

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Propuesta de revalorización de las tradiciones y gastronomía típica de la parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía

Autor:

Daysi Janneth Sotamba Calle

Director:

Marlene del Cisne Jaramillo Granda

ORCID: 0009-0009-6767-1574

Cuenca, Ecuador

2023-10-12

Resumen

El presente trabajo de investigación, se ha realizado con el objetivo de dar a conocer la gastronomía que se desarrolla y en algunos casos se desarrollaba en la parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay. En este estudio se busca recolectar información en base a la alimentación dentro de este territorio con el propósito de dar a conocer las costumbres y tradiciones que existen desde el hecho de comer. Un punto importante es destacar preparaciones que se consideran propias del lugar, las cuales se encuentran presentes en una parte vulnerable de la población, es la memoria de las personas adultas mayores, quienes han visto en el cambio que ha sufrido la parroquia al paso del tiempo. Estas personas fueron parte fundamental para el desarrollo de esta investigación, ellas fueron quienes otorgaron valiosa información con el propósito de mantener viva las tradiciones.

Palabras clave: Guarainag, tradiciones, costumbres, producción, cosecha y rescate



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The present research work, has been carried out with the aim of publicizing the gastronomy that is developed and in some cases was developed in the parish Guarainag belonging to the canton Paute of the province of Azuay. This study seeks to collect information based on food within this territory with the purpose of publicizing the customs and traditions that exist from the fact of eating. An important point is to highlight preparations that are considered typical of the place, which are present in a vulnerable part of the population, is the memory of the elderly, who have seen the change that the parish has undergone over time. These people were a fundamental part for the development of this research, they were the ones who gave valuable information in order to keep the traditions alive.

Keywords: Guarainag, traditions, customs, production, harvest and rescue.



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Trabajo de titulación: Propuesta de revalorización de las tradiciones y gastronomía típica de la Parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

Autora: Daysi Janneth Sotamba Calle

Directora: Mg. Marlene Jaramillo - ORCID: 0009-0009-6767-1574

Certificado de Precisión FCH-TR-LicGas-360

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

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 15 de junio de 2023

Elaborado por: GEAV

Abstract en formato MsWord enviado a correo institucional de director/a de trabajo de titulación/UIC y estudiante/s.

Índice de contenido

Abstract	3
Dedicatoria	8
Agradecimiento	9
Introducción	10
Capítulo 1	11
1.1 Información del cantón.	11
1.2 Comida típica del cantón Paute	11
1.3 Hitos históricos del cantón Paute.	11
1.4 Información de la parroquia Guarainag.	12
1.5 Fiestas Populares.	18
1.5.1 Festividades en honor a San Pablo.	19
1.5.2 Carnaval	19
1.5.3 Fiestas de Parroquialización.	19
1.6 Costumbres y tradiciones.	20
1.6.1 Pambamesa.	20
1.6.2 Mingas	20
Capitulo2:	22
2.1 Producción Agrícola principales productos	22
2.2 Recetas tradicionales.	22
2.2.1 Dulce de Maíz	23
2.2.2 Tortillas de Maíz	24
2.2.3 Pan de la vida	25
2.2.4 Cuy con papas	26
2.2.5 Sambo al horno	27
2.2.6 Mote Pata	27
2.2.7 Colada de capulí	28
2.2.8 Dulce de durazno	29
2.2.9 Dulce de manzana	29
2.2.10 Sopa de arroz de cebada	30
2.2.11 Mote casado	31

Capítulo 3	34
3.1 Estrategia de revalorización	34
3.1.1 Desarrollo de folleto informativo de la gastronomía de la parroquia	34
3.1.2 Socialización a los habitantes de la parroquia Guarainag	34
Conclusiones	36
Referencias	37
Anexos	40

Índice de figuras

Ilustración 1 Mapa cantonal con su división en parroquias	13
Ilustración 2 Comerciante del Mercado	15
Ilustración 3 Casa céntricas de la parroquia	15
Ilustración 4 Embalse de Mazar	16
Ilustración 5 Baño del Inca	16
Ilustración 6 Cascada de Tasqui	17
Ilustración 7 Loma de Loropico	17
Ilustración 8 Festividades de la parroquia Guarainag	18
Ilustración 9 Festividades de San Pablo	19
Ilustración 10 Comunidad en minga.....	21
Ilustración 11 Jesús Verdugo vendedora de los dulces tradicionales	33
Ilustración 12 Entrevista a la señora Eduvigis Coyago.....	64
Ilustración 13 Entrevista a la Señora Gladys Pallchisaca.....	64
Ilustración 14 Socialización 1	65
Ilustración 15 Socialización 2	65
Ilustración 16 Socialización 3	66

Dedicatoria

Este trabajo de titulación, va dedicado para toda mi familia que ha sido un pilar fundamental para lograr mis estudios, en especial se la dedico a mi madre Jeanneth, hermanos Moisés, Carolina y Pablo, a mi tía Gladys, todos ustedes fueron la razón por la que me esforcé todos los días de mi carrera.

Espero que se encuentren muy contentos por mis logros.

Daysi Sotamba

Agradecimiento

Quiero agradecer primero a la Magister Marlene Jaramillo por guiarme y apoyarme a lograr de esta investigación, gracias por sus conocimientos impartidos hacia mí y sin su ayuda no hubiera sido esto posible. También quiero agradecer a mis amigos de carrera y a los que he ido conociendo a lo largo de este proceso, gracias por estar pendientes en todo el proceso.

Agradezco de manera especial a mi familia por ser esa voz de aliento durante todos estos años de estudio.

Daysi Sotamba

Introducción

La investigación muestra la realidad de la parroquia Guarainag, el estudio realizado está basado en rescatar información importante con relación a la gastronomía típica y tradicional, para posterior mostrar una estrategia con la que se puede expandir la información que se pretende mantener presente las costumbres desarrolladas.

Para iniciar se ha tomado la información general del cantón para ubicar con mayor facilidad a la parroquia Guarainag, este capítulo se ha basado en buscar datos sobre su historia, celebraciones importantes, actividades diarias, actividades colectivas desarrolladas por el pueblo. Además, se muestra los recursos existentes dentro de este territorio como evidencia de riqueza cultural.

Luego se desarrolla el levantamiento de la información con un enfoque en recetas típicas tradicionales de la parroquia, para las cuales se han realizado entrevistas a las personas conocedoras de la forma en cómo se realizan ciertas recetas y buscando destacar las características propias de cada una de ellas y dejando claro cómo se aprovecha la producción local.

Finalmente se desarrolla un instrumento de apoyo, un folleto donde se plasma la información relevante acerca de la investigación obtenida, que se busca difundir dentro del territorio para mantener vivas las tradiciones y que cause curiosidad a quien desconoce acerca de lo que sucede en la parroquia Guarainag.

Capítulo 1

1.1 Información del cantón

Paute es un cantón de la provincia del Azuay en Ecuador. El cantón fue fundado el 26 de febrero de 1860. Paute fue desmembrado territorialmente en 1992, para dar paso a la creación de nuevos cantones como son El Pan, Sevilla de Oro y Guachapala jurisdicciones que junto a Palmas y Amaluza pertenecieron durante años al cantón Paute.

El CENSO de 2010 indica que el cantón Paute posee 25.494 habitantes. Se encuentra al noreste de Cuenca y está dividido por 8 parroquias las cuales son: Paute centro, Bulán, Chican, El Cabo, San Cristobal, Tomebamba, Dug Dug y Guarainag las mismas que son dirigidas por el presidente de las respectivas juntas parroquiales y su jefe político. (Municipio de Paute, 2019)

1.2 Comida típica del cantón Paute

De acuerdo al registro en la página oficial del municipio de Paute, se pueden encontrar detallados los siguientes platillos tradicionales.

El cuy asado: tradicional plato que se oferta todos los fines de semana en la parroquia El Cabo.

Hornado: se lo encuentra en el mercado San José de Paute y en la plazoleta 10 de agosto todos los días.

Yaguana: bebida a base de frutas, se encuentra a la venta en la plazoleta 10 de agosto, en el sector de la Higuera y en el restaurante el Corvel.

Tortillas: Preparación a base de harina de maíz, trigo o choclo preparadas en tiesto. Su venta se la realiza en la parroquia El Cabo.

Pollo asado: producto infaltable que se lo encuentra todos los días en Paute.

1.3 Hitos históricos del cantón Paute

El cantón Paute en épocas anteriores a la cultura Inca, estuvo ocupado por artesanos que trabajaban con cristal de roca, tejidos como la lana. Las viviendas eran construidas de bahareque y paja. Su alimentación en carnes provenía principalmente de la carne de la llama y cuyes, además de maíz y chicha. En medio de viajes obtuvieron conchas y otros artículos mediante intercambio a larga distancia, convirtiendo así a Paute en un centro que comunicaba a la Sierra con el Oriente.

Durante el siglo XVI, inicia en Paute la entrega de terrenos para los españoles. Exactamente en el año de 1560, el cabildo de la ciudad de Cuenca cede una huerta en Paute a Gil Ramírez Dávalos un año después 8 cuadras a Mateo Gutiérrez y así hasta despojar la totalidad de sus tierras. La manera de pagar impuestos para el indio pauteño era 2 pesos de 8 reales más 4 reales, 1 mata, 2 arrobas y 1 fanega de maíz, para mantener a la zona urbana de la ciudad de Cuenca. Para el año 1619 empieza a dar presencia en territorio los mestizos que fueron ocupando el espacio de que tenían indios y europeos.

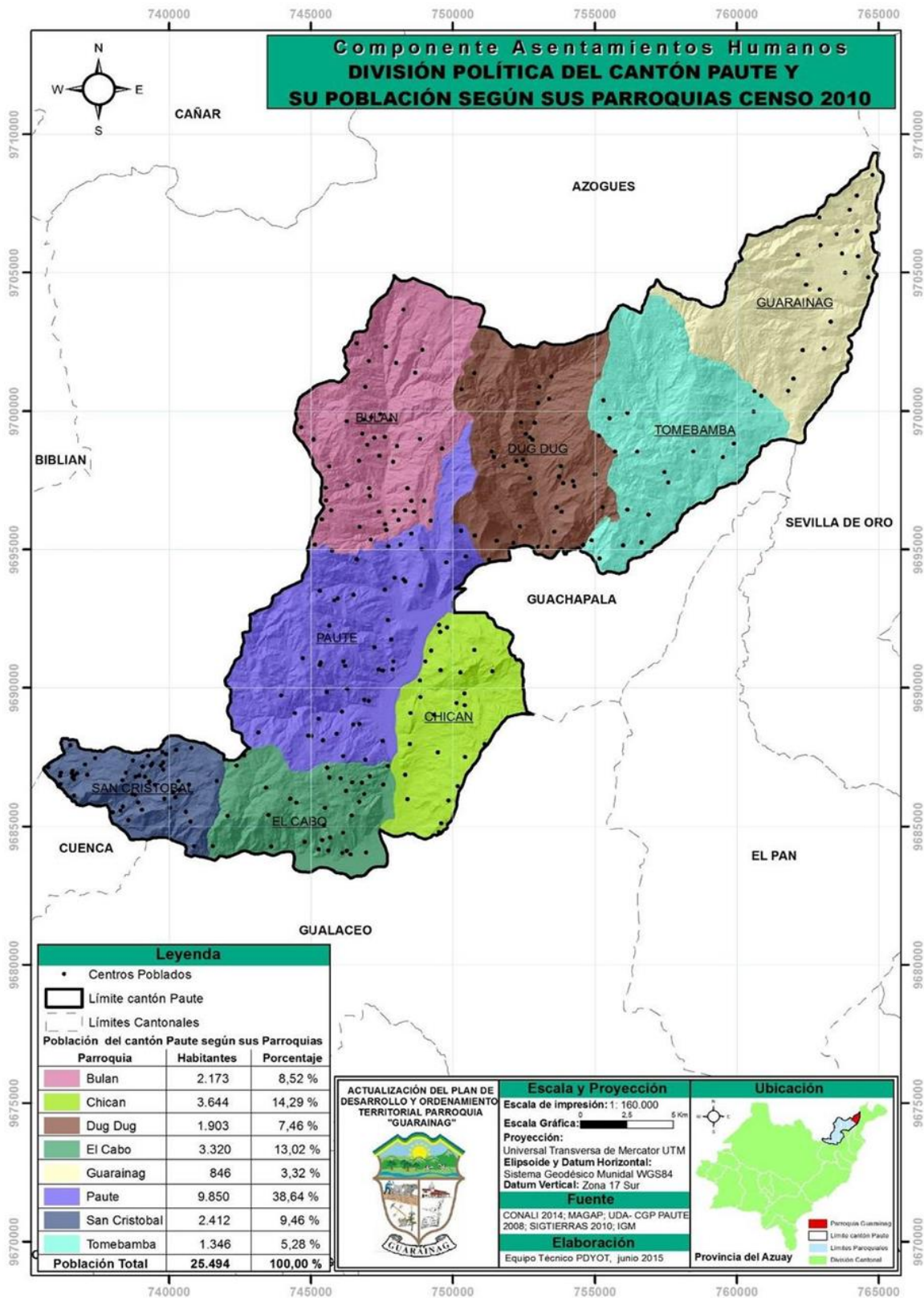
Paute vivió un auge económico con la extracción de la cascarilla, la cabecera cantonal se llenó de forasteros que vendían sus servicios como guías, abastecedores de alimentos y cargadores a cuadrillas de cascarilleros y misioneros. Durante esta época se inicia con la siembra de la caña de azúcar y así formar un nuevo cantón separándose con Gualaceo, sin embargo, todo este auge duro solo hasta 1892 cuando Teodoro Wolf se dio en cuenta que paute era una población reducida “que no ofrece cosa digna de ser apuntada” lo que había acabado con la economía local fue a consecuencia principalmente de los laboratorios de la quinina que era extraída de la cascarilla.

El aprieto fue sentido hasta mediados del siglo XX cuando las haciendas cañícolas se vendieron a los mejores postores una vez ya lotizadas, atrayendo así a compradores de diferentes orígenes que se quedaron y formaron pueblos existentes hasta la actualidad. Tiempo después una nueva ola de personas llegaron trabajadores para la presa Daniel Palacios en Amaluza en el año de 1960. La composición del Territorio del cantón Paute se impulsó por el cultivo de caña de azúcar y el de flores que hasta tiempos actuales ha mantenido a trabajadores en la zona. (Garces,s.f)

1.4 Información de la parroquia Guarainag

De acuerdo con el Plan De Ordenamiento Territorial (PDOT) de la parroquia Guarainag antes de ser parte del cantón Paute perteneció al cantón Azogues como un anejo que se encontraba en sus límites con Taday y Pindilig. El 23 de febrero de 1858 Guarainag se convierte en parroquia para que el 4 de marzo de 1860 Guarainag pase a ser una de las parroquias del cantón Paute (GAD Guarainag,2015)

Ilustración 1 Mapa cantonal con su división en parroquias



Nota: Plan De Desarrollo Ordenamiento Territorial De La Parroquia Guarainag Pertenciente Al Cantón Paute, Provincia Del Azuay. <https://Guarainag.Gob.Ec/Azuay/>

Dentro de la historia de Guarainag se demuestra el acontecimiento:

El gobernador de la provincia de Cuenca (Azuay desde 1880) Dr. Benigno Malo Valdiviezo y la Autoridad Eclesiástica (Obispo), según el art.7Mo de la ley de Patronato. ERIGIO, una nueva parroquia en el Anejo de GUARAINAG, el 23 de Febrero de 1858; con derechos civiles, políticos y eclesiásticos sobre toda su jurisdicción, desmembrándola de la antigua parroquia de Taday. El escritor Víctor M. Albornoz al hablar de la Cantonización de Paute dice: “En el caso de este pueblo(Guarainag),en un acto de incomprensible deslealtad histórica y territorial, sus habitantes, (junto a San Cristóbal) sin que haya mediado razón válida alguna, luego de haber pertenecido ancestralmente a la jurisdicción de Azogues, mediante una simple ASAMBLEA decidieron pertenecer a Paute, hecho acaecido el 27 de Febrero de 1860, al día siguiente de la proclama pública de la Cantonización de PAUTE”(Tomado del relato de Luis González Solorzano).

Es así que en los años de 1800 la mayoría de Guarainag Ucumarina Coyal fueron prósperos campos de producción de trigo cebada maíz lenteja y mucho más antes de ello se extrajo la cascarilla, misma que aún existe en la zona alta pero la gente desconoce su existencia o bondad medicinal.

Había la necesidad vital de tener una parroquia ya que la actividad comercial de Guarainag a pesar que era un anejo perteneciente a la parroquia Taday era muy fuerte, pues aquí se reunían las personas de las actuales 7 parroquias vecinas (Palmas, Amaluzá, Pindilig Taday, Tomebamba, Dug Dug, Shoray), y los mismos pobladores de los anejos que hoy en día es Guarainag.

Es importante recalcar que estos pueblos mencionados no necesitaban del dinero ya que la particularidad de Guarainag era el trueque o cambio, de la mayoría de cosas necesarias para el consumo diario, incluso los comerciantes de Paute y Gualaceo venían a hacer el trueque dejando sal, arroz entre otras cosas, que no había en la zona y llevando granos mayormente a comercializar en Cuenca. GAD Guarainag (2021)

La parroquia al ser una zona agrícola y ganadera, provocó que la alimentación de sus moradores se base en productos como es el maíz, fréjol, papas, habas, zanahorias, arverjas, frutas, cereales, verduras, leche, quesillos, pollo criollo, cuyes, y cerdo. “se abastecen en los mercados de la ciudad de Paute. La mayor cantidad de productos agrícolas y pecuarios se

destinan al autoconsumo, solamente algo de los excedentes lo destinan a la comercialización” (GAD Guarainag,2021)

Ilustración 2 Comerciante del Mercado



Nota: Foto propia: Sotamba Daysi

Guarainag, además de ser una parroquia histórica, destaca por tener dentro de su territorio las fachadas de las casas centrales que aún conservan su arquitectura, sus casas construidas a base de adobe, bahareque y tapial y sus cubiertas de teja artesanal.

Ilustración 3 Casa céntricas de la parroquia



Nota: Plan De Desarrollo Ordenamiento Territorial De La Parroquia Guarainag Perteneciente Al Cantón Paute, Provincia Del Azuay. <https://Guarainag.Gob.Ec/Azuay/>

El paisaje natural y modificado por el hombre dan un paisaje del embalse Mazar, que alimenta a la Central Hidroeléctrica de Mazar.

Ilustración 4 Embalse de Mazar



Nota: *Plan De Desarrollo Ordenamiento Territorial De La Parroquia Guarainag Perteneciente Al Cantón Paute, Provincia Del Azuay.* <https://Guarainag.Gob.Ec/Azuay/>

Como registro del paso de cultura, existen vestigios de la cultura inca el denominado “Guari_Runa” o baño del Inca, su estructura de forma rectangular a base de piedra ubicado en el sector de Hierba Buena.

Ilustración 5 Baño del Inca



Nota: *Plan De Desarrollo Ordenamiento Territorial De La Parroquia Guarainag Perteneciente Al Cantón Paute, Provincia Del Azuay.* <https://Guarainag.Gob.Ec/Azuay/>

Otro atractivo es la quebrada de Tasqui, es una cascada de 30 metros de altura, dentro de esta afluente se forman cuevas con espacios verdes.

Ilustración 6 Cascada de Tasqui



Nota: <https://conagopareazuay.gob.ec/w30/cinco-lugares-en-las-parroquias-que-puedes-visitar/>

El Loropico, en las faldas de este relieve se forma la unión de los ríos Pindilig y Paute. En la cumbre de esta loma se encuentra una pirámide que es el punto limítrofe de las provincias de Azuay y Cañar.

Ilustración 7 Loma de Loropico



Nota: Pagina GAD Guarainag: <https://guarainag.gob.ec/azuay/sitios-turisticos/>

1.5 Fiestas Populares

Dentro de la parroquia Guarainag se desarrollan algunas festividades, en su mayor parte son de tipo religioso seguidas de las festividades cívicas; como se los muestra a continuación.

Ilustración 8 Festividades de la parroquia Guarainag

Comunidades	Festividades	Fecha de realización
Bella Unión	- Fiesta de Santísima Cruz	3 de mayo
	- Fiesta de la Virgen Inmaculada	
Ucumarina	- Fiesta de la Virgen de Nube	1 de enero
	- Fiesta del Señor de la Misericordia	
Llamacón	- Fiesta de San Pedro	29 de junio
	- Fiesta de Navidad	Diciembre
	- Pase del Niño	Diciembre
	- Santo Jubileo	Junio
Rambran	- Fiesta de San Pedro	19 de junio
Las Juntas	- Fiesta de San Miguel	29 de septiembre
	- Fiesta de la Virgen de la Nube	1 de enero
	- Santo Jubileo	Junio
Coyal	- Fiesta del Señor de la Buena Esperanza	22 de octubre
Guarainag centro	- Fiesta de San Pablo	24-25 de enero
	- Fiesta de Parroquialización	4 de marzo
	- Fiesta de carnaval	Febrero
	- Fiesta de Año Viejo	31 de diciembre
	- Fiesta de la virgen del Rosario	7 de octubre
	- Corpus Cristi	Junio
	- Santo Jubileo	Junio
	-	
Selel	- Fiesta de la Virgen de Transito	15 de agosto
	- Fiesta de San Jacinto	

Nota: PDOT Guarainag 2015. <https://guarainag.gob.ec/azuay/>

1.5.1 Festividades en honor a San Pablo

Las festividades en honor al patrono de la parroquia tienen escenario durante las fechas del 24 y 25 de enero de cada año. Durante la realización de la fiesta se desarrollan diferentes actividades de orden religioso como: misas, rezos y procesiones. Acompañadas de actividades socioculturales, show artículos, la quema de vaca loca, escaramuzas, el famoso torneo de cintas y la elección de la Cholita Guarainences, donde una de sus principales características es la vestimenta de chola y de llevar entre sus manos el tradicional plato del cuy con papas.

Ilustración 9 Festividades de San Pablo



Nota: Foto Propia Sotamba Daysi

1.5.2 Carnaval

“El carnaval es una de las fiestas populares más importantes del Ecuador, y en las provincias de Azuay, Cañar y Morona Santiago” (Ministerio Turismo, 2017) Dentro del territorio se realizan actividades de herencia como es el compartir en una gran celebración la comida fruto del trabajo, es muy común encontrar en estas sesiones dulces de fruta de temporada como es manzana y durazno. Además, en esta época se consumen las reinas claudias y el capulí.

1.5.3 Fiestas de Parroquialización

Se considera una de las festividades más importantes para las autoridades parroquiales como cantonales ya que conmemoran la anexión de la parroquia como parte del cantón Paute, la fecha cívica que se conmemora es el 4 de marzo de 1860. Desde entonces se lo celebra todos los años contemplando actividades de ámbito sociocultural, deportivas y

eucarísticas, dentro de esta celebración se realiza la elección de la reina de la parroquia, culminando con el desfile cívico y el almuerzo de autoridades.

1.6 Costumbres y tradiciones

En la memoria de los adultos mayores quedan muchas manifestaciones culturales tanto de la cultura indígena como mestiza. Las principales memorias se enfocan a las festividades cívicas y religiosas, sin dejar de lado las costumbres cotidianas siendo el cultivo el eje más importante para poder subsistir, de las cuales se puede destacar las siguientes:

1.6.1 Pambamesa

“La Pambamesa es parte de un culto de agradecimiento” (Robalino, 2020) La pambamesa es una de las actividades características en las que se une a la comunidad “colocan mantas en el suelo, y todos depositan el kukawi, los productos que hayan llevado, eso sí, guardándose un poquito del preparado especial, como el cuy” (Kowii, 2019). Quien además manifiesta que al momento en el que ya están los productos tendidos sobre el gran mantel uno de los mayores de la comunidad procede hacer el agradecimiento.

1.6.2 Mingas

La “Minga” es una práctica ancestral de los pueblos indígenas de los Andes. Es un esfuerzo colectivo convocado con el propósito de lograr un objetivo común. Cuando se convoca una Minga, ésta tiene prioridad sobre otras actividades que se posponen para cumplir con el propósito común. Los resultados de la Minga no tienen dueños, los logros son del colectivo, y nadie, de manera particular, puede apropiárselos. Las Mingas ponen en evidencia la madurez de los pueblos. (Acosta, 2011)

En la parroquia se evidencia esta forma de trabajo desde hace muchos años atrás así se demuestra en la breve historia “En los años después de 1800 hasta los años de 2000, la gente de Guarainag fue prospera en unión y trabajo, pues todas las actividades realizadas se hacían con la minga”(GAD Guarainag, 2021) además se dice que para cada minga se necesitaba un mínimo de 50 personas y las mingas estaban dirigidas por los propietarios de los sembríos, las mujeres quienes jugaban un papel muy importante para estas actividades “su trabajo empezaba 2 o 3 días antes del trabajo, pues tenían que: pelar el maíz, tostar el trigo, hacer la jora y la chicha, cocinar el mote y el poroto, matar a los cuyes y adobarles entre otros preparativos para la comida. También destinaban o contrataban a un *BOCINERO*, quien tocaba la bocina todo el día animando a la gente, pues esta era una tradición autóctona donde se soplaba una especie de cuerno de toro del que salían fuertes sonidos variantes en diferentes melodías expresando el buen augurio de siembra, deshierba o cosecha”. (GAD Guarainag, 2021)

Ilustración 10 Comunidad en minga



Nota: Pagina del GAD Guarainag. <https://guarainag.gob.ec/azuay/sitios-turisticos/>

Capítulo 2:**2.1 Producción Agrícola principales productos**

En la parroquia Guarainag del total de la población, el 65,35% se dedica a la agricultura y Ganadería. Entre sus principales cultivos están, el maíz, fréjol, trigo, cebada, papas y hortalizas entre los más importantes. En cuanto a la actividad pecuaria los principales animales de la parroquia son: las aves, ganado vacuno, porcinos, cuyes, ovejas entre otros, parte de estos se destinan al autoconsumo, pero en su gran mayoría se venden, según sea el caso de manera directa o a través de los intermediarios, o negociantes de animales que llegan a la zona. (PDOT Guarainag, 2015)

2.2 Recetas tradicionales.

“La receta de cocina es una de las representaciones clave de la cultura gastronómica” (Fischler, 1988)

Para la obtención de las recetas se realizaron entrevistas a las personas que aún permanecen en la parroquia alguna de ellas antiguas vendedoras en las ferias y mercados.

Una de las Señoras entrevistadas es la Señora Jesús Verdugo que con sus más de 80 años aún elabora los dulces tradicionales, otra fue la señora Eduvigis Coyago quien a vivido toda su vida en la parroquia y además desde su niñez fue enseñada a la vida del campo, por último, a la Señora Gladys Pallchisaca quien es una señora que prepara la comida tradicional aprovechando los ingredientes los productos locales.

1. ¿Cuál considera usted que es la comida que más representa a Guarainag?
Desde siempre en todas las comidas ha estado presente los granos ya sean tiernos o secos como el maíz y el poroto.
La comida propia es la que nosotros poder hacer con lo que producimos aquí, el cultivo de nuestras tierras, comemos mote, porotito, habitas, nabos, papas y si queremos aquí mismo cogemos una gallina o cuy para comer.
2. ¿Qué platillos se preparaban antes en su casa que ahora ya no se ve mucho su consumo?
Antes comíamos mucho la sopa de porotos solos.
Ya no se come mucho la sopa de cebada.
3. ¿En qué momentos consumían estos platos?
En todo momento siempre había esta sopa en la mesa ya sea la casa de mamá o en la casa de mis tías.
Cuando había mingas, en especial cuando en la casa había carnecita de chancho.

4. ¿Qué platillos prepara?
El caldo de gallina en ollita de barro y el cuy asado.
Yo un poquito sé, todo lo que comemos en mi casa.
5. ¿Cuáles son sus ingredientes y como es su preparación?

2.2.1 Dulce de Maíz

La receta es realizada por la señora Jesús Verdugo.

Ingrediente	Cantidad
Harina de maíz blanco	2 lb
Harina de trigo	2 lb
Bicarbonato	1/2 cucharadita
Polvo para hornear	1 cucharadita
Manteca	1 lb
levadura	½ cucharadita
huevos	5
Panela	1 un. grande
Clavo de olor	c/n
Pimienta dulce	c/n
Anís estrellado	c/n
Agua	1 taza

– **Característica**

Tiene la apariencia de una galleta que se desmorona, de sabor dulce.

– **Método de cocción**

Para su elaboración lo primero que se hace es hervir el agua con las especerías; clavo de olor, pimienta dulce y el anís y la panela troceándola un poco. Una vez derretido todo dejar tibiar para batir con la manteca hasta que se integre bien, luego poco a poco poner el bicarbonato, la levadura y el polvo para hornear, poner uno a uno los

huevos para que se mezclen bien y al final se va poniendo la harina. Se mezcla bien y esta lista cuando la masa ya no se pega en las manos, dejar reposar una media hora. Dar formas de bolitas pequeñas y al momento de ponerlas en las latas del horno engrasadas a plastas poco son los dedos y hornear por 15 minutos.

– **Cuando se lo consume**

Estos dulces se los comía todos los días que había misa o fiestas de las comunidades, ahora si se vende los domingos después de misa.

2.2.2 Tortillas de Maíz

Receta relatada por Gladys Pallchisaca.

Ingrediente	Cantidad
Choclo desgranado	4 libras
Huevos	3 unidades
Harina	½ libra
Azúcar	¾ taza
Sal	½ cucharadita
Polvo para hornear	1 cucharadita
Mantequilla	½ libra
Quesillo maduro	1 libra
Achiote	1 cucharada

– **Características**

Se las puede preparar con granos tiernos o también con granos maduros que no hayan llegado a secarse.

– **Método de cocción**

Su elaboración inicia moliendo el choclo, para mezclar la masa con huevos royal, azúcar, sal y el polvo para hornear. Batir agregando de poco la mantequilla derretida, se sabe que la masa esta lista cuando que da de un solo color y de consistencia no seca. Aparte se amasa el quesillo con sal y achiote.

Para hacer las tortillas es necesario calentar el tiesto y engrasarlo para que no se peguen las tortillas, sobre el tiesto con ayuda de una cuchara se esparce de manera de círculos una capa de masa y en el centro se pone el queso y sobre eso otra capa de masa sin perder la forma de círculo, se deja cocinar hasta que se desprege solo del tiesto y se da vuelta cuando el otro lado esté listo.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general en los meses de mayo, junio y julio si la cosecha se la realiza en los meses de septiembre y octubre.

2.2.3 Pan de la vida

Receta relatada por Gladys Pallchisaca

Ingrediente	Cantidad
Choclo desgranado	1 galón
Huevos	5 unidades
Harina	½ libra
Azúcar	¾ taza
Sal	½ cucharadita
Polvo para hornear	1 cucharadita
Anís	1 cucharada
Mantequilla	½ libra
Quesillo maduro	1 libra

– **Característica**

Pan con textura seca, muy similar a las tortillas en una forma más esponjosa.

– **Método de preparación**

Moler el choclo y recolectar la leche del choclo que se extraiga del molino, una vez que el choclo este molido se agrega el azúcar la sal, el polvo para hornear se mezcla y se integra los huevos se mezcla con la cuchara de palo. Al anís se los frota en las manos para que salga el aroma y se pone en la mezcla por último de derrite la mantequilla y cuando este casi fría se la pone en la masa, se bate hasta que se vea el fondo del recipiente.

Sobre las latas engrasada se pone con ayuda de una cuchara la masa y se las hornea de 20 a 30 minutos hasta que están dorados.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general esta se consume únicamente en la época de cosecha de maíz tierno entre los meses de abril, mayo y junio.

2.2.4 Cuy con papas

Receta relatada por Eduvigis Coyago

Ingrediente	Cantidad
Cuy pelado	1 unidad
Papa chola	1 libra
Ajo	3 cabezas
Pepa de sambo	1 libra
Achiote	3 cucharadas
Manteca	3 cucharadas
Leche	¼ de taza
Sal	2 cucharaditas

– **Característica**

Cuy adobado con ajo y sal, asado al carbón.

– **Método de cocción**

Lo primero que se realiza es moler los ajos con la sal, con esta mezcla se la expande por dentro y fuera del cuy y se deja que se concentre el sabor durante un mínimo de 4 horas.

Pasado el tiempo se alista al cuy cruzándolo con un palo con punta y para mayor seguridad se ata con alambre de las patas. Se lo empieza a girar sobre el carbón caliente, mientras se empieza a cocinar se lo engrasa con la manteca de cerdo junto al achiote con esto se logra que el cuero del animal se dore y se haga crocante.

Para acompañar las papitas cocinadas se prepara la pepa o “pepucho” que es hecho a base de las pepas de sambo, estas semillas son tostadas y luego molidas o licuadas con leche, sal y achiote y luego reducidas a fuego medio bajo.

– **Cuando se lo consume**

- Este platillo es muy tradicional y está presente en toda fiesta ya sea familiar o en la comunidad, además en las migas de siembra, deshierba y cosecha, por lo general este plato va acompañado de un caldo de gallina.

2.2.5 Sambo al horno

Receta relatada por Eduvigis Coyago

Ingrediente	Cantidad
Sambo entero	1 unidad
Panela	1 unidad pequeña
Leche	2 litros
Canela	2 rajas
Pimienta dulce	c/n

– **Característica**

Sambo cocido en horno de leña, que se lo consume sumergido en leche especiada.

– **Método de cocción**

Se selecciona a los sambos más maduros para esta preparación, en el horno de leña caliente se lo deja toda una noche, al día siguiente la superficie esta suave se rompe con facilidad, se lo abre y se empieza a extraer toda la parte interna.

La leche se la calienta con la panela troceada, la canela y pimienta dulce. Al sambo cocinado se lo pone un plato hondo y sobre el se pone la leche especiada. Se consume caliente.

– **Cuando se lo consume**

Esta preparación se la consume por lo general en tiempos de cosecha, y la costumbre es ponerla en el horno caliente en el que se hornearon antes panes.

2.2.6 Mote Pata

Receta relatada por Eduvigis Coyago.

Ingrediente	Cantidad
Tocino de cerdo (papada de cerdo)	1 libra
Maíz pelado y cocido	1 libra
Cebolla	1 unidad
Ajo	2 dientes
Pepa de sambo	½ taza

Manteca	3 cucharadas
Leche	¾ taza
Agua	3 litros
Orégano	c/n

– **Características**

Receta típica en los días de carnaval, por la costumbre se hace con el chancho que se mata días antes en la celebración.

– **Método de cocción**

Se hace un refrito con la cebolla el ajo y la manteca de chancho, ya cuando la cebolla esta transparente se pone los trocitos de chancho y se deja que suelte la grasa y se dore. Ya después condimenta con sal y comino, en la licuadora ponemos la pepa de zambo tostada con leche y se pone en la olla que se cocine todo y el agua, se hace cocinar bien y casi al final se pone el mote cocinado para que tome el sabor del caldo y ya al final orégano y se come caliente.

– **Cuando se lo consume**

En época de carnaval.

2.2.7 Colada de capulí

Receta relatada por Eduvigis Coyago

Ingrediente	Cantidad
Capulí	3 tazas
Panela	1 un. pequeña
Maicena	3 cucharadas
Durazno pelados sin semilla	3 tazas
Clavo de olor	c/n
Pimienta dulce	c/n
Canela	3 astillas
Agua	3 litros

– **Característica**

Bebida que se puede tomar caliente o fría.

– **Método de cocción**

Se prepara el agua con la canela y el clavo de olor, se pone a cocinar el durazno con el capulí, para que se haga espeso se pone la maicena en un vaso con agua fría se mezcla y se pone a hervir con lo demás. Se pone azúcar o panela para que este dulce y ya está lista.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general a inicios de año porque el capulí hay solo una época del año.

2.2.8 Dulce de durazno

Receta relatada por Gladys Pallchisaca

Ingrediente	Cantidad
Durazno	1 galón
Azúcar	2 tazas
Canela	3 astillas
Clavo de olor	c/n
Pimienta dulce	c/n
Agua	4 tazas

– **Características**

Existe dos tipos de dulce de durazno una en la que se deja al durazno entero y la otra se cocina totalmente hasta que se deshace el durazno.

– **Método de cocción**

Un tipo de dulce, se hace pelando los duraznos y sin sacar la semilla. En una olla con agua se deshace el azúcar, que tome sabor con el clavo de olor y las bolitas dulces (pimienta dulce), en esa agua se pone los duraznos enteros y se deja hasta el líquido se haga almíbar.

Para la otra forma, se pela los duraznos y se deja sin pepa y se pica en pedazos iguales, se pone a cocinar con azúcar y con poca agua, mientras esta hirviendo se pone la canela y las bolitas dulces, se sabe que esta listo cuando se desase todo y esta hecho como mermelada bien especita.

– **Cuando se lo consume**

En los meses de febrero y marzo es cuando es época de durazno.

2.2.9 Dulce de manzana

Receta relatada por Eduvigis Coyago

Ingrediente	Cantidad
Manzanas flor de mayo	1 galón
Panela	1 unidad pequeña
Canela	3 astillas
Pimienta dulce	c/n
Agua	3 tazas

– **Características**

Se hace con las manzanas que son propias las más arenositas y suaves.

– **Método de cocción**

Primero se pela las manzanas se corta en trozos y se pone a cocinar con azúcar o panela y las especerías; canela, clavo de olor y se deja cocinado a fuego bajo y se va moviendo con una cuchara de palo para que salga sabroso. Solito se une todo, se deja enfriar y se come con pan.

– **Cuando se lo consume**

Es época de cosecha de manzanas en febrero.

Se come con pan.

Es típico en carnaval.

2.2.10 Sopa de arroz de cebada

Receta relatada por Eduvigis Coyago

Ingrediente	Cantidad
Carne de cerdo	1 libra
Arroz de cebada	1 libra
Zanahoria	1 unidad
Papa	4 unidades
Col	½ unidad pequeña
Cebolla	1 unidad
Ajo	3 dientes
Manteca	2 cucharadas
Agua	3 litros
Achiote	1 cucharada

Cilantro	c/n
Cebolla verde	c/n

– **Características**

Sopa casera de todas las semanas.

Se hace con la cebada que uno mismo se siembra.

– **Método de cocción**

Se cocina el arroz de cebada que haya estado remojado, se calienta la manteca con el achiote, se pone la cebolla con el ajo. Después se pone la carne, el arroz de cebada y las papas peladas y picadas, se deja hasta que este todo cocinado se pone sal y picando cilantro y cebollita verde.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general se come todas las semanas si no hay carne con quesillo, suelen decir que se come en lunes para iniciar bien la semana.

2.2.11 Mote casado

Receta relatada por Gladys Pallchisaca

Ingrediente	Cantidad
Frejol seco cocido	1 libra
Mote pelado cocido	1 libra
Hueso de chancho	1 libra
Ajo	2 dientes
Cebolla	1 unidad
Cilantro	c/n
Achiote	2 cucharadas
Cebolla verde	c/n

– **Características**

Se llama mote casado, porque desde que se siempre el frejol depende su crecimiento de la mata de maíz, desde la siempre son inseparables hasta llegar a la olla, para comer.

– **Método de cocción**

Cuando se tiene cocinado el frejol con el mote, se pone hacer en la olla el refrito con la manteca y las cebollas y los ajos, y se sancocha la carne para poder poner el frejol, el mote y la sal, hasta que se ponga espeso se pica la cebolla con el cilantro y se pone al final.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general todas las semanas.

6. ¿Cree que la comida tradicional se está perdiendo?
 - Si, porque ya los nuevos jóvenes ya no comen lo mismo.
 - Y yo creo que ya estamos mayores y no hay quien siga cocinando lo que nosotros sabemos hacer.

7. ¿Qué considera usted que ha ocasionado que ya no se consuma estos platos?
 - Pues los jóvenes comen otras cosas como las papas fritas y muchas comidas a para ellos son más llamativas.
 - Ya no comen lo que nosotros comíamos, ya no quieren comida que tenga solo frejol o habas ya no se come como antes.

8. ¿Puede establecer una diferencia entre la comida de hace una década a la comida actual?
 - Se comía lo que se producía dentro de nuestra tierra y los animalitos que nosotros criábamos, se aprovechaba todo lo que había para comer, antes comíamos jícamas, zanahoria blanca, achojchas.
 - El pan hacíamos con nuestro propio trigo, se cultivaba cebada, ahora todo lo que comen lo traen de Paute ya no hay quien trabaje el suelo ahora.

9. ¿Qué recomendaría usted que se debe hacer para que la comida tradicional de Guarainag retome importancia?
 - Yo creo que hay que contar a los niños que comíamos, que ellos entiendan que nosotros mismos cultivamos los productos que luego cocinábamos y comíamos.
 - Se debe enseñara a los hijos y nietos la comida de nuestra infancia, para que conozcan ya que ahora ellos vienen de la ciudad y no saben cómo es la vida del campo.

Con la información recabada se nota que la alimentación es autosustentable, es de total importancia la producción local, además se muestra el valor a lo propio. Por medio de estas recetas se plasma cómo se aprovechan los recursos, se nota que aún se mantiene el sentido de pertenencia y preocupación por el cambio y modernización. Guarainag se muestra con una alimentación sencilla, en algunas recetas curiosa y contundente, la manera de transformar los ingredientes que tienen a su alcance en cada época o temporada, es una de las características más importantes.

Ilustración 11 Jesús Verdugo vendedora de los dulces tradicionales



Nota: Fotografía propia Sotamba Daysi

Capítulo 3

Con base a los resultados de los capítulos anteriores, se puede indicar una propuesta que ayude a frenar el deterioro en la presencia de recetas típicas tradicionales desarrolladas dentro de la parroquia Guarainag. “Tan importante como la preservación de las recetas mismas es la conservación de la memoria de sus orígenes” (Long, 2003, p.344); evidenciando la falta de compromiso con la comunidad con la conservación y documentación de su cultura gastronómica. Lekhi sostiene que la juventud siente atracción hacia culturas extranjeras y considera anticuada a su tradición; provocando la falta de interés a la misma (Lekhi, 2020).

3.1 Estrategia de revalorización

Socializar la información es crucial para el desarrollo humano. Para socializar la información, se puede adoptar una estrategia de difusión, cómo implicar a todos en el proceso de planificación y mantener conversaciones cara a cara para fomentar la inversión y la apropiación del proyecto (Brown, 2020). También es importante compartir ideas y recabar opiniones, lo que incluye hablar con quienes puedan oponerse al proyecto o al cambio para conocer sus preocupaciones y solucionar cualquier problema. Socializar la información ayuda a los individuos a aprender las normas, valores y expectativas de la sociedad, permitiéndoles reconocerse a sí mismos a través de los ojos de los demás y comprender su papel en la sociedad. Una estrategia es llamar la atención de individuos para que se interesen en saber más acerca de un tema, en este proyecto la manera de tener el interés es difundir una muestra de información, con el propósito de promover el interés por conocer en este caso la cultura gastronómica del territorio de Guarainag. Para el desarrollo de la estrategia se ha diseñado un folleto, el mismo que fue difundido a los niños que la parroquia, así ver que tanto conocen y en caso de que no, promover el interés por conocer más.

3.1.1 Desarrollo de folleto informativo de la gastronomía de la parroquia

En base a las necesidades de parroquia Guarainag se ha diseñado un plan en donde mediante la utilización de la información recolectada, se propone el diseño de un folleto en el mismo estará plasmado datos informativos. El material está pensado en el público infantil y juvenil de la parroquia. Se toma a este público debido a que es el grupo de niños y jóvenes pueden ser quienes recepten la información al ser muestra de las nuevas generaciones de la parroquia. Es importante involucrar a los niños y jóvenes para que conozcan y puedan difundir la información. (Ver folleto en Anexo B)

3.1.2 Socialización a los habitantes de la parroquia Guarainag

La socialización de información es importante porque permite a los individuos aprender y comprender la cultura y la sociedad en la que viven. A través de la socialización, las personas

pueden desarrollar un sentido de pertenencia a un grupo, mejorar su salud emocional, reducir el estrés y mantenerse activos (Domínguez, 2022). Desde el nacimiento, la socialización es una habilidad vital que se desarrolla a lo largo de toda la vida (Navarro, 2022). En resumen, la socialización de información es crucial para el desarrollo humano y permite a las personas participar plenamente en la sociedad y la cultura.

Durante el desarrollo de la socialización se nota el interés por el tema y como desde la perspectiva de los niños asocian la información con lo que viven día a día en sus hogares y comparan que conocen y que no. Al mismo tiempo, mencionan ir a preguntar a sus abuelos que mas preparaban cuando ellos eran niños. Para esta socialización se intervino en los niños de la unidad educativa San Pablo de Guarainag. (Ver anexo D)

Conclusiones

Este proyecto es de gran importancia considerando exponer elementos significativos en la herencia cultural, las actividades del día a día. Mostrar que hacen las comunidades, quienes les enseñaron, como lo aprendieron y cómo ha cambiado, desde el punto de vista cultural es fuerte, dejar de considerar que lo que se hace no tiene nada de especial, es lo que ha impulsado a la realización de este trabajo.

El diagnóstico acerca de la desaparición de cultura gastronómica de la parroquia Guarainag muestra veracidad en las entrevistas y se nota el paso del tiempo. Como el desinterés de las nuevas generaciones ya logrando modificarlas y adoptando nuevas tendencias modernistas. La investigación logró rescatar recetas que han estado presente en la memoria en especial de las generaciones mayores, quienes muestran su preocupación ante la amenaza de perder sus costumbres.

La estrategia de difundir mediante un folleto informativo, datos importantes de la investigación ha impulsado a lograr una pequeña forma de llamar la atención de los niños y jóvenes, quienes, si es verdad no volverán hacer las cosas que hacían generaciones atrás, se mantienen informados y conocen más de la cultura alimentaria de la parroquia. Lo más relevante es ver cómo la comunidad aprovecha y valora sus propios productos, como logra su subsistencia a base de una alimentación rica en granos y animales criados por ellos mismos. Finalmente, el estudio detalla factores en los que falta profundizar para poder localizar y reconocer territorios con tradiciones y costumbres particulares.

Referencias

- Acosta, B. (2011). *Experiencia Colectivo Minga del Pensamiento*. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud alianza de la Universidad de. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20130416022509/Ex>
- Brown, C. (2020, Agosto). *¿Cómo socializar eficazmente mi proyecto para lograr un mayor éxito?* Vable. <https://www.vable.com/blog/socialize-the-project/>
- Domínguez, N. (2021, September 20). *La importancia de socializar. Nuestras relaciones nos aportan grandes beneficios*. Coaching on Focus. <https://www.coaching-onfocus.com/socializar-salud-bienestar/>
- GAD Guarainag. (2015, October). *Plan De Desarrollo Ordenamiento Territorial De La Parroquia Guarainag Perteneciente Al Canton Paute, Provincia Del Azuay*. <https://guarainag.gob.ec/azuay/>
- GAD, G. (2021). *Historia. GAD Parroquial De Guarainag*. <https://guarainag.gob.ec/azuay/historia/>
- Garces, D. (2022). *Paute Historia. dokumen.tips*. <https://dokumen.tips/documents/paute-historia.html?page=1>
- Conagopare Azuay, G. R. (2011, Septiembre 16). *Población de las Parroquias del Azuay*. Recuperado en: <https://conagopareazuay.gob.ec/w30/poblacion-de-las-parroquias-del-azuay/>
- GOBIERNO Autónomo Descentralizado Parroquial De Guarainag. (2023). *Actualización Del Plan De Desarrollo Y Ordenamiento Territorial*. <https://guarainag.gob.ec/azuay/wp-content/uploads/2023/04/PDOT-ALINEADO.pdf>
- Lekhi, B. (2020, enero 30). *La Pérdida De Conocimientos Tradicionales Se Debe A La Falta De Documentación*. Revisado en: <https://www.culturalsurvival.org/es/publications/cultural-survival->

- quarterly/la-perdida-de-conocimientos-tradicionales-se-debe-la-falta
- Lumen Learning. (s.f.). La importancia de la socialización | Introducción a la sociología. <https://courses.lumenlearning.com/wm-introductiontosociology/chapter/why-socialization-matters/>
- Kowii, A. (2019). *LA FIESTA SAGRADA DE LOS KICHWA RUNA*. Universidad Andina Simón Bolívar. <https://www.uasb.edu.ec/observatorio-pyme/wp-content/uploads/sites/6/2021/04/Ariruma-Kowii-S-176.pdf>
- Ministerio de Turismo. (2017.). *Azuay, Cañar y Morona Santiago, destinos para disfrutar de un Carnaval de mil colores y sabores – Ministerio de Turismo*. <https://www.turismo.gob.ec/30550-2/>
- Municipio de Paute. (2020, febrero 10). *Comida Típica | Municipio de Paute*. Municipio De Paute. <https://www.paute.gob.ec/paute/comida-tipica/>
- Navarro, A. (2022, abril 26.). *La importancia de socializar*. <https://www.studyusa.com/es/blog/la-importancia-de-socializar>
- Meléndez, J. Cañez, G. (2010). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local*. *Estudios Sociales*, 1, 0188–4557. <https://www.redalyc.org/pdf/417/41712087008.pdf>
- Ministerio Turismo. (2017). *Azuay, Cañar y Morona Santiago, destinos para disfrutar de un*. Ministerio de Turismo.
- Municipio De Paute. (2021). *Revista Municipio de Paute* (1st ed., Vol. 1). Municipio de Paute. <https://www.paute.gob.ec/wp-content/uploads/2021/03/Revista-Municipal-2021.pdf>
- Pereira, J. (s.f.). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52993.pdf>
- Robalino, A. (2019, May 1). *Tradiciones, Memorias y Practicas Culinarias. Parroquias CachayFlores*. Guayaquil, Ecuador. <http://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/167>

Sánchez, J. (2021). La receta de cocina como artefacto de diseño. *Economía Creativa*, 14. <https://doi.org/10.46840/ec.2020.14.02>

Tibán, Á. (2009). *Módulo de Identidad, Cultura y Género*. (Rodríguez Marisol). Imprimax

Anexos

Anexo A

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 1 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

Aprobado
Andrés Chano
15/feb/2023



Carrera de Gastronomía

Diseño de Proyecto de Investigación:

Propuesta de revalorización de las tradiciones y gastronomía típica de la Parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

Línea de Investigación: Cultura gastronómica ecuatoriana.

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía

Autor:

Sotamba Calle Daysi Janneth

Ci: 0106372493

Correo electrónico: daysij.sotamba@ucuenca.edu.ec

Director:

Mg Marlene Jaramillo.

Ci: 0101304129

Cuenca, Ecuador
Noviembre, 2022



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 2 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN	3
1. TITULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	3
2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE	3
3. RESUMEN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	3
4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	4
5. MARCO TEÓRICO	6
6. OBJETIVOS	8
7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	8
8. BIBLIOGRAFÍA	9
9. TALENTO HUMANO	10
10. RECURSOS MATERIALES	11
11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	11
12. PRESUPUESTO	12
13. ESQUEMA	13
14. ANEXOS	15

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 3 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DESCRIPCIÓN

En la parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay existen costumbres y tradiciones gastronómicas muy propias del lugar, que es preciso revitalizar y difundir.

El proyecto de investigación busca obtener e impulsar esas tradiciones de la gastronomía de la parroquia Guarainag, recopilando las recetas más representativas, que al final será socializadas y difundidas a los moradores y especialmente a los jóvenes de la parroquia, a través de la entrega de un folleto, dentro de una de las asambleas parroquiales.

TITULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Propuesta de revitalización de las tradiciones y gastronomía típica de la Parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

1. NOMBRE DEL ESTUDIANTE

Daysi Janneth Sotamba Calle (daysij.sotamba@ucuenca.edu.ec)

2. RESUMEN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El escenario en donde se realizará la investigación será en la parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute la misma que posee historia y tradición, que por diversas situaciones no se encuentra registrada y esto está generando el desconocimiento de la gastronomía guarainences. Este problema se ha ocasionado debido a la alta migración del campo a la ciudad, y por el desinterés de mantener las



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 4 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

tradiciones, además que la mayor parte de la población es adulta mayor y se encuentra en la gran mayoría inhabilitada para continuar realizando sus actividades gastronómicas con normalidad. Este proyecto realizará un levantamiento de información mediante entrevistas a las personas adultas mayores para reconocer las costumbres alimenticias, platos tradicionales más representativos con sus recetas describiendo sus características, las mismas que al finalizar serán detalladas en un folleto informativo que será entregado a los habitantes de la parroquia con el objetivo de revalorizar y dar a conocer la gastronomía del lugar y así crear un sentido de pertenencia, valor y simbolismo.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En la parroquia Guarainag del cantón Paute existen muchas tradiciones y costumbre alimenticias que merecen revalorizarse ya que las nuevas generaciones no se han preocupado en dar continuidad a estas tradiciones que son identidad de los pueblos, lo que ha producido una decadente presencia de costumbres gastronómicas a las cuales se hallaba ligada anteriormente. De las más representativas son la minga, la pampa mesa donde después de los trabajos se compartía los tradicionales dulces de maíz, cuy asado, la chicha de jora, entre otros. Las celebraciones religiosas, reuniones familiares, marcaban aspectos en los que compartir alimentos era considerado amabilidad y gentileza, es muy común ir de visita y que las personas adultas

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 5 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

y que nos reciban con un poco de alimentos, lo más común son granos cocidos y quesos.

En la actualidad los jóvenes emigran a la ciudad por cuestiones de estudio o trabajo al salir del lugar adoptan otras costumbres o tendencias modernistas aportan al declive del desconocimiento que lo que se consumían en su lugar de origen, todo esto ha dado como consecuencia que se pierda las tradiciones y que a lo largo del tiempo los jóvenes y niños desconocen los orígenes y tradiciones gastronómicas que desarrollaban sus abuelos y generaciones pasadas. Con el propósito de frenar este problema se pretende desarrollar un análisis de la gastronomía tradicional y con la recopilación de las recetas que representan a la localidad para luego ser socializadas con los habitantes del lugar.

El plan pretende hacer un levantamiento de información que revele recetas propias con los productos cultivados en sus tierras, las preparaban y se consumían en sus diferentes momentos, celebraciones, que es lo que hace particular a las costumbres del lugar. Las cuales servirán de evidencia para transmitir las actividades gastronómicas con cada característica, que significaba para los habitantes desarrollar esas actividades que en la actualidad está en escases, Toda la información será socializada a los todos

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 5 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

y que nos reciban con un poco de alimentos, lo más común son granos cocidos y quesos.

En la actualidad los jóvenes emigran a la ciudad por cuestiones de estudio o trabajo al salir del lugar adoptan otras costumbres o tendencias modernistas aportan al declive del desconocimiento que lo que se consumían en su lugar de origen, todo esto ha dado como consecuencia que se pierda las tradiciones y que a lo largo del tiempo los jóvenes y niños desconocen los orígenes y tradiciones gastronómicas que desarrollaban sus abuelos y generaciones pasadas. Con el propósito de frenar este problema se pretende desarrollar un análisis de la gastronomía tradicional y con la recopilación de las recetas que representan a la localidad para luego ser socializadas con los habitantes del lugar.

El plan pretende hacer un levantamiento de información que revele recetas propias con los productos cultivados en sus tierras, las preparaban y se consumían en sus diferentes momentos, celebraciones, que es lo que hace particular a las costumbres del lugar. Las cuales servirán de evidencia para transmitir las actividades gastronómicas con cada característica, que significaba para los habitantes desarrollar esas actividades que en la actualidad está en escases, Toda la información será socializada a los todos

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 7 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

De acuerdo al Censo de 2010, su población es de 846 habitantes, de los cuales la población predominante son la población adulta mayor de 175 (Conagopare Azuay, 2011). Se resalta la agricultura y ganadería como principales actividades económicas que generan ingresos económicos para el sustento diario de las familias. Guarainag es una de las parroquias que aún conserva diversidad de actividades y costumbres de tipo, social, religioso, cultural, gastronómico, entre otras. Históricamente Guarainag era el centro de comercio de algunas parroquias y anejos orientales, de acuerdo a ciertos relatos de personas mayores, indican que se comercializaba gran cantidad de productos.

Según la página del municipio del cantón Paute, Guarainag es una parroquia centenaria que ha sido declarada patrimonio cultural. Que además indica que la actividad económica principal es la agricultura donde sobresale el cultivo de maíz, frejol, papa, plantas medicinales entre otros. (Parroquia Guarainag, Municipio de Paute, 2020). En la parroquia Guarainag los valores culturales que afianzan la identidad local, son aquellos que, enraizados en la vida cotidiana de las comunidades campesinas, permiten la persistencia del espíritu comunitario en resistencia a las prácticas individualistas propias de la cultura dominante. (Gobierno Autónomo Descentralizado de Guarainag, 2015) Basado en la experiencia personal la juventud de ciertas parroquias como Guarainag han descuidado la conservación de sus raíces gastronómicas. Debido a diversas causas como migración, edad avanzada de sus habitantes entre otros factores han provocado la baja documentación en temas gastronómicos. Citando a Janet Long "Tan importante como la preservación de las recetas mismas es la conservación de la memoria de sus orígenes" (Long, 2003, p.344); evidenciando la falta de compromiso con la comunidad con la conservación y documentación de su cultura gastronómica. Lekhi sostiene que la juventud siente atracción hacia culturas extranjeras y considera anticuada a su tradición; provocando la falta de interés a la misma (Lekhi, 2020).



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 8 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

Limitando el desarrollo y conservación de su herencia gastronómica. Desembocando así en la nula información expuesta en el sitio web del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD).

5. OBJETIVOS

Objetivo General:

Revalorizar las tradiciones y gastronomía típica de la Parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las costumbres gastronómicas de la parroquia Guarainag con cada una de sus características.
2. Determinar la riqueza productiva de la parroquia Guarainag con las recetas y preparaciones más representativas.
3. Recopilar las recetas y tradiciones de la parroquia Guarainag, mediante un folleto de información completa para su difusión.

6. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Para la investigación el enfoque será cualitativo en el que se pueda recuperar las características que posee la parroquia Guarainag en el entorno a las tradiciones y costumbres gastronómicas, para esto se levantará información primero por medio de información bibliográfica, relacionada al tema y al lugar investigado, luego se realizarán entrevistas no estructuradas dirigidas a las personas adultas mayores de

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 9 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

la parroquia que se dedicaban al expendio y elaboración de comida tradicional, a las autoridades de la parroquia , al párroco del lugar, además, toda la información recabada servirá para sustento de la investigación, con la cual se elaborará un folleto con un resumen que contenga datos sobre la gastronomía tradicional de la parroquia con detalles de recetas, particularidades y fotografías, el documento será entregado a las autoridades de la parroquia, al párroco para, posteriormente ser socializada a los habitantes de la parroquia en las asambleas parroquiales.

7. BIBLIOGRAFÍA

Camarena, S. (20 de enero de 2017). *Revista razon y palabra*. Revista razon y palabra: <https://revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/721>

Conagopare Azuay, G. R. (2011, Septiembre 16). Población de las Parroquias del Azuay. Recuperado en: <https://conagopareazuay.gob.ec/w30/poblacion-de-las-parroquias-del-azuay/>

Gobierna Autónomo Descentralizado de Guarainag. (2015, Octubre). *ODS Territorio Ecuador*. Plan de Desarrollo Ordenamiento Territorial de la Parroquia Guarainag perteneciente al cantón Paute, Provincia del Azuay. Revisado: enero 18, 2023, en: <https://odsterritorioecuador.ec/wp-content/uploads/2019/04/PDOT-PARROQUIA-GUARAINAG-2015-2019.pdf>

Infocentro, G. (2019). EL MEJOR LUGAR PARA DISFRUTAR EN FAMILIA. Recuperado en: <https://azuayguarainag.wixsite.com/infoguarainag/turismo>

Long, J. (2003). *Conquista y Comida* (3rd ed.). Instituto de Investigaciones Históricas.



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 10 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

Lekhi, B. (2020, Enero 30). LA PÉRDIDA DE CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SE DEBE A LA FALTA DE DOCUMENTACIÓN. Revisado en: <https://www.culturalsurvival.org/es/publications/cultural-survival-quarterly/la-perdida-de-conocimientos-tradicionales-se-debe-la-falta>

Parroquia Guarainag. Municipio de Paute. (2020, enero 7). Revisado: enero 18, 2023, por <https://www.paute.gob.ec/paute/parroquias/parroquia-guarainag/>

Tibán, Á. (2009). *Módulo de Identidad, Cultura y Género.* (Rodríguez Marisol). Imprimax.

Regalado, L. (2014). *Manabí y su comida milenaria.* Departamento de Edición y Publicación Universitaria.

8. TALENTO HUMANO

A continuación, se describe la dedicación por parte del director y del estudiante para la realización del proyecto de investigación.

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 11 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

Recursos	Dedicación	Valor \$
Director	1 horas /4 semanas/ 6 meses	300\$
Estudiante	8 horas/4 semanas/ 6 meses	63,6\$
TOTAL		365,6\$

9. RECURSOS MATERIALES

Descripción de materiales necesarios para la realización del proyecto de investigación.

Cantidad	Rubro	Valor
Varios	Suministros de oficina	30\$
1	Computadora	0 \$ (propio)
1	Cámara	0\$ (propio)
Varios	Copias	5\$
Varios	Impresiones	50\$
TOTAL		85\$

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Propuesta de revalorización de la gastronomía tradicional de la Parroquia

Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

Tiempo para la realización del proyecto seis meses.



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 12 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1. Recolectar información.	x					
2. Trabajo de campo, desarrollo de entrevistas	x	x				
3. Análisis e interpretación de la información.		x	x			
4. Redacción de información.			x	x		
5. Difusión de información.					x	
6. Revisión final.					x	x

11. PRESUPUESTO

Propuesta de revalorización de la gastronomía tradicional de la Parroquia

Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 13 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total
Talento Humano		365,6\$	365,6\$
Investigadores			
Gastos de movilización			
Transporte	50\$		50\$
Gastos de investigación			
Insumos materiales	85\$		85\$
Otros (imprevistos)	20\$		20\$
Total			520,6\$
Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total

12. ESQUEMA

Propuesta de revalorización de la gastronomía tradicional de la Parroquia

Guarainag perteneciente al cantón Paute de la provincia del Azuay.

1. Capítulo1:



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 14 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

- 1.1 Información del Cantón Paute.
- 1.2 Datos de la Parroquia Guarainag.
- 1.3 Fiestas Populares
 - 1.3.1 Fiestas en honor a San Pablo
 - 1.3.2 Carnaval
 - 1.3.3 Fiestas de Parroquialización
- 1.4 Costumbres y tradiciones
 - 1.4.1 Pampa Mesa
 - 1.4.2 Mingas

2. Capítulo 2:

- 2.1 Producción Agrícola principales productos
- 2.2 Recetas tradicionales.
 - 2.2.1 Dulce de Maiz
 - 2.2.2 Tortillas de Maiz
 - 2.2.3 Pan de la vida
 - 2.2.4 Cuy con papas
 - 2.2.5 Sambo al horno
 - 2.2.6 Mote Pata
 - 2.2.7 Colada de capulí
 - 2.2.8 Dulce de durazno
 - 2.2.9 Dulce de manzana

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 15 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

2.2.10 Sopa de arroz de cebada

2.2.11 Mote casado

3. Capítulo 3

3.1 Estrategia de revalorización

3.1.1 Desarrollo de folleto informativo de la gastronomía de la parroquia.

3.1.2 Socialización a los habitantes de la parroquia Guarainag

13. ANEXOS

- 1 Índice.
- 2 Abstract.
- 3 Agradecimiento.
- 4 Dedicatoria.
- 5 Introducción.
 1. Capítulo 1:
 - 1.5 Información del Cantón Paute.
 - 1.6 Datos de la Parroquia Guarainag.
 - 1.7 Fiestas Populares
 - 1.7.1 Fiestas en honor a San Pablo
 - 1.7.2 Carnaval
 - 1.7.3 Fiestas de Parroquialización
 - 1.8 Costumbres y tradiciones
 - 1.8.1 Pampa Mesa
 - 1.8.2 Mingas



UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 16 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

2. Capítulo 2:

2.3 Producción Agrícola principales productos

2.4 Recetas tradicionales.

- 2.4.1 Dulce de Maíz
- 2.4.2 Tortillas de Maíz
- 2.4.3 Pan de la vida
- 2.4.4 Cuy con papas
- 2.4.5 Sambo al horno
- 2.4.6 Mote Pata
- 2.4.7 Colada de capulí
- 2.4.8 Dulce de durazno
- 2.4.9 Dulce de manzana
- 2.4.10 Sopa de arroz de cebada
- 2.4.11 Mote casado

3. Capítulo 3

3.1 Estrategia de revalorización.

3.1.1 Desarrollo de folleto informativo de la gastronomía de la parroquia.

3.1.2 Socialización a los habitantes de la parroquia Guarainag

7. Conclusiones.

8. Bibliografía.

UCUENCA

UCUENCA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	Página: Página 17 de 17
	DISEÑO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR – TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	Versión: 1
	CÓDIGO: UC-FCH-FOR-001	Vigencia desde: 01-04-2022
Elaborado por: Director de Carrera	Revisado por: Subdecano	Aprobado por: Decano

9. Anexos.



Anexo B

Entrevista: Gladys Pallchisaca.

1. ¿Cuál considera usted que es la comida que más representa a Guarainag?

La comida propia es la que nosotros poder hacer con lo que producimos aquí, el cultivo de nuestras tierras, comemos mote, porotito, habitas, nabos, papas y si queremos aquí mismo cogemos una gallina o cuy para comer.

2. ¿Qué platillos se preparaban antes en su casa que ahora ya no se ve mucho su consumo?

Ya no se come mucho la sopa de cebada.

3. ¿En qué momentos consumían estos platos?

Cuando había mingas, en especial cuando en la casa había carnecita de chancho.

4. ¿Qué platillos prepara?

Yo un poquito sé, todo lo que comemos en mi casa.

5. ¿Cuáles son sus ingredientes y como es su preparación?

Tortillas.

Su elaboración inicia moliendo el choclo, para mezclar la masa con huevos royal, azúcar, sal y el royal. Batir agregando de poco la mantequilla derretida, se sabe que la masa esta lista cuando que da de un solo color y de consistencia no seca. Aparte se amasa el quesillo con sal y achiote.

Para hacer las tortillas es necesario calentar el tiesto y engrasarlo para que no se peguen las tortillas, sobre el tiesto con ayuda de una cuchara se esparce de manera de círculos una capa de masa y en el centro se pone el quesillo y sobre eso otra capa de masa sin perder la forma de circulo, se deja cocinar hasta que se despegue solo del tiesto y se da vuelta cuando el otro lado esté listo.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general en los meses de mayo, junio y julio si la cosecha se la realiza en los meses de septiembre y octubre.

Pan de la vida

Moler el choclo y recolectar la leche del choclo que se extraiga del molino, una vez que el choclo este molido se agrega el azúcar la sal, el royal se mezcla y se integra los huevos se mezcla con la cuchara de palo. Al anís se los frota en las manos para que salga el aroma y se pone en la mezcla por último de derrite la mantequilla y cuando este casi fría se la pone en la masa, se bate hasta que se vea el fondo del recipiente.

Sobre las latas engrasada se pone con ayuda de una cuchara la masa y se las hornea de 20 a 30 minutos hasta que están dorados.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general esta se consume únicamente en la época de cosecha de maíz tierno entre los meses de abril, mayo y junio.

Dulce de durazno

Un tipo de dulce, se hace pelando los duraznos y sin sacar la semilla. En una olla con agua se deshace el azúcar, que tome sabor con el clavo de olor y las bolitas dulces (pimienta dulce), en esa agua se pone los duraznos enteros y se deja hasta el líquido se haga almíbar.

Para la otra forma, se pela los duraznos y se deja sin pepa y se pica en pedazos iguales, se pone a cocinar con azúcar y con poca agua, mientras esta hirviendo se pone la canela y las bolitas dulces, se sabe que esta listo cuando se desase todo y esta hecho como mermelada bien especita.

Mote Casado

Cuando se tiene cocinado el frejol con el mote, se pone hacer en la olla el refrito con la manteca y las cebollas y los ajos, y se sancocha la carne para poder poner el frejol, el mote y la sal, hasta que se ponga espeso se pica la cebolla con el cilantro y se pone al final.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general todas las semanas.

6. ¿Cree que la comida tradicional se está perdiendo?
 - Y yo creo que ya estamos mayores y no hay quien siga cocinando lo que nosotros sabemos hacer.

7. ¿Qué considera usted que ha ocasionado que ya no se consuma estos platos?
 - Ya no comen lo que nosotros comíamos, ya no quieren comida que tenga solo frejol o habas ya no se come como antes.

8. ¿Puede establecer una diferencia entre la comida de hace una década a la comida actual?
 - El pan hacíamos con nuestro propio trigo, se cultivaba cebada, ahora todo lo que comen lo traen de Paute ya no hay quien trabaje el suelo ahora.

9. ¿Qué recomendaría usted que se debe hacer para que la comida tradicional de Guarainag retome importancia?
 - Se debe enseñara a los hijos y nietos la comida de nuestra infancia, para que conozcan ya que ahora ellos vienen de la ciudad y no saben cómo es la vida del campo.

Entrevista: Eduvigis Coyago.

1. ¿Cuál considera usted que es la comida que más representa a Guarainag?

Desde siempre en todas las comidas ha estado presente los granos ya sean tiernos o secos como el maíz y el poroto.

2. ¿Qué platillos se preparaban antes en su casa que ahora ya no se ve mucho su consumo?

Antes comíamos mucho la sopa de porotos solos.

3. ¿En qué momentos consumían estos platos?

En todo momento siempre había esta sopa en la mesa ya sea la casa de mamá o en la casa de mis tías.

4. ¿Qué platillos prepara?

El caldo de gallina en ollita de barro y el cuy asado.

5. ¿Cuáles son sus ingredientes y como es su preparación?

Cuy con papas

Lo primero que se realiza es moler los ajos con la sal, con esta mezcla se la expande por dentro y fuera del cuy y se deja que se concentre el sabor durante un mínimo de 4 horas.

Pasado el tiempo se alista al cuy cruzándolo con un palo con punta y para mayor seguridad se ata con alambre de las patas. Se lo empieza a girar sobre el carbón caliente, mientras se empieza a cocinar se lo engrasa con la manteca de cerdo junto al achote con esto se logra que el cuero del animal se dore y se haga crocante.

Para acompañar las papitas cocinadas se prepara la pepa o “pepucho” que es hecho a base de las pepas de sambo, estas semillas son tostadas y luego molidas o licuadas con leche, sal y achiote y luego reducidas a fuego medio bajo.

- **Cuando se lo consume**

Este platillo es muy tradicional y esta presente en toda fiesta ya sea familiar o en la comunidad, además en las migas de siembra, deshierba y cosecha, por lo general este plato va acompañado de un caldo de gallina.

Sambo al Horno

Se selecciona a los sambos más maduros para esta preparación, en el horno de leña caliente se lo deja toda una noche, al día siguiente la superficie esta suave se rompe con facilidad, se lo abre y se empieza a extraer toda la parte interna.

La leche se la calienta con la panela troceada, la canela y pimienta dulce. Al sambo cocinado se lo pone un plato hondo y sobre el se pone la leche especiada. Se consume caliente.

– **Cuando se lo consume**

Esta preparación se la consume por lo general en tiempos de cosecha, y la costumbre es ponerla en el horno caliente en el que se hornearon antes panes.

Mote Pata

Se hace un refrito con la cebolla el ajo y la manteca de chanco, ya cuando la cebolla esta transparente se pone los trocitos de chanco y se deja que suelte la grasa y se dore. Ya después condimenta con sal y comino, en la licuadora ponemos la pepa de zambo tostada con leche y se pone en la olla que se cocine todo y el agua, se hace cocinar bien y casi al final se pone el mote cocinado para que tome el sabor del caldo y ya al final orégano y se come caliente.

Se prepara el agua con la canela y el clavo de olor, se pone a cocinar el durazno con el capulí, para que se haga espeso se pone la maicena en un vaso con agua fría se mezcla y se pone a hervir con lo demás. Se pone azúcar o panela para que este dulce y ya está lista.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general a inicios de año porque el capulí hay solo una época del año.

Dulce de Manzana

Primero se pela las manzanas se corta en trozos y se pone a cocinar con azúcar o panela y las especerías; canela, clavo de olor y se deja cocinado a fuego bajo y se va moviendo con una cuchara de palo para que salga sabroso. Solito se une todo, se deja enfriar y se come con pan.

– **Cuando se lo consume**

Es época de cosecha de manzanas en febrero.

Se come con pan.

Es típico en carnaval.

Sopa de Cebada

Se cocina el arroz de cebada que haya estado remojado, se calienta la manteca con el achiote, se pone la cebolla con el ajo. Después se pone la carne, el arroz de cebada y las papas peladas y picadas, se deja hasta que este todo cocinado se pone sal y picando cilantro y cebollita verde.

– **Cuando se lo consume**

Por lo general se come todas las semanas si no hay carne con quesillo, suelen decir que se come en lunes para iniciar bien la semana.

6. ¿Cree que la comida tradicional se está perdiendo?

- Si, porque ya los nuevos jóvenes ya no comen lo mismo.

7. ¿Qué considera usted que ha ocasionado que ya no se consuma estos platos?

- Pues los jóvenes comen otras cosas como las papas fritas y muchas comidas a para ellos son más llamativas.

8. ¿Puede establecer una diferencia entre la comida de hace una década a la comida actual?

- Se comía lo que se producía dentro de nuestra tierra y los animalitos que nosotros criábamos, se aprovechaba todo lo que había para comer, antes comíamos jícamas, zanahoria blanca, achojchas.

9. ¿Qué recomendaría usted que se debe hacer para que la comida tradicional de Guarainag retome importancia?
- Yo creo que hay que contar a los niños que comíamos, que ellos entiendan que nosotros mismos cultivamos los productos que luego cocinábamos y comíamos.

Anexo C

Ilustración 12 Entrevista a la señora Eduvigis Coyago.



Ilustración 13 Entrevista a la Señora Gladys Pallchisaca.



Ilustración 14 Socialización 1.



Ilustración 15 Socialización 2.



Ilustración 16 Socialización 3.



Anexo D




"Gente noble valiente y laboriosa"

Daysi Sotamba

Guarainag posee una gran cultura gastronómica, la misma que destaca por ser muy bien aprovechada con lo que le ofrece la madre tierra, el fruto de su trabajo y esfuerzo.



Guarainag y su gastronomía

PROPUESTA DE REVALORIZACIÓN




Guarainag es una de las parroquias que forman parte del cantón Paute, a una distancia aproximada de 27 kilómetros. Guarainag es una de las parroquias más antiguas del cantón, esta llena de cultura y tradición. Te mostramos un poco de su gastronomía a continuación.



Parroquia
Paute
Estero
Chiciza
El Cajas
Guarainag
San Cristóbal
Tumbabala
Dag-Dag

QUE SE PREPARA EN GUARAINAG

- ✓ Dulces tradicionales de Maíz
- ✓ Panes de choclo mejor conocido como panes de la vida.
- ✓ Cuy con papas
- ✓ Tortillas de Maíz
- ✓ Mote Pata
- ✓ Mote Casado

Esta es solo una pequeña muestra de las deliciosas preparaciones que aun se mantienen presente en Guarainag y que quizás si la conoces y si no te invito a que te preguntes de que te estas perdiendo.



Guarainag se caracteriza por ser una parroquia agrícola, por esta razón su alimentación es a base de sus propios cultivos, especialmente los granos como el maíz, frejol, haba y de animales criados en cada uno de sus hogares que no faltan los cuyes y pollos.