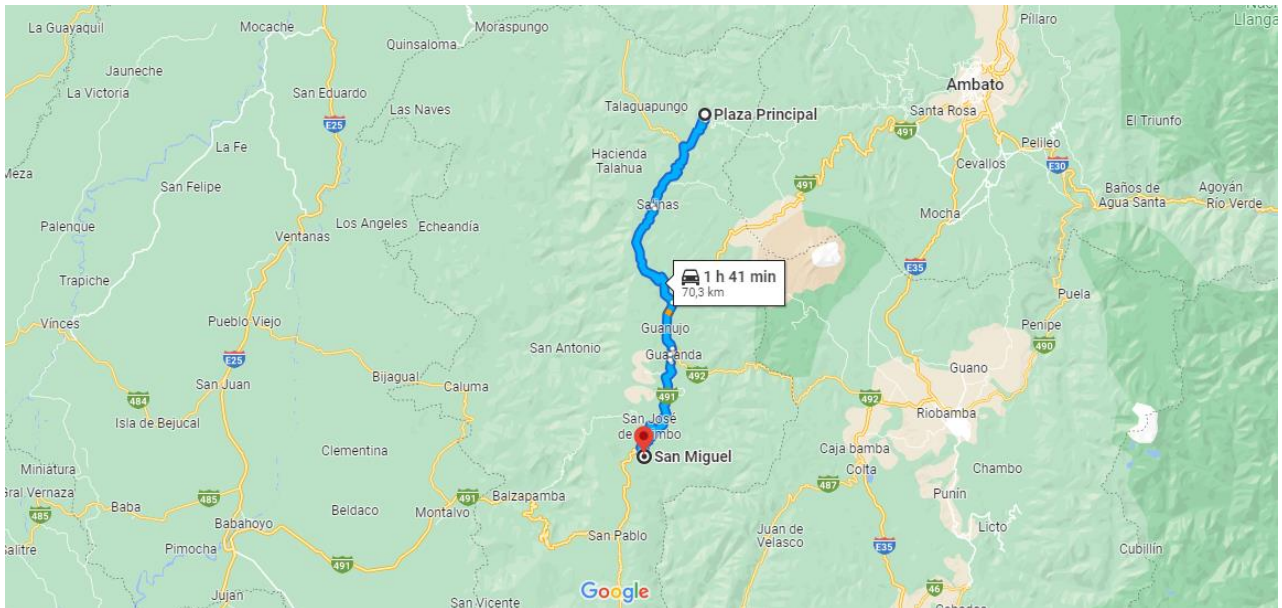
**Fuente:** (Google Maps, 2022).

## Anexo 4. Distancia del centro de Simiatug a Guaranda



Fuente: (Google Maps, 2022).

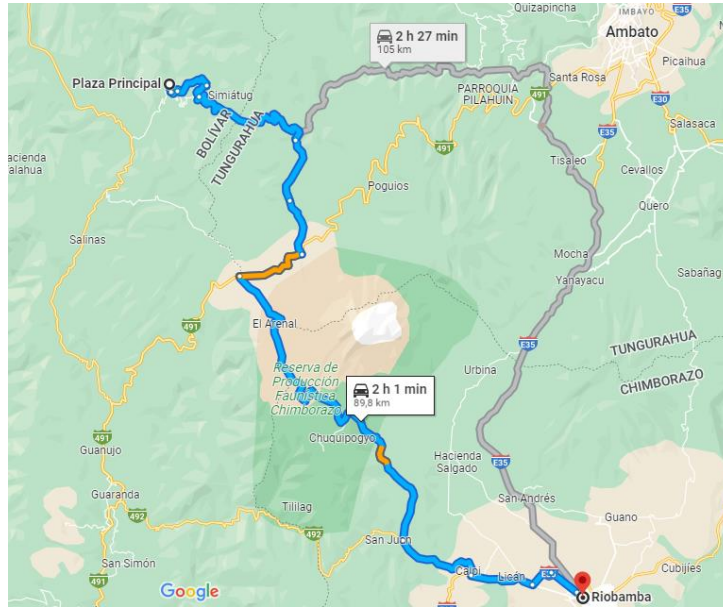
## Anexo 5. Distancia del centro de Simiatug a San Miguel



Fuente: (Google Maps, 2022).

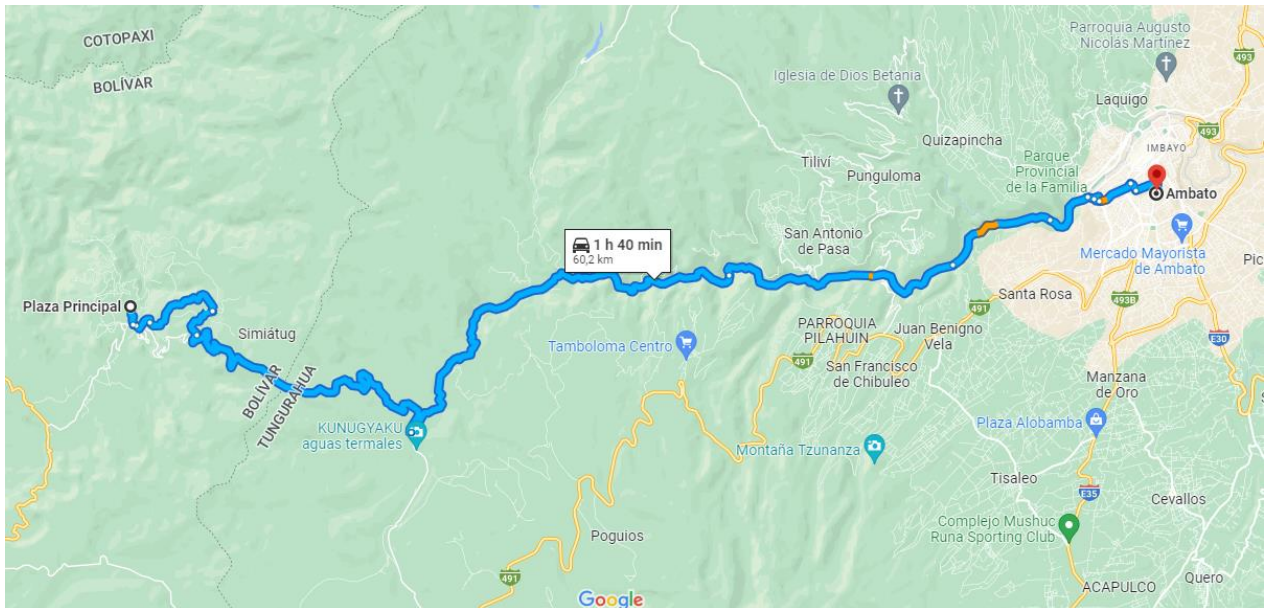


## Anexo 6. Distancia del centro de Simiatug a Riobamba



Fuente: (Google Maps, 2022).

## Anexo 7. Distancia del centro de Simiatug a Ambato



Fuente: (Google Maps, 2022).

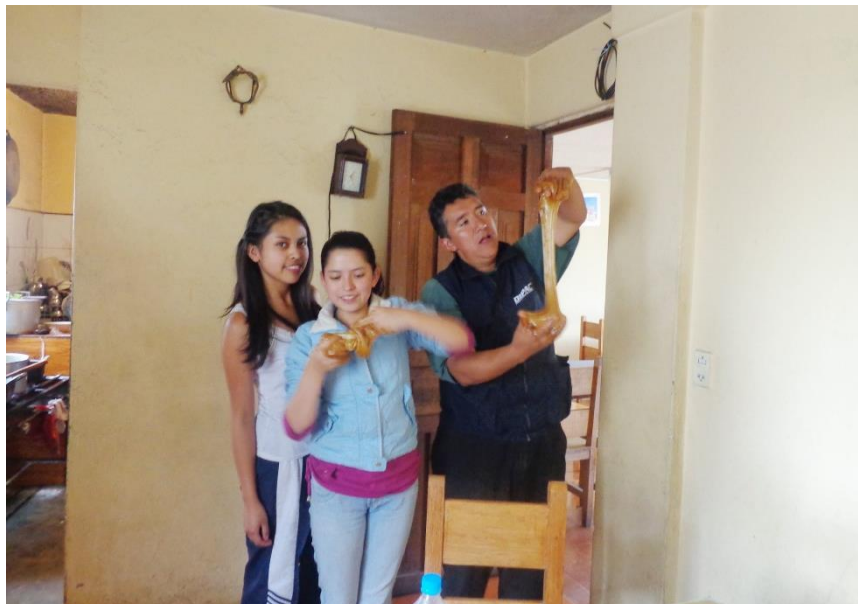


## Anexo 10. Festividades de cada zona de Simiatug

Zona	Comunidad	Tipo de Patrimonio Intangible
1	Boliche	Carnaval, Reyes, Kapac Raymi, año viejo.
	Cutahua	Carnaval, Reyes, Navidad
	Llullimunllo	Carnaval, Reyes, Navidad, fin del Año, pascua, Inti Raymi, Navidad.
	Pimbalo	Carnaval, Reyes, Navidad, Inti Raymi
	Laihua	Carnaval,
	Cruz de Ventanas	Año viejo
	Gerrana	Carnaval,
	Papaloma	Carnaval, Año Viejo
2	El Tingo	2 de Octubre, Carnaval
	Cocha Colorada	Pawcar Raymi, carnaval, navidad, fin del Año
	Tomaloma	Reyes, carnaval
	Allago	Fin del Año , carnaval
	Santo Domingo	Navidad, fin del Año, carnaval
	Rayopamba	Navidad, pascua
3	Salaleo	Año viejo, navidad, carnaval
	Mindina	Año viejo, carnaval, aniversario
	Cascarillas	Navidad, Año viejo y carnaval
4	Guanguliquin	Carnaval, Año Nuevo
	Potrero	Trece de junio y carnaval
	Simiátug centro	Carnaval, Reyes, San Antonio
	Playapamba	Carnaval, fin del Año
	Chigüe	Carnaval, Reyes, Año Nuevo
	Yataló	Carnaval, fin del Año
	Pambukloma	Carnaval, fin del Año
	La Cabaña	Carnaval, Reyes, Niño Salvador
	Candio	
	San Francisco	Carnaval, San Francisco, Navidad
	Tacarpo	Fin del Año, carnaval, navidad
5	Quialó	Carnaval, Año viejo, fin del Año
	Talahua	Carnaval, San Antonio, Virgen de las Lajas.
	Potrerillos	
	La Y	Carnaval y Año viejo
	El Aserradero	
	Silagato	Carnaval
	Tahuato	
6	Santa Teresa	Carnaval, Finados, Navidad
	Ingapirca	Carnaval, Semana Santa, Finados, Navidad
	Mushullacta	Carnaval, San Francisco
	Pungadahuas	Carnaval, San Antonio, Jesús del Gran Poder
	Puñahua	Carnaval, fin del Año, fiestas de san Antonio y Jesús de gran poder

**Fuente:** (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Simiatug, 2015-2020).

## Anexo 11. Elaboración de melcochas artesanales



Fuente: Propia.

## Anexo 12. Corrida de toros



Fuente: Propia.



**Fuente:** Propia.

## **Anexo 13. Llamas en las afueras del centro de Simiatug**



**Fuente:** Propia.