



RESUMEN

Al realizar esta propuesta de innovación de la Cocina Indígena en el Pueblo Cañarí se comenzó con una investigación de campo con visita a las comunidades de Sisid Anejo, Kuyallacta, Carbonería, Chuchucán. para poder conocer su entorno y observar los diferentes cultivos que se producen en estas tierras, que sirvió de base para tratar de encauzar este trabajo. Se hizo un resumen de la ubicación y una reseña histórica de la Provincia del Cañar.

A continuación se investigó sobre el origen de la Red Turismo Comunitario, y se analizó el problema de restauración de sus comunidades. Se hizo un relato de la historia del Pueblo Cañarí, de sus costumbres en la dieta alimenticia y la importancia de sus principales productos agrícolas y ganaderos.

En el segundo capítulo, se investigó sobre técnicas culinarias autóctonas: cocción, conservación, elaboración, fermentación, la preparación de El Charqui y la Chicha de jora y su valor cultural dentro de estos pueblos.

Finalmente y teniendo como base todos estos aportes anteriores, se elaboró recetas de menús innovadores con materia prima propia de la región, resaltando la fusión de técnicas autóctonas y modernas y la incursión en los menús de hierbas, flores y frutos, se rescató productos nativos de mucha importancia dentro de la dieta de los antepasados. Se logró una armonía de sabores con presentaciones creativas.

Se realizó la receta estándar de: entradas, sopas, platos fuertes, postres.

PALABRAS CLAVES: Cañarís, Turismo, Comunitario, Cocina Indígena, Productos Andinos, Menús Innovadores.



ABSTRACT

In making this innovative proposal of the Indigenous Cuisine of the Cañari population, we began with a field study by visiting the communities of “Sisid Anejo”, “Kuyallacta”, “Carbonería” y “Chuchucán”, to know their surroundings and observe the different type .Es of crops that are grown in these lands, wich served as a basis to try to steer this research. An overview of the location and a brief review about the history of the province of Cañar was done.

After this, an investigation about the origin of the Community Tourism Network was done to make an analysis about the communities restoration problem. We detail the history of the Cañari Population, their customs in their diet and the importance of the main agricultural and livestock products.

In the second chapter we investigated on native cooking techniques: cooking, conservation, elaboration, fermentation, the preparation of “El Charqui” and “La Chicha de Jora”, and their cultural value within these communities.

Finally and on the basis of these previous contributions, we elaborated an innovative menu with raw materials belonging to the region, highlighting the fusion of indigenous and modern techniques and the insertion of the menus of herbs, flowers and fruits. Native products that are of great importance in the diet of their ancestors were recovered and we achieved a harmony of flavors with creative presentations.

We made the standard recipe: entrée, soups, main courses and deserts.

KEY WORDS: Cañaris, centers ,communitarian, tourism, indigenous, cuisine, Andeans products, innovative menus.



ÍNDICE

Autoría.....	8
Dedicatoria.....	9
Agradecimiento.....	10
Resumen/Palabras claves.....	11
Abstract/Key words.....	12
Introducción.....	13
CAPÍTULO 1	
LA RED DE TURISMO COMUNITARIO DEL PUEBLO CAÑARÍ SUMAK	
PACHA	
1.1 Ubicación y Reseña Histórica de La Provincia de El Cañar.....	15
1.2 Origen de la Red de Turismo Comunitario.....	16
1.3 Análisis del Problema de Restauración de las Cuatro Comunidades :	
Chuchucán, Sisid Anejo, Kuyallacta, Carbonería.....	17
1.3.1 Centro de Turismo Comunitario Sisid Anejo.....	17
1.3.2 Centro de Turismo Comunitario Kuyallacta.....	18
1.3.3 Centro de Turismo Comunitario Chuchucán.....	18
1.3.4 Centro de Turismo Comunitario Carbonería.....	19
1.4 Historia y Costumbres de la Cocina Indígena del Cañar.....	20



1.5 Principales productos Agrícolas y Ganaderos.....	22
-La Papa y la Mashua.....	23
-El Melloco y la Oca.....	24
-La Jicama, Zanahoria Blanca y Quínoa	25
-Amaranto y Chocho.....	26
- El Haba, El Zapallo y el Maíz.....	27
1.6.2 Las carnes de cuy, cerdo, res y borrego.....	28
-El Cuy.....	28
- Las carnes de res, cerdo y borrego.....	29

CAPÍTULO 2

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS GASTRONÓMICAS AUTÓCTONAS

2.1 Técnica de congelar.....	31
2.2 Técnica de asoleo.....	31
2.3 Técnicas de cocción.....	31
2.4 Técnicas de Conservación y Secado, Ahumado y Salado.....	31
2.4.1 El Charqui.....	32
2.5 Fermentación de las bebidas : La chicha de Jora.....	33

CAPÍTULO 3

3.1 PROPUESTA DE MENÚ INNOVADORES DE LA COCINA

INDÍGENA

3.2 Identificación de la Gastronomía Actual	35
---	----



3.3 Utilización de Métodos y Técnicas Culinarias Autóctonas y Modernas	36
3.4 Recetas Estándar de los menús.....	38
3.4.1 Entradas y Sopas.....	38
3.4.1.1 Bonitísimas con salsa de chochos y tomate de árbol con cascarita de cerdo.....	38
3.4.1.2 Cilindro de papa relleno de trucha ,con mayonesa de aguacate y mermelada de ají.....	40
3.4.1.3 Ravioles de mote rellenos de cuy con pesto andino.....	42
3.4.1.4 Sopa de quínoa con osobuco de cerdo y galleta de camote..	44
3.4.1.5 Crema de habas, con espuma de queso, andino, crema de choclo y Polvo de tostado.....	46
3.4.2 Carnes, peces y guarniciones.....	48
3.4.2.1 Seco de borrego con quínoa amarilla y espuma de ají.....	48
3.4.2.2 Lomo de cerdo con salsa de mortño y frutos rojos, esfera de papas doradas.....	50
3.4.2.3 Charqui con croquetas de mashua y oca, cebolla caramelizada en Vino tinto.....	52
3.4.2.4 Crocante de filete de trucha, pepa de sambo y almendra, espuma de aguacate y pico de gallo de uvilla.....	54
3.4.3 Postres.....	56
3.4.3.1 Helado de higo, con bizcocho de quesadilla, crocante de higo y	



gelatina de canelazo.....	56
3.4.3.2 Budín de chochos , con helado de taxo y almíbar de cedrón y frutilla	58
Conclusiones.....	60
Recomendaciones.....	62
Glosario.....	63
Bibliografía.....	71
Anexos.....	72

INDICE DE ANEXOS

ANEXO # 1.- Contenido nutricional de la papa por cada 100 gramos de porción comestible.....	73
ANEXO # 2.- Contenido nutricional de la mashua por cada 100 gramos de porción comestible.....	73
ANEXO # 3.- Contenido nutricional del melloco por cada 100 gramos de porción comestible.....	73
ANEXO # 4.- Contenido nutricional de la oca por cada 100 gramos de porción comestible fresca.....	74
ANEXO # 5.- Contenido nutricional de La Jícama por cada 100 gramos de raíz fresca sin cáscara.....	74
ANEXO # 6.- Contenido nutricional de La Zanahoria Blanca por cada 100 gramos de raíz fresca sin cáscara.....	75
ANEXO # 7 Contenido nutricional de La Quinoa por cada 100 gramos de	



Semillas frescas.....	75
ANEXO # 8.- Composición química de la semilla de amaranto por 100 gramos de parte comestible en base seca.....	76
ANEXO # 9.- Composicion química del chocho en 100 gramos de granos seco	76
ANEXO # 10.- Composición química de 100 gramos de haba seca y verde...77	
ANEXO # 11.- Composición de 100 gramos de maíz de porción comestible.77	
ANEXO # 12.- Aporte nutricional de 100 g de carne vacuna, cerdo y borrego.	78
ANEXO # 13 .- Aporte nutricional de 100 g de carne de cuy.....	79
ANEXO # 14.- Pampa mesa en el restaurante del Centro comunitario de Sisid, Con la presencia del Señor Alcalde de Cañar Máster Belisario Chimborazo.	80
ANEXO # 15.- Alimentos que se sirven en la pampa mesa.	80
ANEXO # 16.- Participando con las comunidades de la pampa mesa....	81
ANEXO # 17.- Participantes de las diferentes comunidades en la preparación de recetas.....	81
ANEXO # 18.- Atractivo turístico del Centro de Turismo Comunitario La Carbonería.....	82
ANEXO # 19.- Técnicas de Cocción Indígena. Asando cuyes al carbón en el Centro de Turismo Comunitario Kuyallacta.....	82
ANEXO # 20.- Horno de leña de muchos años de antigüedad que se conserva en el Centro de Turismo Comunitario Chuchucán.....	83



ANEXO # 21 ...- Comunidad de Sisid.....	83
ANEXO # 22 Cocción con leña en fogón o tullpa en el Centro de Turismo Comunitario Carbonería.....	84
ANEXO # 23 .- Comunidad de Caguanapamba.....	84
ANEXO # 24 .- Restaurante de Carbonería.....	85
ANEXO # 25 .- Pampa mesa en la Comunidad de Sisid.....	85
ANEXO # 26 .- Mapa de acceso al Centro de Turismo Comunitario La Carbonería.....	86
ANEXO # 27 .- Mapa de acceso: Centro de Turismo Comunitario Kuyallacta.	86
ANEXO # 28 .- Mapa de acceso: Centro de Turismo Comunitario Chuchucán	87



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Clara Aidee Sarmiento Arévalo, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Clara Aidee Sarmiento Arévalo
0101855054



Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Clara Aidee Sarmiento Arévalo, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Clara Aidee Sarmiento Arévalo
0101855054



Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

AUTORA:
CLARA SARMIENTO

Página - 10 -



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de graduación previa a la obtención del título de “Licenciado en
Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

“PROPUESTA DE INNOVACIÓN DE LA COCINA INDÍGENA DEL PUEBLO
CAÑARÍ

ASOCIADA A LA RED DE TURISMO COMUNITARIO SUMAK PACHA”

Autor

CLARA SARMIENTO AREVALO

Director:

Licenciada Marlene Jaramillo

Cuenca- Ecuador

2012



AUTORÍA

El contenido, ideas y opiniones del presente Trabajo de Graduación titulado: “PROPUESTA DE INNOVACION DE LA COCINA INDIGENA DEL PUEBLO CAÑARÍ ASOCIADA A LA RED DE TURISMO COMUNITARIO SUMAK PACHA”, son de exclusiva responsabilidad de su autor quien firma a continuación:

Clara Sarmiento Arévalo



DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi Madre, mi Esposo, y mis hijos que son las personas más importantes en mi vida y que continuamente con amor y paciencia me han estado motivando durante toda mi carrera.



AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme brindado salud, bienestar espiritual y físico y permitirme llegar a conseguir una satisfacción personal tan grande y maravillosa, como es mi realización profesional.

A mi Familia por haberme dado su apoyo incondicional para culminar mis estudios.

A mi directora de Tesis Licenciada Marlene Jaramillo, por haber compartido sus conocimientos para guiarme en el desarrollo de este Trabajo.

A todas las personas de la Red de Turismo Comunitario Sumak Pacha por haberme brindado su hospitalidad y su valiosa colaboración para poder realizar esta investigación.



INTRODUCCIÓN

La incursión de las comunidades en la actividad turística ha obedecido, en primer término, a la sentida necesidad de sus pobladores de mejorar sus condiciones económicas de vida.

El Turismo Comunitario surge como una alternativa económica de estas comunidades rurales, campesinas, indígenas, "mestizas" y afro ecuatorianas, para generar ingresos complementarios a las actividades económicas diarias y defender y revalorizar los recursos culturales y naturales locales.

Esta red pretende que Cañar y sus comunidades sean una de las principales referentes y líderes de Turismo Comunitario de nuestro País.

Las comunidades se Kuya Llacta, Sisid, La Carbonería, Chuchucán, poseen un clima templado frío con temperaturas que oscilan entre los 8 y 12 grados.

Cada una de estas comunidades cuenta con el servicio de alimentos y bebidas y alojamiento, en sus centros turísticos con capacidad de 16 a 20 personas.

En la actualidad los miembros de las comunidades de los centros de turismo comunitario Sumak Pacha reciben con frecuencia talleres y capacitaciones en el área de gastronomía. Su población busca aprovechar los recursos naturales propios de la región para satisfacer sus necesidades nutricionales mejorando sus hábitos alimenticios.

Este trabajo tiene tres capítulos, en el primero se ha tratado el tema de La red de turismo comunitario, origen y un análisis de la restauración de sus comunidades, rescatando los principales productos agrícolas y ganaderos que forman parte de su dieta diaria.



El tema de las técnicas gastronómicas autóctonas se ha abordado en el segundo capítulo, explicando cada una de ellas, para conocer la forma como los antepasados Cañarís cocían sus alimentos, los conservaban y como preparaban y fermentaban sus bebidas.

Esta propuesta en el tercer capítulo pretende ahondar la Cultura del Pueblo Canarí, a partir de la gastronomía, como lugar y acto en el cual se refleja el pensamiento de quienes pertenecen a estas comunidades para compartir ciertas prácticas culinarias y reinterpretar un plato de la cocina autóctona, con técnicas contemporáneas aportarles gusto y aroma sin perder la magia del sabor ancestral., proponiendo entradas, sopas, platos fuertes, y postres creativos



CAPITULO 1

LA RED DE TURISMO COMUNITARIO SUMAK PACHA

El objetivo general de esta red es Promover y Fortalecer las iniciativas de turismo comunitario para mejorar la calidad de vida de las comunidades, desde una perspectiva integral sustentable y sostenible con identidad, representándolas a nivel nacional e internacional. (Entrevista Esther Muñoz)

1.1.-Ubicación y Reseña Histórica de la Provincia del Cañar.

La Provincia del Cañar está ubicada al Sur del Ecuador, a una altura promedio de 3200 metros sobre el nivel del mar, Tiene una extensión de 3908 Km., es una de las provincias más antiguas del Ecuador, destaca como uno de los sitios turísticos más importantes del nuestro país conservándose aun vestigios arqueológicos en forma de monumentos, fortificaciones como la Fortaleza de Ingapirca, la Laguna Culebrillas

A la ciudad de Cañar se accede por vía terrestre por la panamericana en dirección sur Norte, desde el terminal de la Ciudad de Cuenca se toma un autobús, el tiempo de viaje es de 2 horas y el recorrido es de 61 Kilómetros,

La palabra Cañar viene de la cultura Inca-Canarí, y se cree etimológicamente viene de kan= culebra y ara=guacamaya, fue fundada el 8 de Marzo de 1825, en el Gobierno de Ignacio de Veintimilla

La provincia está llena de poblados artesanales dedicados a trabajar el barro, la paja toquilla, la orfebrería en plata, el textil, bordados, la talla de piedra y mármol, está dotada de una serie de atractivos turísticos, desde el punto de vista cultural es extraordinariamente rica, ya que fue escenario del desarrollo de antiguas civilizaciones que fueron sometidas por el imperio de los Incas, mantiene el folklore especialmente en el campo de la danza, ejecutada por elementos auténticos de la población en los días festivos.

(<http://www.ecuaworld.com.ec/canar.htm>)



En esta cultura hay una variedad de comidas, las cuales son la cotidiana, la mesa especial y las rituales.

Sus habitantes aun conservan sus costumbres arcaicas entre las que se destacan su idioma que es el quichua, vestimenta, arquitectura tradicional , ritual en los solsticios, comidas y bebidas típicas, uso de plantas medicinales, música, danza , mitos y leyendas que les permiten mantener su identidad cultural.

1.2.- ORIGEN DE LA RED DE TURISMO COMUNITARIO, SUMAK PACHA.

La red de Turismo Comunitario del Austro Pakariñan es una persona jurídica de derecho colectivo y patrimonio propio, fundada en la parroquia rural de San Joaquín, en la ciudad de Cuenca el 2 de septiembre de 2005, tiene vida legal desde el 8 de Marzo del 2006. Este organismo agrupa a dos entidades de segundo grado: Red de Turismo Comunitario Sumak Pacha del Pueblo Cañarí y Saraguro Ricuy y otras 32 organizaciones conocidas como Centros de Turismo Comunitario.

Esta Red tiene como objetivo la relación de la comunidad con los visitantes desde una perspectiva intercultural, con participación de sus miembros, garantizando el manejo adecuado de los recursos naturales, la valoración de sus patrimonios, los derechos culturales y territoriales de las Nacionalidades y pueblos para la distribución equitativa de los beneficios generados. (<http://www.redpakarinan.com>)

En la actualidad se ha establecido alianzas estratégicas con entidades del sector público, privado, nacional, internacional para apoyar y capacitar a los miembros de las comunidades en el sector turístico, ecológico y gastronómico.



1.3.- ANÁLISIS DEL PROBLEMA DE RESTAURACIÓN DE LAS CUATRO COMUNIDADES: SISID ANEJO, KUYALLACTA, CHUCHUCÁN, LA CARBONERÍA.

1.3.1.- Centro de Turismo Comunitario Sisid Anejo.



Centro de Turismo Sisid Anejo y Kuyallacta.

Foto: (<http://www.turismocanar.com/descubra-canar/gastronomia>)

Está ubicado en la parroquia Ingapirca, este centro alberga una gran riqueza cultural y patrimonial, en este lugar se encuentra la iglesia más antigua construida por los primeros españoles, se encuentra a 80 Km. de Cuenca y a 5 Km del Cantón El Tambo, a 3 Km de Ingapirca, el acceso es por vía de asfalto Tambo-Ingapirca, se encuentran a una altura aproximada de 3100 m.s.n.m., su temperatura promedio de 8 y 12 grados. Entre las actividades que el turista puede desarrollar en las comunidades son: la visita al Complejo



Arqueológico Ingapirca, senderismo, cabalgatas, convivencia con las comunidades en las que se realizan actividades como la pampa mesa

1.3.2.-Centro de Turismo Comunitario Kuyallacta.- Está ubicado en la comunidad de Caguanapamba, se encuentra a 5 km. de El Tambo, a 13 km. de Cañar , a 3 km de Ingapirca, y a 80 Km. de la ciudad de Cuenca, el acceso es por vía de asfalto, por la carretera el Tambo- Ingapirca, esta a una altura aproximada de 3100 m.s.n.m., y tiene un clima templado frio, su temperatura oscila entre 8 y 12 grados C. cuenta con un restaurante y servicio de guías y alojamiento para 20 personas, se puede realizar actividades como el senderismo, a Laguna Culebrillas, cabalgatas, turismo cultural, se puede disfrutar de música y danza Cañarís, pampa mesa y visitar el Complejo Arqueológico Ingapirca.

1.3.3 Centro de Turismo Comunitario Chuchucán.-



Foto:(<http://www.turismocanar.com/descubra-canar/gastronomia>) Hacienda antigua restaurada con fines turísticos.



Está situado a 82 Km, de la ciudad de Cuenca y a 20 Km, de la ciudad de Cañar, a una altura de de 2800 m.s.n.m. con temperatura promedio de 14 grados centígrados

Su atractivo turístico es una casa de hacienda que se está restaurando con fines turísticos, en la que se conserva un horno de leña. Tiene atracciones como un bosque de quinua y el bosque primario de Zhuya (<http://www.redpakarinan.com>)

En esta comunidad tenemos en los alrededores de las casas, las cochas en las que se ha introducido el sembrío de truchas, (como podemos observar en la foto anterior) y que es una opción alimenticia para sus pobladores.

1.3.4- Centro de Turismo Comunitario La Carbonería.-



Foto: (<http://www.turismocanar.com/descubra-canar/gastronomia>).

Esta comunidad se encuentra a 10 km, del cantón Cañar, y a 76 km. De Cuenca, con una temperatura de 10 a 15 grados centígrados, a una altura de 2800 m.n.m.

Sus principales recursos son: el bosque primario y un centro de interpretación de la naturaleza.



Estos centros de turismo comunitario están equipados para atender tanto en el área de hospedaje como de restaurante a un promedio de 15 a 20 personas, Poseen un clima templado frio.

Dentro del área de gastronomía existe un interés de los miembros de las comunidades por capacitarse tanto en seguridad, higiene, manipulación y técnicas de cocción y preparación de alimentos, para aprovechar la gran variedad de productos tanto agrícolas y ganaderos que existen en la región.

La región posee todos los medios naturales, culturales, sociales y ecológicos para alcanzar los objetivos propuestos, pero esto está sujeto a la colaboración y aceptación de los miembros de las comunidades para participar en todas las actividades que se realizan continuamente para sacar adelante este proyecto.

1.4.- HISTORIA Y COSTUMBRES DE LA COCINA INDÍGENA DEL CAÑAR.

El pueblo Cañarí vivía y vive, en una de las zonas más privilegiadas del Ecuador. Sembraban y producían en los páramos y pajonales andinos con clima frio y húmedo tubérculos como la papa, melloco, oca, mashua,, zanahoria blanca, además uno de los alimentos más completos que se está utilizando en la actualidad por sus propiedades nutritivas, como es la quinua , el amaranto, los chochos, habas , arvejas, trigo, maíz, eran la base de la alimentación indígena.

El maíz , poroto y papas eran los principales productos de la dieta de la población indígena en el Pueblo Cañarí, elaboraban con el maíz platos como la mazamorra, tortillas, humitas, chibiles, las papas se comían cocidas , en puré , sopas , locros,

La carne provenía de la caza, llamas, venados, cuyes, codornices conejos, perdices



La bebida más importante era la chicha con gran significado en la fiesta religiosa y cultural.

La cocina Indígena estaba condicionada a las estaciones climáticas y ritos, era simple y dependía de la caza y de las cosechas. En las que se ofrecían una comida más abundante y fastuosa como el ají de cuy, papas con ají de pepa que era uno de los principales condimentos y se bebía chicha de maíz madura. Como postre se servía zapallo de dulce, sambo, pucha perro.

El aporte de los españoles que nos trajeron reses, cerdos, gallinas, ovejas, ajo, cebada coles, habas, enriquecieron nuestra cocina indígena. Cañar se constituyó en la zona de mayor producción de trigo que fue introducido en el año de 1557. (Iglesia, 87).

La provincia de Cañar cuenta con una zona de Yunguilla, llamada así porque es una zona de clima tropical en donde se cultiva la caña de azúcar y la producción de alcohol que en la actualidad reemplazó a la chicha bebida tradicional. El maíz era considerado un símbolo de feminidad, fertilidad y abundancia, la chicha de maíz estaba presente en todas las fiestas religiosas y culturales.

Cuando se cosechaba el maíz era necesario conservarlo para todo el año y se utilizaban las técnicas, se lo desgranaba y colocaba en tinajas grandes de barro y también en huayunga se colgaba el maíz a la entrada de los techos en la casa, con este producto se realizaba una especie de trueque con la comunidades de la zona alta que solo producen papa.

Cada familia poseía sus animales para poder alimentarse. El pasto era de buena calidad lo que se prestó para la crianza de ganado porcino, lanar y vacuno. Siendo la oveja el animal que más abundaba en la región

Sus casas eran de barro o piedra, de forma rectangular y con cubierta de paja, y en su interior tenían un fogón o tullpa, una cama modesta y convivían con los cuyes y el allcu, la alimentación estaba basada en el maíz se lo comía



cocido, en forma de tortillas, mazamorras, chibiles, humitas, y los tubérculos que se los preparaba en locros, sopas, y cocidas como las ocas, papas, que eran junto con el charqui el ají de pepa de sambo. El mote y el cuy los alimentos que no faltaban en la pampa mesa. (Revista Yachaikuna, 1-5)

En la actualidad se ha perdido mucha de las costumbres culinarias de nuestros antepasados, lo que se observa en la cocina diaria de las comunidades, reflejada en la mala alimentación, de su población indígena, que sufre de problemas de desnutrición, debido a no tener una dieta variada y equilibrada, por la falta de conocimiento en el manejo de sus productos agrícolas y ganaderos. (Entrevista Ing. Remigio Ortiz director del departamento de Turismo del Cañar.)

La naturaleza les brinda toda la facilidad y accesibilidad a mejorar su alimentación, con productos que se están exportando por su gran valor nutricional como es el caso de la quínoa, amaranto, chochos, en esta región hay una gran producción de lácteos , que no se los utiliza en la cocina diaria, ya que la mayoría son comercializados, para obtener un ingreso económico para comprar en los centros de abastos fideos, arroz , embutidos , gaseosas, que han venido a sustituir la dieta de antaño , con terribles consecuencias en la salud de los miembros de las comunidades.

En las actividades religiosas, culturales y comunales se sirven platos típicos como el cuy asado con papas, oca, habas. Arroz de cebada, la chicha de maíz,

El Pueblo Indígena Cañarí conoce muchas formas de preparación de ají: de pepa, queso, carne, lo consumen en las mingas de los trabajos agrícolas y con todos los platos diarios.

El charqui es uno de los platos que se mantienen hasta la actualidad (Entrevista Esther Muñoz)

1.5- PRINCIPALES PRODUCTOS AGRÍCOLAS Y GANADEROS.-

Los cultivos andinos que aún subsisten en la actualidad, han sido conservados por estas comunidades, y vuelven a retomar la importancia que



nunca debieron haber perdido, el redescubrimiento de estos tipos de alimentos pueden ayudar a mejorar la dieta de los indígenas y campesinos de estas regiones.

Se debe tratar de rescatar la producción orgánica de los cultivos, así como la tecnología usada por los antepasados, que desarrollaron en estos territorios, como el manejo ecológico del suelo, manejo de la biodiversidad, manejo ecológico de plagas, uso de las fases lunares para las prácticas de labores de cultivo, para garantizar la seguridad alimentaria de sus habitantes. (Valdivieso 2)

La papa.- (Solano Tuberosum)

La papa tiene su origen en los Andes, es el cultivo de mayor versatilidad climática y ecológica, y constituye un aporte de la tecnología andina de cultivos a la alimentación de la humanidad

En las comunidades del pueblo Cañarí se producen las siguientes variedades de papas: Esperanza, Bolona, Catalina, María. Uvilla, Gabriela.

La papa es un alimento muy nutritivo que desempeña funciones energéticas debido a su alto contenido de almidón, así como de funciones reguladoras del organismo por su elevado contenido de vitaminas, minerales, fibra y proteínas con un valor biológico mejor que la de los cereales por la presencia de un aminoácido esencial como la lisina (Valdivieso 3-4)(Cuadro #1 Anexo 1)

La mashua.- (Tropaeolum tuberosa)

Es un tubérculo nativo, que se han mantenido hasta nuestros días en las pequeñas parcelas de las comunidades indígenas, con el grave problema de desaparecer por escasez de sus cultivos en los últimos tiempos, se dice que es compañera de la oca porque se defienden en conjunto de las plagas, poseen



isotiosanatos que ejercen la función de repelentes, tiene propiedades bactericidas, nematocidas, fungicidas, insecticidas.

A este tubérculo se le atribuye propiedades anafrodisiacas, desde la época de los incas. Su producción es muy escasa y se la realiza intercalando con otros tubérculos como la papa, oca y melloco, ya que ayuda a controlar la presencia de la lancha, que ataca al cultivo de papa.

La mashua contiene apreciables cantidades de carotenos Vitamina A y vitamina C, siendo cuatro veces mayor que la encontrada en la papa. La presencia de glucocionatos presentes en este tubérculo pueden ser beneficiosos sobre el sistema inmunológico y pueden proteger al organismo humano contra el cáncer. Se conocen algunas variedades como blanca, amarilla chaucha, morada, y zapallo. (Valdivieso 21)(Cuadro # 2 Anexo2)

El melloco. (*Ullucus tuberosus*.)

Es una planta endémica de la región andina. Una de las características del melloco es el contenido de mucilago, que constituye en un limitante para el consumo, la forma más común de consumo es como ensaladas, sopa, con carne secada al sol, existen distintas variedades, rosados largos y redondos, mellocos verdosos redondos. El melloco tiene alto contenido de fósforo. Lo que es muy importante en la alimentación (Valdivieso 34) (Cuadro Anexo 3).

La oca.- (*oxalis tuberosa*.)

Es una especie andina que como la mashua, ha disminuido notablemente su producción y se cultiva solo en pequeñas parcelas, es el segundo tubérculo en área de cultivo e importancia en esta región.

La oca es una importante fuente de carbohidratos, calcio y hierro, de textura harinosa y ligeramente dulce, puede comerse hervida, cocida al horno, se usa



en confitura en panificación en extracción de alcohol por fermentación dado su alto contenido de azúcares y harina.

Una vez cosechado debe asolearse durante unos días para que se endulce, se hace platos como sopas cuando esta recién cosechada, puré, quimbolitos, coladas, Se la puede secar también en los fogones, tiene un sabor muy dulce y agradable luego de este proceso.

Existen variedades como chaucha, leona, blanca, amarilla o cañarejas rosada, roja, tiene cantidades significativas de retinol (vitamina A), y los tubérculos amargos contienen hasta 3,6 g. de ácido oxálico, tiene una proporción de aminoácidos esenciales, recién cosechada tiene un sabor muy agrio pero con el proceso de soleado, congelación o secado desarrolla la sacarina, y se puede utilizar en la preparación de postres, mermeladas, en ensaladas, cocidas. (Valdivieso 47-48)(Cuadro Anexo 4)

La jicama.- (Perchyrhizus erosus) .-

Es una raíz comestible de origen andino, de sabor dulce y almidonado que también está por desaparecer si no se incentiva a los agricultores sobre la importancia de rescatar los productos propios de la región. Se siembra en sistemas tradicionales de huertos caseros.

La jícama es una planta arbustiva domesticada en la época prehispánica, muy conocida por la población indígena por el dulzor de sus raíces, se consume fresca o se la expone la sol por algunos días para aumentar su dulzor, contiene de 85 a 90 % de agua y Vitamina C, calcio, potasio, fósforo, hierro, y trazas de proteína y lípidos, su sabor dulce proviene de de la olifruktosa insulina, que no es metabolizada por el organismo y resulta ideal para el consumo de los diabéticos. (Valdivieso 73-74)(Cuadro Anexo 5)



Zanahoria blanca.- (Arracia xanthorrhiza).

Es originaria de Los Andes y constituye unos de los alimentos nativos, más agradables y alimenticios, posee un almidón muy fino con alto contenido de calcio y vitamina A, se consume como la papa, fritas, en sopas, guisos. Se considera un alimento energético., por el gran contenido de carbohidratos, de las raíces de la planta se extrae el xilema para fines industriales y para la elaboración de sopas para bebés y personas con problemas de salud (Valdivieso 87-88)(Cuadro Anexo 6).

La quínoa.- (Clenopodium quínoa).

Es un pseudo vegetal autóctono de los Andes, con una gran demanda en la actualidad por la importancia nutricional, ya que contiene proteínas de alto valor biológico y excelente balance de aminoácidos esenciales ubicados en el endospermo, como la lisina, además contiene altas cantidades de calcio y hierro.

La quínoa es un alimento que nos puede suministrar todos los nutrientes esenciales .Se la utiliza en la elaboración de ensaladas, guisos, sopas, bebidas, pan galletas, pero antes de usarla se debe eliminar su sabor amargo debido a que contiene saponina, mediante procesos de secado, o lavado (Valdivieso 102)(Cuadro Anexo 7)

El amaranto.- (Amaranthus Caudatus).-

Es originario de América, al igual que la quinua en el año de 1985 fueron calificados como los mejores alimentos de origen vegetal para el consumo humano, en un estudio realizado por los Estados Unidos y fueron seleccionados por la NASA para integrar la dieta de los astronautas en los vuelos espaciales,



El valor nutritivo es parecido al de la quínoa con alto contenido de aminoácidos, pero con la ventaja de no contener saponinas, por lo que no requiere del proceso de saponización.

Se usa como harina, tostado, hervido, en sopas, tortas budines, bebidas, turrónes, es uno de los ingredientes de la Horchata, (Valdivieso 119, 121) (Cuadro Anexo 8)

El chocho.- (Lupinus mutabilis)

El chocho es originario de la zona andina de Sudamérica, tiene la capacidad de fijar nitrógeno del aire en el suelo, es la leguminosa andina con mayor contenido de proteína, grasa de calidad, hierro, calcio, zinc, fósforo, la falta de conocimiento de la población de las ventajas nutricionales de este producto , ha hecho que no sea muy difundido dentro de la dieta diaria de las comunidades indígenas, y también a que deben realizar un sistema artesanal de des amargar el chocho que consta de tres fases: hidratación por 24 horas, cocción por una hora y lavado durante un periodo de 4 a 5 días. El chocho se lo consume fresco en sopas, ají, ceviche, pan, galletas, tortas, y se extrae la leche vegetal (Valdivieso 136-137)(Cuadro Anexo 9)

El haba.- (Vicia Faba).-

Es originaria del Norte de África y Asia Menor. Es la leguminosa más antigua del mundo tiene alto contenido de proteínas y se la consume cocida, frita, en cremas, sopas, es uno de los alimento indispensables de la dieta de las comunidades andinas, su contenido proteico es del 20 a 25 %, aporta hidratos de carbono, hierro fosforo, magnesio (Valdivieso 148-149)(Cuadro Anexo 10)

Zapallo (Curcubita Máxima) y SAMBO. (Curcubita ficifolia)

Son originarios de América. Estos productos son muy apetecidos en la dieta de las comunidades indígenas, especialmente en semana santa para la



elaboración de la fanesca, se los usa en la elaboración de sopas, dulces, postres, ensaladas y en una gran diversidad de aplicaciones culinarias, con las semillas secas se hace la granola, la pepa de sambo molida con ají verde es una deliciosa salsa. La flor y el fruto del zapallo se utilizan como verdura. Los frutos de estas especies son muy ricos en beta carotenos y glucosa, contiene altas cantidades de vitamina A (Valdivieso 182). (Cuadro Anexo 11)

-El maíz (Zea mays).-

Es un cereal nativo de América, cuyo centro original de domesticación fue Mesoamérica, desde donde se difundió por todo el continente , (Accion Ecologica 10) forma parte de la dieta diaria de las comunidades del Pueblo Cañarí, se lo utiliza en la elaboración de humitas , mote, champús, harinas, choclomote, mote pata, sopas, bebidas, chibiles, la chicha, la harina de maíz se obtiene moliendo el grano y sirve para la elaboración de tortillas, arepas, mazamoras, coladas, pan, tamales.

El maíz tiene un papel importante dentro de la población indígena. En muchas crónicas coloniales se hace referencia a su importancia y todos coinciden en presentarlo como el ingrediente principal de la dieta aborigen en todos los tiempos. (Valdivieso 165-166).

En las regiones andinas el maíz constituye un cultivo fundamental para la reproducción de su cultura, la cultivan en pequeñas parcelas, aprovechan los microclimas para establecer varias parcelas, en las partes altas siembran tubérculos, en las partes bajas siembran maíz y frejol, sambo, zapallo y frutas, es la base de alimentación ritual y festiva, (Accion Ecologica 11-14).

Su valor nutricional se debe a la gran cantidad de hidratos de carbono que contiene. (Cuadro Anexo 11).

1.6.2.- LAS CARNES: CUY, RES, CERDO, Y BORREGO.



El término carne se define como el tejido muscular de los animales utilizado como alimento, El grupo de los animales se encuentra dentro de la pirámide alimenticia como uno de los principales grupos nutricionales, porque son ricos en proteínas, y sustancias esenciales para la formación de los tejidos del organismo, es fuente de energía por medio de su grasa, el colesterol es un tipo de grasa presente en todos los productos de origen animal sin excepción, son fuentes importantes de vitaminas B

- **El cuy.- (cavia Porcellus),-** Es originario de Sudamérica, como producto alimenticio nativo es de muy alto poder proteico y bajo contenido de grasa, Hace como 3000 años era la base de alimentación de los aborígenes. Se ha adaptado a una gran variedad de productos para su alimentación que van desde los desperdicios de cocina, y cosecha hasta los forrajes y concentrados, La alimentación es importante porque de esto depende el rendimiento y calidad de los animales. Los cuyes son criados de forma tradicional en las comunidades ,conviven con las personas en las cocinas o dormitorios , lo que es un peligro por las graves enfermedades tanto para humanos como para los animales. (Anexos 13)

-Las carnes de res cerdo y borrego.-

La carne es una excelente fuente de aminoácidos esenciales , aquellos que el organismo no es capaz de producir por sí solo, y en menor medida de vitaminas B1 ,B2, ,tiamina,B3, B12 y rica en minerales como el hierro, son ricas en potasio , fósforo y en menor cantidad contiene calcio y magnesio, deben formar parte de nuestra dieta, pero no se debe abusar de su consumo.(Anexos Cuadro 14).

La carne de res y cerdo son fuente importante de niacina que colabora con los sistemas enzimáticos intracelulares en la producción de energía

La carne de ternero, cerdo, cordero, hígado de res , los lácteos, son altas fuentes de vitamina B12 ,que solo se encuentra en alimentos de origen animal.



La carne y los lácteos son los únicos productos que posee vitamina B12
(([http://www.raza.com/nutrición.asp30 2](http://www.raza.com/nutrición.asp302))/30.10.2011



CAPITULO 2

2.1.- INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS GASTRONÓMICAS AUTÓCTONAS

Nuestros antepasados indígenas consiguieron desarrollar la riqueza natural y conseguir una cocina que estuvo más cerca de la dietética que de la gastronomía, ya que la comida no tenía mucha importancia. Se ha podido rescatar menús a partir de la conquista, desde el momento en que entraron en contacto con los españoles.

Más agricultores que ganaderos los Cañarís utilizaron pocos animales para su alimentación, como el conejo, cuy, venado, zorro. etc. que eran asados a las brasas

El maíz se utilizaba cocido o asado en mazorca tierna o en masa que sería el antecedente de los chumales, el grano maduro lo comían tostado o cocido, molían el maíz en una especie de metates de piedra y hacían los tamales o tortillas, Cuando conocieron la cebada Europea la utilizaban mezclándola con raspadura y haciendo de ella una reserva para consumirla seca y se llama pinol o bebida nutritiva cuando la mezclaban con el agua de cualquier manantial, el de harina tostada de cebada se la llama machica que se la utiliza sola o mezclándola con alimentos líquidos.

La quinua se la preparaba cocida y se la comía con ají y sal, la tostaban y molían y preparaban las tortillas y mazamoras.

Se han encontrado restos arqueológicos de cocina como los rallos de cerámica con puntas de piedrecillas que servían para rallar alimentos que les venían de las zonas bajas del Cañar como la yuca y el maní.

La forma de cocción más utilizada era la de los guisos, sopas, en las que utilizaban las papas, mellocos, frejol, quinua, con la mashua y las ocas asoleada para que se endulcen (Crespo 240.242)

Mezclaremos los conocimientos culinarios de la sabiduría indígena, mestiza en la utilización de productos andinos como: papas, cebada trigo, oca, melloco, jícama, chochos, quinua, amaranto, mashua, maíz, que se producen en los



diferentes pisos climáticos en los que se asientan cada una de estas comunidades y los de las zonas cálidas como el arroz, café, caña de azúcar, banano, varias frutas, en las aéreas boscosas encontramos cedro, laurel, ishpingo. Introduciremos la utilización de herramientas técnicas para innovar los procesos de antaño, incluyendo también estándares de nutrición, higiene y manipulación de alimentos para la elaboración de estos nuevos platos.

2.1.1 Técnica de congelar.- Consiste en desparramar papas dulces o amargas y pequeñas sobre un terreno cubierto de paja durante dos o tres noches y luego se recogían cuando estaban congeladas en la madrugada antes del alba y se las exprimía todo el líquido y se las ponía en agua y se las servía y comía.

2.1.2. Técnica del asoleo.- algunos alimentos como las ocas, la mashwua, la jicama debe ser expuestas al sol para que se endulcen y se facilite su cocción (http://issuu.com/lenriq/docs/gastronomia__inca 4)

2.1.3.-Las técnicas de Cocción

-Técnica de hervir.- especialmente para la cocción del mote, chicha, sopas y guisos.

-Técnica de asar y hornear.-Se acostumbraba asar en parrilla o en fogones o tullpas que generalmente se encontraban dentro de la casa, y se usaba la leña, se exponían directamente al fuego los alimentos

-Técnica de tostar.- mediante el tostado de las semillas obtenían nuevos platos para su menú, se tostaba la quínoa, cebada, maíz, pepas de sambo, pepas de calabaza.

2.1.4.-Técnicas de conservación de los alimentos.

-Técnica de secado de los granos.- Cuando se cosecha el maíz (mama sara), los indígenas necesitan conservar para el sustento de todo el año, por lo que desarrollaban técnicas para guardarlos desgranándolos y los ponen en



huayunga que son colgados a la entrada del techo de la casa, al maíz se lo guarda en taque , canastas grandes o en tinajas grandes de barro.

-Técnica de ahumado y salado - Esta técnica descubre el hombre cuando se vuelve sedentario y conoce el fuego, los alimentos eran expuestos al humo de sus fogones, no solo ayudaban a conservarlos , sino que mejoraban su sabor.

Al extraer luego la sal de los mares o de lagos salados, descubren que los alimentos salados también se pueden conservar.

El uso tradicional de la sal comprendía básicamente la preparación y conservación de los alimentos, este tipo de conservación tiene larga data en la historia humana, el asoleado al sol y el ahumado de la carne precedieron a la salazón, Los indígenas de estas regiones asolean la carne o la secaban cerca de fogatas pero ya usaban la sal para deshidratarla, uno de estas formas de conservación se mantiene en la actualidad, a esta carne secada al sol se llama charqui. (Salazar 1).

2.1.5 El charqui.-

Esta preparación tiene orígenes prehistóricos y dentro de la cocina Indígena es la carne deshidratada que se cubre de sal y se expone al sol. Es una forma de conservación que se la utilizaba antes del uso del frigorífico (1883) y en la actualidad se continúa con esta técnica .de salado y asoleado, se la puede preparar con cualquier tipo de carne.

La región Cañarí es productora de ganado vacuno siendo la carne de este tipo la más utilizada.

Preparación.

Primero se corta la carne en lonjas o tiras lo más finas posibles, se debe quitar la grasa, se salan las piezas y se colocan al sol, en sitios frescos, ventilados, hasta que tomen una textura de cuero, protegiendo de los insectos



voladores (moscas). En las comunidades es uno de los alimentos principales de la pampa mesa, se lo cocina en forma de guiso o asado al carbón

Se elige un pedazo de carne sin hueso, y sin grasa para evitar el enraizamiento se lamina lo más delgado posible, se sala con sal en grano o sal entrefina, durante una noche, se coloca en un cordel y se le expone al sol, por una semana, todos los días se debe virar la carne para que se cueza en forma pareja al sol, en la noche se la debe guardar para evitar que coja el sereno, y luego de este tiempo se la conserva en lugares secos por más de 30 días

2.1.6.-Fermentación de las bebidas.-

Chicha de maíz.- es el nombre que reciben las bebidas alcohólicas, derivadas de la fermentación no destilada del maíz ((<http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha>))

Se ha difundido desde épocas prehispánicas, se la elabora por medios artesanales, la chicha es un bebida típica de estas comunidades, que la consumen en las fiestas y celebraciones, en el carnaval, la preparan a partir de la fermentación del maíz, quinua, arroz de cebada acompañadas de panela o azúcar refinada, se utiliza algunas frutas para la fermentación como la cáscara de piña, naranjilla, hierbas, se la deja fermentar por periodos de tres a veinte días. La preparación de la chicha la realizan las mujeres. (Crespo 113)

- **La Chicha de Jora.-** Para preparar la chicha de jora se utiliza maíz morocho (amarillo), zhima, zhubay o Cuzco. Remojar el maíz en agua fría durante tres días sin cambiar el agua, cernir luego en arnero de hojalata y tiéndalo en una cama de hojas de achira o aliso, que se coloca sobre un piso de ladrillos limpios de un cuarto oscuro, cubra el maíz con otra capa de hojas y presione estas con estereras colocando el peso de unas tablas o piedras planas. Se debe mantener la habitación en oscuras hasta que el maíz germine. A los cuatro días levante las estereras, espolvoree agua sobre todo el grano y vuélvalo a cubrir. ((<http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha>) 2)



A los siete días se destapa una esquina para observar si el maíz ha germinado, en este momento se los pone a secar sobre el sol en esteras, la jora se seca en dos o tres días, pero en días sombrosos en 4 o 5 días. Cuando llueve mientras se está secando, hay que guardarlo y poner el grano dentro de la casa porque no debe coger humedad de lo contrario se pasma. Cuando el maíz está seco se lo guarda en un saco de yute. Se debe moler solo que se va a utilizar. Una buena porción es una libra de jora para doce litros de agua, ocho onzas de panela. Esto alcanza para 50 vasos

Dos días antes de la fiesta se debe preparar la chicha en una paila de bronce, con fuego de carbón o leña, disolviendo la harina molida de jora en agua fría, que se la vierte en la paila junto con el resto de agua y panela. En un sartén dorar un poco de harina de jora, para que al mezclarla con la colada la chicha tome un color dorado amarillento. Agregar a la paila y dejar hervir lentamente durante una hora, hasta que la harina se cocine totalmente.

Casi al final colocar en la paila dos pedazos de caña de azúcar de 30 cm. pelada y luego chancada, machacada con una piedra , seguir hirviendo hasta que la jora forme una espuma llamada ticté, esta espuma que es dulzona se sirve a los ancianos y niños de la familia por considerarla alimenticia , se da color y sabor dulce con panela oscura, retirar del fuego y cernir en cedazo y ponerla a fermentar en cántaro huarni pucuchi pucuchidor borracho, en este cántaro deben haber madurado varias chichas , nunca se lo debe lavar con agua sino se lo enjuaga con la misma chicha. Cuando se fermenta en cántaro nuevo hay que deshacer media onza de levadura en agua tibia, agregándola a la chicha tierna, para ayudar a madurarla. Luego que la chicha ha pasado un día y una noche en el cántaro ya se la puede beber, si el cántaro es nuevo tarda 3 días. (Crespo, pag.:413-414).

La chicha de jora es una bebida sagrada ofrendada y consumida en las siembras, aporques, deshierbe, en la fiestas sociales y culturales.



CAPÍTULO 3

3.1- PROPUESTA DE MENÚS INNOVADORES DE LA COCINA INDÍGENA.

Con la creación de nuevas recetas se pretende mejorar y resaltar la cultura gastronómica del Pueblo Canarí, para dar la oportunidad de ofrecer al visitante mejor servicio en el área gastronómica, lo que traerá consigo un incremento en la economía de los habitantes de las diferentes comunidades y la satisfacción de los turistas con las nuevas tendencias.

3.2.-- IDENTIFICACION DE LA GASTRONOMIA ACTUAL

Esta propuesta va dirigida a la innovación de la cocina indígena, que se va a desarrollar en base de los ingredientes andinos. La herencia que han dejado los antepasados, los sabores, olores y texturas, debemos rescatarlos y equalizarlos para los paladares actuales.

La creación de nuevos menús, implica también observar el contenido nutricional, equilibrio calórico y mejor presentación...

Las recetas son elaboradas tomando en cuenta las preparaciones autóctonas, y combinando con la aplicación de técnicas culinarias modernas que van a ayudar elaborar platos con una mejor presentación, textura, sabor, respetando las normas de higiene, limpieza y seguridad alimentaria y manteniendo el valor nutricional de los alimentos.

Se debe tomar en cuenta que esta herencia se presenta en la actualidad como una oportunidad para el desarrollo de las comunidades indígenas, y es así, que como está íntimamente ligado el turismo, la innovación de su cocina, les permite mejorar su comida diaria.



Toda innovación se realiza de preparaciones que ya existen, y serán estas recetas la base de las nuevas creaciones culinarias.

Los ingredientes nativos como los que vinieron de otros continentes, son la materia prima de estos platos, que permiten realizar una gastronomía de vanguardia.

En el Pueblo Canarí se fusionan cocinas desde la preincaica, incásica, colonial, esta fusión gastronómica se da en la cocina indígena, manifestándose primeramente en la cocina criolla, incorporando algunos productos de otras zonas del Ecuador y aplicando técnicas y presentaciones modernas.

3.3. UTILIZACIÓN DE MÉTODOS Y TÉCNICAS CULINARIAS AUTÓCTONAS Y MODERNAS

Las plantas autóctonas son parte principal de la alimentación de las comunidades indígenas , se ha seleccionado varias especies agrícolas y ganaderas para desarrollar los menús , Las técnicas de secado, asoleado, fermentación, salado, se puede adoptar con lo fascinante de el momento actual que es la diversidad de energías y técnicas de cocción que se pueden emplear en las cocinas actuales podemos cocer al vapor, al vacío, a la plancha, entre los materiales no metálicos en las baterías de cocina encontramos el barro , tan empleado en las sopas . La tecnología moderna ha permitido aligerar los procesos de cocción y preparación de los alimentos simplificando su procedimiento, con el uso de batidoras, amasadoras, ollas de presión, procesadores.

En la mayoría de países la gastronomía autóctona ha resurgido como uno de los principales recursos sociales, culturales, y económicos. Las preparaciones en hornos de leña y en ollas de barro, permiten recordar sabores de antaño, y están tomando relevancia en la actualidad, Se han introducido la combinación de sabores dulces y salados, la utilización de frutas para las salsas y aromatizadas con hierbas y flores., lo que nos brinda



un sabor diferente y muy apetitoso a nuestras recetas. Se ha recreado sus preparaciones, rescatando y revalorizando la materia prima indígena

En las técnicas actuales se puede citar las espumas, confitados, crocantes, para dar diferentes texturas a los platos, Lo trascendental de esta fusión de cocinas es buscar una armonía en el paladar sin disfrazar el sabor, propio de los alimentos.



3.4. RECETAS ESTÁNDAR DE LOS MENÚS

3.4.1 ENTRADAS Y SOPAS.-

3.4.1.1 Bonitasimas con salsa de chochos en tomate de árbol y cascarita de cerdo.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA Bonitasimas con salsa de chochos en tomate de árbol y cascarita de cerdo.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Masa lista de las tortillas</p> <p>Chicharrón desmenuzado</p> <p>Queso rallado</p> <p>Puré de papas.</p> <p>Chochos desaguados y pelados</p> <p>Cebollín limpio y picado en brunoise con sal y jugo de limón</p> <p>Tomate de árbol limpio y pelado</p> <p>Culantro limpio y picado en brunoise</p>	<p>Bonitasimas con salsa de chochos en tomate de árbol y cascarita de cerdo</p>	<p>Los chochos se deben desaguar para quitar su sabor amargo</p> <p>Agregar siempre una pizca de azúcar en la salsa</p> <p>Las tortillas para que tengan mejor sabor se las debe cocer en fogón de leña y en tiesto de barro</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Bonitasimas con salsa de chochos y tomate de árbol y cascarita de cerdo.

FECHA: 19/12/2011

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.500	Harina de maíz tostado	kg.	0.500	100%	1.460	0.730
0.100	Manteca de cerdo	kg.	0.100	100%	3.300	0.330
0.100	Agua tibia	l.	0.100	100%	0.000	0.000
0.500	Pulpa de zapallo	kg.	0.500	100%	0.970	0.485
0.030	Panela	kg.	0.030	100%	2.800	0.084
0.060	Yema de huevo	kg.	0.030	50%	2.000	0.120
0.005	Sal	kg.	0.005	100%	0.290	0.001
	Relleno					
0.140	Papas	kg.	0.124	89%	1.200	0.168
0.040	Queso andino fresco	kg.	0.040	100%	6.300	0.252
0.040	Chicharrón	kg.	0.040	100%	4.500	0.180
0.005	Manteca de color	kg.	0.005	100%	3.600	0.018
	Salsa de chochos					
0.035	Limón sutil	kg.	0.020	57%	0.770	0.027
0.030	Tomate de árbol	kg.	0.025	83%	1.680	0.050
0.070	Cebollín	kg.	0.060	86%	4.000	0.280
0.005	Sal	kg.	0.005	100%	0.290	0.001
0.015	Ají	kg.	0.015	100%	6.500	0.098
0.160	Chochos	kg.	0.160	100%	3.400	0.544
0.060	Aceite de oliva	kg.	0.060	100%	7.300	0.438
0.005	Azúcar	kg.	0.005	100%	0.900	0.005

CANT PRODUCIDA: 0.559 kg.

CANT PORCIONES: 4 **DE** 0.140 gr. **costo p. porción** 0.953

TECNICAS

Amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
 Cocer las papas con cáscara , en agua y sal, pasarlas por pasa puré.
 Freír el chicharrón, agregar el queso.
 Curtir el cebollín con limón y sal pimentar
 Licuar el tomate de árbol con el ají,, agregar azúcar, agua , aceite de oliva.
 Formar las tortillas, rellenarlas y dorarlas en tiesto de barro.

FOTO





3.4.1.2 Cilindros de papa rellenos de trucha, con mayonesa de Aguacate y mermelada de ají.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA: Cilindros de papa rellenos de trucha ,con mayonesa de aguacate y mermelada de ají

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Puré de papas Filete de trucha limpio Mayonesa base Pulpa de aguacate Jugo de limón Ají despepitado y picado en brunoise Hojas de culantro limpio	Cilindros de papa, rellenos de trucha , con mayonesa de aguacate y mermelada de ají	Rociar el aguacate con limón para que no se oxide Marinar:cuando se ;pone un alimento en un medio liquido durante un tiempo determinado Se aplica a carnes o pescados



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE ::Cilindro de papa , relleno de trucha con mayonesa de aguacate y mermelada de ají.					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.200	Papas cholas	kg	0.160	80%	1.100	0.220
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.290	0.003
1.000	Agua	l	0.000	0%	0.000	0.000
0.030	Cebolla blanca	kg	0.015	50%	1.770	0.053
0.015	Ají amarillo	kg	0.012	80%	3.520	0.053
0.150	Filete de trucha	kg	0.150	100%	7.300	1.095
0.030	Limón	kg	0.022	73%	0.770	0.023
	Mayonesa de aguacate	kg				
0.120	Aguacate	kg	0.080	67%	1.670	0.200
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.010	Limón	kg	0.006	60%	0.670	0.007
0.005	Pimienta	kg	0.005	100%	6.500	0.033
0.015	Aceite de oliva	l	0.015	100%	7.300	0.110
0.060	Huevo	kg	0.030	50%	2.000	0.120
	Mermelada de Ají	kg				
0.015	Ají amarillo	kg	0.007	47%	3.520	0.053
0.010	Vinagre	l	0.010	100%	0.400	0.004
0.025	Azúcar	kg	0.025	100%	0.020	0.001
0.002	Glucosa	kg	0.002	100%	0.200	0.000
0.008	limón	kg	0.005	63%	0.670	0.005
CANTIDAD PRODUCIDA:		0.559 kg				
CANTIDAD PORCIONES: 4		DE	0.140 gr.	costo p. porción:	0.495	
TECNICAS				FOTO		
<p>Filetear y marinar la trucha, con sal , pimienta , jugo de limón, por dos horas.</p> <p>Cocer las papas con cascara y reducir las a puré salpimentar y agregar ají y jugo de limón.</p> <p>Preparar una mayonesa base licuar con la pulpa de aguacate, y jugo de limón.</p> <p>Cocer los ingredientes del ají, llevar a ebullición a fuego lento hasta que tome consistencia de mermelada.</p> <p>En un molde cilíndrico : colocar papa, trucha mayonesa y decorar con la mermelada de ají.</p>						



3.4.1.3.-Ravioles de mote con pesto andino.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA

Ravioles de mote rellenos de cuy con Pesto Andino

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cuy limpio</p> <p>Masa de ravioles</p> <p>Albahaca limpia y picada en chiffonade</p> <p>Nuez de macadamia picada</p> <p>Ajo limpio y picado muy fino</p>	<p>Ravioles de mote , rellenos de cuy y bañados de pesto</p>	<p>Precalentar el horno antes de hornear cualquier alimento</p> <p>El cuy se lo debe adobar desde el día anterior</p> <p>Otra forma de cocinar al cuy es asarlo al carbón, de la siguiente manera, tomar el cuy y amarrar la cabeza y las patas a un cangador girar hasta que se cocine bien</p>




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE :Ravioles de mote rellenos de cuy con Pesto Andino					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.300	Cuy	kg	0.180	60%	11.000	3.300
0.005	Ajo	kg	0.005	100%	3.900	0.020
0.015	Cebolla perla	kg	0.010	67%	1.770	0.027
0.005	Comino	kg	0.005	100%	6.300	0.032
0.005	Sal	kg	0.010	200%	0.290	0.001
0.010	Manteca de color	kg	0.005	50%	3.370	0.034
0.010	Mantequilla	kg	0.010	100%	6.300	0.063
	Pesto Andino					
0.010	Albahaca	kg	0.010	100%	3.520	0.035
0.040	Aceite de oliva	l	0.040	100%	7.050	0.282
0.015	Sal	kg	0.015	100%	0.570	0.009
0.030	Macadamia tostada y picada	kg	0.030	100%	13.400	0.402
0.030	Queso andino	kg	0.030	100%	6.300	0.189
0.015	Culantro	kg	0.010	67%	2.300	0.035
0.010	Pasta de ajo asado	kg	0.010	100%	2.500	0.025
	Masa de Mote					0.000
0.120	Harina de Maíz Blanco	kg	0.120	100%	1.560	0.187
0.010	Aceite de oliva	kg	0.010	100%	7.300	0.073
0.060	Huevo	kg	0.050	83%	2.000	0.120
0.010	Sémola	kg	0.010	100%	1.670	0.017
CANTIDAD PRODUCIDA:			0.560			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE 0.140 gr.		costo p. porción 1.212	
TECNICAS :					FOTO	
<p>Aliñar el cuy con ajo , sal ,comino, pimienta Hornear el cuy cubierto de aceite de achiote Cocinar por una hora , hasta que el cuero este crujiente. Retirar la piel y desmenuzarlo Estirar ,cortar y armar los ravioles Mezclar los ingredientes de la masa, amasar, reposar Estirar ,cortar y armar los ravioles con el cuy Cocer en agua , aceite, sal por 15 minutos Servir con el pesto andino y hojas de albahaca frita.</p>						




3.4.1.4.- Sopa de quinua con osobuco de cerdo y galleta de camote.

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA		
RECETA: Sopa de quinua con osobuco de cerdo y galleta de camote		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quínoa lavada. Osobuco de cerdo limpio y sal pi- mentado. Papas limpias, cortadas en jardinera. Zapallo limpio y picado en jardinera. Cebolla limpia y picada en brunoise. Puerro limpio y picado en brunoise Culantro limpio y picado en brunoise. Perejil limpio y picado en brunoise. Choclito limpio y desgranado Limpiar y pelar el camote	Sopa de quínoa con osobuco de cerdo y con galleta de camote	Precalentar el horno antes de hornear la galleta de camote La temperatura debe ser de 120 grados C. por 2 horas. Para lograr un mejor sabor se puede cocinar la sopa en olla de barro. Osobuco es un corte de la parte alta de la pantorrilla y contiene hueso. Esta sopa queda muy bien con osobuco de borrego. La Carne de Borrego se la debe lavar en agua caliente, para quitar su sabor fuerte.




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Sopa de quínoa con osobuco de cerdo y galleta de camote.					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.080	Quínoa	kg	0.080	100%	2.740	0.219
0.300	Osobuco de cerdo	kg	0.150	50%	6.400	1.920
0.080	Papa chola	kg	0.060	75%	1.100	0.088
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.270	0.003
0.020	Cebolla blanca	kg	0.015	75%	0.770	0.015
0.010	aceite de achiote	kg	0.010	100%	3.360	0.034
0.005	Ajo pelado	kg	0.005	100%	3.100	0.016
0.005	Comino	kg	0.005	100%	6.360	0.032
0.030	Leche	l.	0.030	100%	0.740	0.022
0.050	Queso andino	kg	0.050	100%	6.300	0.315
0.024	Mantequilla	kg	0.024	100%	6.300	0.151
1.000	Agua	l.	0.200	20%	0.000	0.000
0.005	Culantro	kg	0.005	100%	2.300	0.012
0.005	Perejil	kg	0.005	100%	2.300	0.012
0.080	Choclitto desgranado	kg	0.080	100%	2.500	0.200
0.120	Zapallo	kg	0.080	67%	0.970	0.116
0.600	Puerro	kg	0.030	5%	2.450	1.470
0.100	Camote	kg	0.080	80%	0.670	0.067
CANTIDAD PRODUCIDA:			0.919 kg			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE	0.230 gr.	costo p. porción:	1.173
TECNICAS				FOTO		
<p>Sellar el osobuco en aceite y mantequilla, agregar mirepoix de verduras y preparar un caldo. Saltear por 3 minutos aceite de color, la cebolla puerro , ajo, zapallo , choclito, papa. Revolver y agregar sal ,comino, orégano, y pimienta, Anadir el caldo , la quínoa lavada dejar cocer . Adicionar la leche licuada con el queso. Cocer el camote y prensar, colocar en una lata y llevarla al horno por 1 hora a fuego bajo , cocer hasta que este crocante. Servir caliente con la carne cortada en juliana, perejil picado, culantro picado y con el crocante de crocante de camote.</p>						




3.4.1.5.- Crema de habas, con espuma de queso andino, crema de choclo y polvo de tostado.

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA		
RECETA: Crema de habas , con espuma de queso andino ,crema de choclo y polvo de tostado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Habas limpias y peladas Cebolla picada en brunoise Zanahoria limpia y picada en jardi nera Papas limpias, peladas y picadas en jardinera Choclito limpio y desgranado Fondo de pollo clarificado Crema de leche montada Queso amasado Tostado triturado	Crema de habas con espuma de queso andino y crema choclo , espolvoreadas con polvo de tostado	Se debe hacer la crema de tal forma que se divida en dos colores en un plato hondo. Se puede servir con espuma de pepa de sambo La consistencia de las cremas es espesa.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA DE TECNICA: Crema de habas , con espuma de queso andino ,crema de choclo y polvo de tostado					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
CREMA DE CHOCLO						
0.100	Choclito Dulce	kg	0.100	100%	1.800	0.180
0.080	Papa	kg	0.080	100%	1.100	0.088
0.045	Zanahoria	kg	0.030	67%	0.770	0.035
0.020	Cebolla blanca	kg	0.015	75%	1.770	0.035
0.200	Fondo de Pollo	lt	0.100	50%	0.010	0.002
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.060	Leche evaporada	lt	0.060	100%	1.780	0.107
	Crema de habas					0.000
0.100	Habas Peladas	kg	0.100	100%	2.200	0.220
0.045	Zanahoria	kg	0.030	67%	0.770	0.035
0.100	Papa	kg	0.080	80%	1.120	0.112
0.015	Cebolla blanca	kg	0.010	67%	1.770	0.027
0.200	Fondo de Pollo	lt	0.080	40%	0.000	0.000
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.290	0.003
0.060	Crema de Leche	lt	0.060	100%	3.350	0.201
0.010	Mantequilla	kg	0.010	100%	6.300	0.063
	Espuma de queso					0.000
0.050	Queso andino	kg	0.050	100%	6.300	0.315
0.200	Crema de leche	lt	0.020	10%	3.350	0.670
0.080	Polvo de tostado	kg	0.080	100%	2.500	0.200
CANTIDAD PRODUCIDA:			0.920 kg			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE		0.230 gr.	costo p. porción: 0.573
TECNICAS				FOTO		
<p>Saltear la cebolla, choclo, papa y zanahoria en mantequilla y aceite. Añadir el fondo de pollo Licuar con la leche evaporada la preparación anterior, salpimentar.</p> <p>Rehogar la cebolla, habas, ,papa y zanahoria con Añadir el fondo de pollo, dejar cocer.</p> <p>Añadir crema de leche a la preparación anterior salpimentar.</p> <p>Servir en plato hondo , separar las dos cremas y decorar con polvo de tostado y perejil.</p>						



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE : Seco de borrego con quínoa amarilla y espuma de ají

FECHA: 19/12/2011

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
1.000	Carne de borrego	kg	0.700	70%	5.600	5.600
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.005	Pimienta	kg	0.005	100%	6.500	0.033
0.080	Cerveza	kg	0.080	100%	2.800	0.224
0.080	Chicha de jora	kg	0.080	100%	3.300	0.264
0.120	Tomate concasse	kg	0.100	83%	1.280	0.154
0.005	Ajo	kg	0.005	100%	3.100	0.016
0.005	Aceite de achiote	kg	0.005	100%	3.360	0.017
0.030	Panela molida	kg	0.030	100%	2.500	0.075
0.005	Culantro	kg	0.005	100%	2.300	0.012
	Espuma de ají	kg				
0.020	Ají	kg	0.015	75%	3.750	0.075
0.080	Crema de leche	kg	0.080	100%	3.370	0.270
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.015	Limón	kg	0.010	67%	0.670	0.010
0.010	Azúcar	kg	0.010	100%	0.900	0.009
	Quínoa amarilla					
0.120	Quínoa cocida	kg	0.120	100%	2.700	0.324
0.050	Arvejita cocida	kg	0.050	100%	0.290	0.015
0.054	Zanahoria	kg	0.044	81%	3.500	0.189
0.010	Achiote	kg.	0.010	100%	3.360	0.034
0.010	Culantro	kg	0.080	800%	0.010	0.000

CANTIDAD PRODUCIDA: 1.439 kg

CANTIDAD PORCIONES: 4 DE 0.360 gr. **costo p. porción:** 1.830

TECNICAS

Sellar en aceite de achiote y mantequilla el borrego go. Retirar el exceso de grasa, flamear con la cerveza

Desglacear con la chicha , añadir el tomate comino, sal, ajo, pimienta, panela molida.

Cocer por 45 minutos a fuego moderado.


Montar la crema de leche y mezclar con el ají, sal azúcar y limón. Poner en un sifón ,cargar y refrigerar. Calentar la quínoa con achiote, arvejita y zanahoria. sal pimienta añadir culantro. Servir

FOTO






3.4.2.2.- Lomo de cerdo en salsa de mortino y frutos rojos, esferas de papas doradas

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA		
RECETA Lomo de cerdo, en salsa de Mortino y frutos rojos , esferas de papas doradas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lomo limpio y rociado de sal Cebolla perla picada en brunoise Moras Limpias y picadas en rodajas. Capulíes Limpios y despepitados. Fresas limpias y picadas en rodajas. Mortino limpio . Pimiento limpio y picado en juliana fina. Papas limpias y torneadas Cebolla picada en brunoise.	Lomo de cerdo en salsa de Mortino y frutos rojos Esferas de papas doradas.	Precalentar el horno. Sellar la carne a 230 grados C luego bajar a 200 grados C. La panceta debe estar crocante La salsa puede llevar solo uno de los frutos rojos. Para que las papas doradas que den de mejor textura se las debe cocer con cascara ,sal y ajo



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE: Lomo de cerdo , con salsa de mortino y frutos rojos ,esferas de papas doradas					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.800	Lomo de cerdo	kg	0.720	90%	6.500	5.200
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.290	0.003
	Salsa de mortino y frutos rojos	kg				0.000
0.030	Mortino	kg	0.030	100%	0.180	0.005
0.090	Azúcar	kg	0.090	100%	0.900	0.081
0.030	Mantequilla	kg	0.030	100%	1.500	0.045
0.060	Cebolla Perla	kg	0.050	83%	6.300	0.378
0.005	Ajo	kg	0.050	1000%	1.770	0.009
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.029	0.000
0.060	Vino tinto	l.	0.060	100%	5.360	0.322
0.040	Fresas	kg	0.040	100%	2.500	0.100
0.040	Mora	kg	0.040	100%	2.480	0.099
0.040	Capulies	kg	0.040	100%	2.120	0.085
	Guarniciones	kg				
0.080	Pimiento	kg	0.080	100%	1.200	0.096
0.150	Choclito Baby	kg	0.100	67%	5.000	0.750
0.030	Aceite de oliva	kg	0.030	100%	7.300	0.219
	Esferas de Papas Doradas	kg				
0.200	Papas	kg	0.150	75%	1.100	0.220
0.005	Ajo	kg	0.005	100%	3.100	0.016
0.030	Cebolla Blanca	kg	0.030	100%	1.770	0.053
0.015	Manteca de Chancho	kg	0.015	100%	3.500	0.053
0.015	Mantequilla	kg	0.015	100%	6.500	0.098
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
CANTIDAD PRODUCIDA:			1.600 kg			
CANTIDAD PORCIONES:			DE	0.400 gr.	costo p. porción:	1.958
TECNICAS			FOTO			
<p>Rociar con sal el lomo y llevar al horno a 220 grados por 45 minutos, hasta que dore. Licuar todos los ingredientes de la salsa , excepto el azúcar . Cernir y mezclar con el azúcar y llevar al fuego y dejar reducir. Tornear las papas y cocerlas con sal, Hacer un refrito con el resto de ingredientes añadir las papas cocidas y rehogarlas. Servir</p>						



3.4.2.3. Charqui con croquetas de mashua y oca, cebolla caramelizada en vino tinto.




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA: Charqui, con croquetas de mashua y oca , cebolla caramelizada en vino tinto

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Carne seca .</p> <p>Cebollas cortadas en juliana fina.</p> <p>Oca en puré</p> <p>Mashua en puré</p> <p>Salsa bechamel.</p> <p>Culantro limpio y picado en brunoise</p> <p>Panko pesado</p> <p>Huevo batido</p> <p>Mote cocido</p>	<p>Charqui con croquetas de mashua y oca , cebollas caramelizadas en vino tinto y mote sucio</p>	<p>Se puede reemplazar por carne de alpaca y cerdo.</p> <p>Se debe secar la carne en un lugar libre de contaminación</p> <p>Se utiliza el Charqui en la pampa mesa.</p> <p>Las croquetas se las deben preparar el día anterior.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE :Charqui con croquetas de mashua y oca , cebolla caramelizada en Vino tinto					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.850	Lomo de res	kg	0.600	71%	8.300	7.055
0.030	Sal	kg	0.030	100%	0.290	0.009
	Croqueta de Mashua y oca	kg				0.000
0.080	Mashua	kg	0.060	75%	1.500	0.120
0.010	Mantequilla	kg	0.010	100%	6.300	0.063
0.030	Azúcar morena	kg	0.030	100%	1.200	0.036
0.070	Oca cocida	kg	0.060	86%	1.200	0.084
0.010	Hierba buena	kg	0.010	100%	2.500	0.025
0.007	Gelatina sin sabor	kg	0.007	100%	13.260	0.093
0.050	Panko	kg	0.050	100%	5.000	0.250
0.050	Salsa bechamel	l	0.050	100%	3.600	0.180
0.060	Huevo	kg	0.060	100%	2.000	0.120
0.060	Harina blanca	kg	0.060	100%	1.100	0.066
	Mermelada de cebolla	kg				
0.062	Cebolla perla	kg	0.062	100%	1.350	0.084
0.060	Azúcar morena	kg	0.060	100%	1.200	0.072
0.120	Vino tinto	kg	0.120	100%	5.160	0.619
0.072	Vinagre balsámico	kg	0.072	100%	9.800	0.706
0.100	Aceite	kg	0.100	1.000	3.740	0.374
	Mote Sucio					
0.080	Mote cocido	kg.	0.080	1.000	2.500	0.200
0.040	Mapa huirá	kg.	0.040	1.000	3.300	0.132
CANTIDAD PRODUCIDA:			1.441 kg			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE	0.360 gr.	costo p. porción:	2.572
TECNICAS				FOTO		
<p>Filetear la carne muy delgada, rociar con sal , por ambos lados, poner a secar colgada en alambres en una área de circulación de aire y asolear Ahumar la carne sobre leña. Dorar la oca, junto con la mashua, azúcar morena y flamear , con licor, añadir hierba buena, salsa bechamel, gelatina Refrigerar por 24 horas, Formar las croquetas, apañarlas, en panko, harina y huevo , freírlas Caramelizar las cebollas, añadir azúcar, vino, vina vinagre y dejar reducir. Dorar en una sartén el cocido , con la mapa huirá. Servir el charqui con las guarniciones y mote sucio.</p>						



3.4.2.4.- Crocante de filete de trucha con pepa de sambo y almendra, Espuma de aguacate y pico de gallo de uvilla.




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA: Crocante de Filete de trucha con pepa de sambo y almendra , espuma de aguacate y pico de gallo de uvilla

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Filete de trucha sal pimentado.</p> <p>Almendra tostada y molida brunoise.</p> <p>Huevo Batido</p> <p>Pulpa de Aguacate rociada con jugo de limon.</p> <p>Cebolla limpia y picada en brunoise</p> <p>Aji picado en juliana fina.</p> <p>Uvillas limpias y picadas en rodajas finas</p> <p>Tomate cherry cortado por la mitad.</p> <p>Culantro limpio y picado en brunoise.</p> <p>Melllocos cocidos</p>	<p>Crocante de filete de trucha apanado con pepa de sambo y almendra , espuma de aguacate y pico de gallo de uvilla.</p>	<p>Se puede reemplazar por pargo</p> <p>El apanado debe ser a la Inglesa: unir los polvos tostados y pasar priemro por la apanadura , huevo y apanadura.</p> <p>La apanadura se la puede hacer con quinoa tostada.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE :Crocante de Filete de trucha pepa de sambo y almendra , espuma de aguacate y pico de gallo de uvilla					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
0.716	Filete de trucha	kg	0.716	100%	7.300	5.227
0.175	Aceite para freír	kg	0.175	100%	3.740	0.655
0.075	Pepa de sambo tostada	kg	0.075	100%	3.500	0.263
0.075	Almendras tostadas	kg	0.075	100%	14.500	1.088
0.010	Sal	kg	0.010	100%	0.290	0.003
0.005	Pimienta	kg	0.005	100%	6.500	0.033
0.060	Huevo	kg	0.060	100%	2.000	0.120
0.005	Ajo	kg	0.005	0%	3.100	0.016
	Espuma de aguacate	kg				
0.094	Aguacate	kg	0.094	100%	1.640	0.154
0.030	Aceite de oliva	kg	0.030	100%	7.300	0.219
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.015	Limón	kg	0.010	67%	0.670	0.010
	Pico de gallo de uvilla	kg				0.000
0.080	Tomate cherry	kg	0.080	100%	3.300	0.264
0.030	Cebolla paitena	kg	0.020	67%	1.750	0.053
0.060	Uvilla	kg	0.040	67%	2.300	0.138
0.005	Culantro	kg	0.005	100%	2.500	0.013
0.020	Aceite de oliva	kg	0.020	100%	7.300	0.146
0.020	Limón	kg	0.010	50%	0.670	0.013
0.005	Sal	kg	0.005	100%	0.290	0.001
0.001	Pimienta	kg	0.001	7%	6.500	0.007
CANTIDAD PRODUCIDA:			1.441 kg			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE		costo p. porción:	2.105
TECNICAS			FOTO			
<p>Apanar los filetes de trucha en almendras y pepa de sambo molidas. Y pasarlos por huevo batido.</p> <p>Freír en aceite caliente , hasta dorarlos.</p> <p>Licuar el aguacate con el aceite de oliva, jugo de limón, salpimentar colocar en un sifón , cargar y enfriar ,por media hora.</p> <p>Mezclar los tomates cherry, cebolla paitena, la uvilla, s culantro, ají, aceite de oliva, añadir el limón</p> <p>Servir las truchas con mellocos caramelizados. en almíbar de cedrón y perejil picado.</p>						



3. 4. 3.- Postres.-

**3.4.3.1.- Helado de higo con bizcocho de quesadilla, crocante de tocte
Y gelatina de canelazo.**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA: Helado de higo con bizcocho de quesadilla , crocante de tocte y gelatina de canelazo

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Dulce de higo Yemas separadas Claras separadas Harina cernida y pesada Polvo de hornear cernido y pesado Queso rallado. Maicena pesada Crema montada Triturar el caramelo Romper los toctes. sacar la pulpa y triturar	Helado de Higo con bizcocho de quesadilla , crocante de tocte y gelatina de canelazo	Precalentar el horno La receta de la gelatina de canelazo esta en los anexos Este bizcocho queda muy bien con queso crema



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

FICHA TECNICA DE : Helado de higo, con bizcocho de quesadilla , crocante de higo y gelatina de canelazo					FECHA: 19/12/2011	
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
	BIZCOCHO DE QUESADILLA					
0.112	Huevos	kg	0.112	100%	2.000	0.224
0.112	Harina	kg	0.112	100%	1.100	0.123
0.092	Azúcar	kg	0.092	100%	0.900	0.083
0.092	Mantequilla	kg	0.092	100%	6.300	0.580
0.016	Polvo Hornear	kg	0.016	100%	8.500	0.136
0.012	Queso de hoja	kg	0.012	100%	6.470	0.078
0.042	Maicena	kg	0.042	100%	0.950	0.040
0.016	Ron	kg	0.016	100%	4.000	0.064
	Helado de higo	kg				
0.100	Crema de leche	kg	0.100	100%	3.360	0.336
0.060	Miel de Higos	kg	0.060	100%	3.520	0.211
0.042	Caramelo	kg	0.042	100%	5.000	0.210
0.176	Huevos	kg	0.176	100%	2.000	0.352
	Crocante de tocte	kg				
0.032	Tocte	kg	0.032	100%	3.300	0.106
0.040	Mantequilla	kg	0.040	100%	6.500	0.260
0.020	Harina	kg	0.020	100%	1.100	0.022
0.040	Azúcar pulverizada	kg	0.040	100%	1.800	0.072
0.036	Huevos	kg	0.036	100%	2.000	0.072
0.040	Gelatina de canelazo	kg	0.040	100%	0.800	0.032
CANTIDAD PRODUCIDA:			1.080 kg			
CANTIDAD PORCIONES:			4	DE	0.270 gr.	costo p. porción: 0.750
TECNICAS					FOTO	
<p>Blanquear la mantequilla con el azúcar, agregar las las yemas, esencia de vainilla, el queso Cernir los ingredientes secos y agregar de a pocos a la preparación anterior,. Batir las claras a punto de nieve. Mezclar en forma envolvente. Colocar en un molde enmantequillado y enharinado. Hornear a 180 grados por 50 minutos. Rociar con azúcar glasé. Batir las claras a punto de nieve, añadir la miel, tocte caramelo triturado, crema montada, refrigerar. Servir con la gelatina de canelazo.</p>						



3.4.3.2.- Budín de chochos, con helado de taxo y almíbar de cedrón y frutilla




**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**

RECETA: Budín de chochos , con helado de taxo y almíbar de cedrón y frutilla

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pelar y desaguar los chochos leche condensada medida Pulpa de taxo pesada Crema de leche montada Almíbar listo . Leche evaporada refrigerada Cedrón limpio Miel de caña medida Frutilla limpia y cortada en rodajas	Budín de chochos ,con helado de Taxo y Almíbar de cedrón	La leche evaporada se la debe refrigerar con anticipación para que al batir duplique su volumen Esta receta se la puede hacer con cualquier otra fruta Los chocos se deben desaguar para quitar su sabor amargo El almíbar de Hierba Luisa va muy Bien con este postre.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REN. EST.	PRECIO U.	PRECIO C U.
	Budín de Chochos					
0.300	Chochos desaguados y pelados	kg	0.300	100%	2.400	0.720
0.080	Huevos	kg	0.080	100%	2.000	0.160
0.084	Leche condensada	kg	0.084	100%	2.560	0.215
0.030	Miel de cana	kg	0.026	87%	2.200	0.066
0.015	Trago de punta	kg	0.010	67%	2.500	0.038
0.040	Agua	kg	0.040	100%	0.000	0.000
	Helado de taxo					
0.120	Pulpa de Taxo	kg	0.100	83%	1.680	0.202
0.060	Leche evaporada	kg	0.060	100%	1.760	0.106
0.100	Azúcar	kg	0.100	100%	0.900	0.090
0.100	Crema de leche	kg	0.100	100%	3.670	0.367
	Almíbar de cedrón					
0.060	Azúcar	kg	0.060	100%	0.900	0.054
0.080	Agua	kg	0.080	100%	0.000	0.000
0.030	Cedrón	kg	0.030	100%	2.600	0.078
0.010	Coñac	kg	0.010	100%	8.500	0.085
0.100	Frutilla pi cada en rodajas	kg.	0.100	100%	2.000	0.200
0.060	Azúcar	kg.	0.060	100%	0.090	0.005
CANTIDAD PRODUCIDA:			1.080 kg			
CANTIDAD PORCIONES: 4			DE		costo p. porción:	0.596
TECNICAS			FOTO			
<p>Disolver la maicena en el agua. Licuar todos los ingredientes. Precalear el horno. Enmantequillar y enharinar una budinera, Hornear por 50 minutos a 180 grados C. Poner al fuego azúcar, cedrón y agua y cocer a fuego moderado hasta que espese. Refrigerar la leche evaporada y batir hasta que duplique su volumen, ir agregando la pulpa Montar la crema de leche y añadir el azúcar Mezclar las dos preparaciones y refrigerar Colocar en una copa el helado, una porción de budín otra de helado y bañar con el almíbar de cedrón y Servir con pepitas de taxo y kiwi.</p>						



CONCLUSIONES

Al realizar esta propuesta de innovación de la cocina Indígena se pudo observar que existe una riqueza agrícola y ganadera en esta región, que nos permite crear nuevas recetas, teniendo como base las técnicas culinarias autóctonas.

Se ha rescatado y resaltado los platos ancestrales para conseguir menús creativos, en los que se combinan sabores, texturas, nuevas presentaciones, y manteniendo un equilibrio nutricional en las preparaciones.

Con este trabajo se pudo develar el saber culinario de las prácticas indígenas de estas comunidades, reconocer sus alimentos diarios y conocer de sus cultivos, disfrutar de sus atractivos turísticos y de la facilidad con que pueden obtener su materia prima para tener una alimentación saludable.

Tomando en cuenta la importancia de todos los productos alimenticios de la cocina indígena, ya que las recetas propuestas tienen como ingredientes productos representativos de estas comunidades, como es el maíz, la quinua, la mashua, oca, el charqui, pepa de sambo, chochos, manteca de cerdo, carne de borrego, trucha, habas, zapallo, se emplearon en calidad de aderezos, panela, clavo de olor, hierbas como el cedrón, frutos como el mortiño, uvilla, taxo. tocte, el ají.

Los Centros de Turismo Comunitario pretenden en la actualidad mantener una estrecha conjugación entre los bienes culturales y la cocina autóctona,

La Red de turismo Comunitario Sumak Pacha trata de fusionar aspectos importantes dentro del turismo como son manifestaciones o expresiones culturales, patrimonio cultural, descripción de lugares turísticos, espacios cotidianos, danzas, rituales, fiestas, y la selección y fabricación de elementos indispensables para la preparación, conservación y almacenamiento de los alimentos.



Se pudo observar que en el desarrollo de las recetas autóctonas, la inversión del tiempo es mayor, de tal manera si las combinamos con las técnicas culinarias actuales, se puede conseguir, realizarlas en lapsos más cortos, con el cuidado de no perder su sabor original.

Estas preparaciones constituyen verdaderas manifestaciones de una tierra privilegiada, que hace posible que se cultive, productos para preparar las mejores recetas., y se logró identificar los secretos nutritivos de cada uno de los ingredientes.

Adicionalmente se pudo determinar que algunos habitantes, no tienen conocimiento de la gran riqueza nutricional que tiene los alimentos que ellos mismos producen, por lo que en esta investigación logramos elaborar cuadros que contienen la información nutricional. que serán útiles para las comunidades para mejorar su dieta diaria.

Se puede concluir que esta propuesta aporta al adelanto cultural, social, turístico y especialmente gastronómico del pueblo Canarí, por lo tanto es real;



RECOMENDACIONES.

Una vez terminado el trabajo se recomienda, impulsar la investigación, que permita desarrollar metodológicamente etnografías de la alimentación, que pongan de manifiesto los procesos culturales, sociales e históricos de estas comunidades indígenas.

Es importante la continua capacitación y asesoramiento a las personas encargadas de prestar servicios de hospitalidad, para lograr un mejor aprovechamiento de estos Centros de Turismo, y poder configurar una oferta gastronómica y turística, que garantice la estancia y la comodidad de los visitantes.

Se puede perfeccionar esta propuesta en el futuro, con capacitaciones en nutrición, utilización de los productos andinos, restauración y atención al cliente

Se sugiere aprovechar y dar un buen uso a los recursos humanos, materiales, culturales y naturales de la región.

Actualizar e innovar las cartas o menús en los restaurantes de los Centros de Turismo Comunitario.

Conociendo que los ingredientes andinos son muy saludables. Se debe promover su consumo a nivel local, regional y nacional, para evitar los problemas de obesidad que se presentan en forma alarmante en nuestro país.

No permitir que se pierda la identidad cultural del Pueblo Cañarí con la aculturación y la globalización.



GLOSARIO

Aborígen.- Habitante perteneciente a una cultura que ya no es la predominante en un lugar y que ha cedido lugar a una nueva, ya sea por violencia, asimilación o cualquier otro proceso o combinación de procesos.

Achira.- Es una planta andina, su raíz es de sabor agradable y fácil digestibilidad, ya que posee almidón muy fino, se usa también de follaje.

Aculturación.- Es el resultado de un proceso en el que una persona o grupo de ellas adquiere una nueva cultura, a expensas de la cultura propia o de manera involuntaria.

Adobar.- Aliñar, bañar o cubrir hasta que absorba sabor, con condimentos grasa, aceite.

Ají de cuy. Es una especie de sopa hecha con cabezas de cuy, papas y especias. Es también un plato muy apreciado. A propósito de esto existe un refrán que incluye el ají de cuy. Dice: Mientras más pobreza, más ají de cuy, lo que significa que algunas personas mientras más necesitadas están, se dan lujos extraordinarios.

Albahaca.- Es una hierba aromática nativa de Irán, India y otras regiones de Asia.

Aliso.- es una especie vegetal cuyas hojas se utilizaban para cubrir el maíz para que germine.

Almíbar.- Es una disolución sobresaturada de azúcar, cocida hasta que comienza a espesar.



Aporque.- Es una práctica cultural que consiste en retirar tierra de la calle o entresurco para colocarla en el surco de siembre permitiéndole a la planta un mayor anclaje y a la vez evita la excesiva humedad.

Arnero.- Utensilio de hojalata para uso en cocina de forma circular, parecido a un cedazo o colador, con agujeros grandes, que sirve para separar los pedazos pequeños de los grandes desde los granos molidos.

Asar a las brasas.- Es una técnica de cocción, en donde los alimentos son expuestos al calor del fuego o brasas con el objetivo de cocinarlos lentamente, generalmente estas brasas son hechas con una hoguera de madera, las brasas se obtienen a través de calor vegetal.

Autóctono.- Seres vivos propios del ecosistema, se lo denomina a los pueblos indígenas.

Azhanga.- Plataforma cuadrada hecha de carrizos delgados que se amarran con cabuya. Esta se cuelga sobre la cocina de leña, sirve para ahumar.

Barro.- Es una mezcla líquida o semilíquida de tierra y agua o sedimentos, se utiliza para hacer artesanías, ollas.

Bizcocho.- Masa compuesta por harina, huevos, azúcar que se emplea en panadería.

Bonitísimas.- Son tortillas de maíz rellenas de papa o queso con cebolla blanca y cocidas en tiesto de barro.

Budín.- Postre o comida de origen italiano que se suele servir caliente o frío, la masa puede estar compuesta de diferentes ingredientes dependiendo de las recetas, miga de pan, bizcocho, arroz, sémola, chochos y aderezado con frutas diversas.

Camote.- Boniato o batata es una planta cultivada por su raíz tuberosa comestible, tiene su origen en la región neotropical, se emplea para preparar purés, dulces, tortas. Tiene gran cantidad de almidón.



Canelazo.- es una bebida alcohólica caliente que se consume en las zonas montañosas de Ecuador, Perú y Colombia. Consiste en aguardiente, azúcar o panela y agua de canela.

Cangador.- Palo de 90 cm. De largo por 12 cm. De diámetro, en el que se ensarta el cuy para asarlo sobre la brasa.

Cántaro Pucuchi.- Pucuchidor o borracho, es la vasija curada que se utiliza solo para fermentar la chicha o el guarapo.

Cántaro.- Vasija grande de barro o metal, estrecha de boca y de base y ancha en el centro con dos asas.

Cascarita o cuchicara.- Cuero de cerdo asado, al aire libre sobre leña.

Cebolla caramelizada.- Se dora la cebolla en aceite y mantequilla hasta que tome sabor dulce.

Cebollín.- Es una planta que posee un extenso sistema de rizomas y tubérculos de donde emergen brotes erectos de hasta 30 cm. De altura, los brotes comprenden hojas de hasta 30 cm. de altura, son de color verde oscuro y un tallo de sección triangular donde aparece una inflorescencia carmelita o violácea.

Cedazo.- Instrumento compuesto por un aro y una tela más o menos tupida, para separar; las partes finas de las gruesas, de algunos productos como la harina y el suero.

Cedrón.- Arbusto de hojas y flores perfumadas, cultivado en nuestros huertos jardines. Se usa para infusiones medicinales y para perfumar otras bebidas.

Charqui.- Es la palabra quechua con que los indígenas denominaban a la carne cortada en lonjas delgadas, saladas y secadas al sol. Carne de cerdo, res, alpaca, salada y seca.



Chicha de mashua.- Bebida fermentada preparada con mashua, agua panela o azúcar.

Chicha.- Bebida fermentada elaborada con frutas, panela y un cítrico.

Chicharrón.- Fritura elaborada con lonja de cerdo. Frituras y sal.

Choclo.- Maíz tierno en mazorca o en granos.

Chulpi.- Bocadito salado elaborado con maíz chulpi, aceite y sal.

Chumal.- Preparación típica a base de choclo molido envuelto en sus hojas, en el austro se conoce como chumal en la Costa como humita y en el norte choco-tanda.

Cocción al vapor.-Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos solo con el vapor de agua.

Cocción al vacío.- Es la operación culinaria, que se sirve de el calor para que un alimento sea más rico, apetecible y digerible, favoreciendo también su conservación.

Cocción lenta.- La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro.

Confitar.- Es un procedimiento en medio grasoso a baja temperatura 60 – 90 grados C. por un periodo largo de tiempo, se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso.

Crocante.- Dulce compuesto por caramelo, (azúcar fundido) y frutos secos, nueces, almendras,

Cuy Asado.- Plato preparado con cuy, ajo, comino, sal, manteca de cerdo, pimienta, achiote.



Deshierbe.- Arrancar con la mano, utensilios, a las hierbas perjudiciales para los cultivos.

Dorar.- Consiste en darle un tono dorado al alimento.

Espuma.- Desde la perspectiva gastronómica, una espuma alimenticia representa una preparación en la que se han introducido burbujas de gas en un sólido o líquido con el objetivo de comunicarle esponjosidad y ligereza. Los gases presentes en las espumas alimentarias suelen ser el aire (en las espumas obtenidas por batido), el CO₂ (en las masas fermentadas y en las espumas artificiales obtenidas a alta presión) e incluso el N₂O cuando se emplea el sifón culinario.

Esteras.- Son característicos en las casas se hacían de paja, es de forma plana y se usa como alfombra.

Freír.- Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente.

Gelatina de canelazo.- Es una textura lograda de la bebida típica canelazo con gelatina sin sabor.

Germinar.- Es el proceso mediante el cual una semilla se desarrolla hasta convertirse en otra planta, se lleva a cabo cuando el embrión se hincha y la cubierta de la semilla se rompe.

Globalización.- Es un proceso económico, tecnológico, social y cultural que consiste en la creciente comunicación e interdependencia entre los diferentes países del mundo unificando sus mercados, sociedades y culturas a través de transformaciones, sociales económicas y políticas que les dan el carácter de global.

Guarnición.- Es un alimento que debe acompañar y complementar el plato, por lo que debe ser sencilla, en poca cantidad y nunca debe ser más importante que el plato en sí.



Hervir.- Consiste en la inmersión en un líquido agua o caldos que ya están o se llevan a ebullición.

Hornear.- Cocinar un elemento o receta en el horno, la temperatura se ajusta según el tamaño de la; pieza o la preparación a cocinar.

Ishpingo.- Especería americana conocida como la flor de la canela.

Mazamorra.- Es un postre popular de varios países latinoamericanos. La denominación proviene de la culinaria española aunque se considera proveniente de las variadas tradiciones culinarias de las culturas indígenas precolombinas en las regiones donde se consume.

Limón sutil.- Es de tamaño pequeño muy aromático y muy utilizado en nuestra cocina.

Machica.- Harina fina de maíz amarillo tostado o de cebada.

Mama Sara.- Era la madre del maíz o del alimento.

Mortiño.- Es una especie proveniente de los páramos ecuatorianos y se cultiva entre Septiembre y Noviembre, da sabor, color y consistencia.

Mote.- Maíz cocinado pelado o con cáscara

Mote sucio.- Plato preparado con Mote cocinado y mapa huira

Osobuco de cerdo.- Guiso preparado con corte transversal en rodajas de gran grosor y sin deshuesar, se sirve la carne con la médula.

Pachamanca.- Es un plato típico de Perú basado en la cocción al calor de piedras precalentadas de carne de vaca, cerdo o cuy, previamente llevados a maceración con especias. Y productos andinos como papas, ocas, además tiene una serie de implicaciones sociales alrededor de su preparación, a más de una comida es un rito social.



Panela oscura.- Es azúcar cruda sin refinar, sin centrifugar con un alto contenido de melaza

Papa chola.- Patata de tamaño mediano y consistencia compacta, blanca o colorada que sirve para preparar tamales, locros, llapingachos.

Pasma.- Helar de frío.

Pepa de sambo.- Semilla de una calabaza que se denomina curcubita pepo.

Pesto andino.- Salsa elaborada con aceite de oliva, queso andino, nuez o tocte, ajo, albahaca, puede llevar hierbas andinas como paico, hucatay.

Pico de gallo.- Salsa en las que se incluyen frutas y verduras frescas cortadas en brunoise, incluye también limón y aceite.

Polvo de hornear.- Se emplea para aumentar el volumen de las masas.

Pucuchi.- Se refiere a los sedimento o borra que quedan en los cantaros para hacer la chicha de jora, también se dice cuando el cántaro es borracho y sirve para madurar o fermentar la chicha.

Ravioles.- Cuadrados de pasta replegados y rellenos, variando el relleno según las regiones.

Saco de yute.- Son bolsos que se utilizan tradicionalmente para transportar papas, granos.

Saltear.- Es una fritura con poco aceite pero a una temperatura alta por poco tiempo.

Saponinas.- Son glucósidos presentes en algunos vegetales que, como su nombre indica, son capaces de formar espuma, como el jabón, cuando se encuentran en disolución acuosa. Tienen sabor amargo, y son capaces de producir la hemólisis de los eritrocitos in vitro.



Sofreír.- Se denomina a una fritura a temperatura baja, durante largo tiempo y con una cantidad escasa de grasa.

Taqui.- Canastas grandes para guardar los granos.

Taxo.- Variedad de gullán menos silvestre, de semillas gruesas y color más pálido que el gullán.

Texturas- Son el resultado de un rigurosos procesos de selección y ensayos, representa el inicio de un mundo de sensaciones mágicas que sin duda se irá ampliando se puede lograr con las técnicas más conocidas como son la emulsificación, gelificación y esterificación.

Tiesto.- Tortillera de barro sobre la cual se hacen las tortillas

Típico.- Peculiar de un país, región, grupo o época.

Tocte.- Nuez silvestre de nogal.

Tomate de árbol.- Originario de los Andes, de pulpa algo ácida, al piel es liza de color o anaranjado rojo, con numerosas semillas.

Tortilla de tiesto.- Tortilla preparada con harina de maíz

Tullpa.- Tres piedras de regular tamaño con las que se construye el fogón campesino.

Uvilla.- Tiene su origen en América del Sur. Principalmente en Ecuador, Perú y Bolivia. Es una fruta, perteneciente al grupo de frutas semi acidas, redonda, amarilla, dulce y pequeña con una cáscara protectora. Se consume sola en almíbar, postres y otras frutas dulces.

Yunguilla.- Lugares de clima caliente, en donde se produce la caña de azúcar.

Zhima.- Al sur (Azuay) el maíz denominado Zhima es muy utilizado para la preparación del denominado “motecillo” que es típico de la zona.



BIBLIOGRAFIA

Accion Ecologica, Red para una America Latina Libre de transgenicos. Maiz, de Alimento Sagrado a Negocio del Hombre. Quito-Ecuador: HIVOS, 2004.

Crespo, Eulalia Vintimilla de. VIEJOS SECRETOS DE LA COCINA CUENCANA. Cuenca-Ecuador: Derechos Editoriales, 1993.

ERNESTO, SALAZAR. Historia de la Sal en el Ecuador Precolombino y Colonial. Ecuador: REVISTA INPC, 2011.

Valdivieso, Manuel Suquilanda. Produccion Organica de Cultivos Andinos Manual Tecnico. Quito-Ecuador: Ministerio de Agricultura, Ganaderia, Acuicultura y Pesca, n.d.

Entrevistas:

Munoz, Esther. Centros de Turismo Comunitario Clara Sarmiento. 30 09 2011.

Ortiz, Remigio. Turismo Comunitario Clara Sarmiento. 30 09 2011.

Sitios Web:

Gastronomia Inca.-<http://issuu.com/lenriq/docs/> 25 10 2011

<http://www.ecuaworld.com.ec/canar.htm>. n.d. /26/11/2011

—. UBICACION GEOGRAFICA. 30 de 10 de 2011
<<http://www.ecuaworld.com.ec/canar.htm>>.

Red pakarinan. <http://www.redpakarinan.com>. 23 09 2011

Descubra Canar.<http://www.turismocanar.com/descubra-canar/gastronomia>. 28 10 2011

Visita Ecuador.<http://www.visitaecuador.com/andes>. Visita Ecuador. 20 11 2011

La chicha. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha>). 30 10 2011
<<http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha>>.

Nutricion. (<http://www.raza.com/nutrición.asp30>). n.d.



ANEXOS



ANEXO # 1.- Contenido nutricional de la papa por cada 100 gramos de porción comestible.

Tipo de papa	Energía Kcal	Agua gr.	Proteína gr.	Grasa gr.	Fibra	calcio	hierro	Vitamina A mg.
Blanca	99	74.5	2.1	0.1	0.6	9.0	0.5	3.0
amarilla	105	72.2	2.0	0.4	0.7	6.0	0.4	

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 3)30/10/2011

ANEXO # 2.- Contenido nutricional de la mashua por cada 100 gramos de porción comestible.

Tipo de mashua	Energía Kcal	Agua gr.	Proteína gr.	Grasa gr.	Fibra	calcio	hierro	Vitamina A mg.
	52	87.4	1.5	0.7	0.9	12.0	1.0	12.0

ANEXO # 3.- Contenido nutricional del melloc por cada 100 gramos de porción comestible.

Tipo de melloc	Energía Kcal	Materia seca gr.	Proteína gr.	Grasa gr.	Fibra	calcio	hierro	Vitamina A mg.
	377	87.4	4.4 a 15.7	0.1 a 1.4	3.6 a 5	12.0	1.0	12.0

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 33)30/10/2011



ANEXO # 4.- Contenido nutricional de la oca por cada 100 gramos de porción comestible fresca

Tipo de oca	Energía Kcal	agua gr.	Proteína gr.	Grasa gr	Azucares simples	Potasio	Calcio
	10 a 22	84.1 % % agua	1.1 %	0.6	1.5 a 4 g,	185 a 295 mg.	6 a 13 mg.

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 48)30/10/2011

ANEXO # 5.- Contenido nutricional de La Jícama por cada 100 gramos de raíz fresca sin cáscara.

Tipo	Energía Kcal	Agu a gr.	Proteína gr.	olifru cto sa gr	Azucar es simple s	Calci o	potas io	Vitamin a.
Jícama	14 a 22	85 a 90	0.1 a 0.5	6 a 12 g,	1.5 a 4	6 a 13 mg.	185 a 295	

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 74)30/10/2011



ANEXO # 6.- Contenido nutricional de La Zanahoria Blanca por cada 100 gramos de raíz fresca sin cáscara.

Composición	Zanahoria blanca
Valor energético Kcal.	104.00
Humedad %	73.00%
Proteína g	0.80
Grasa g	0.20
Carbohidratos g	24.90
Fibra g	0.60
Calcio mg.	29
Fósforo mg.	58
Hierro mg	1.20
Tiamina mg	0.04
Rioflavina mg	0.06
Niacina mg.	3.40
Acido ascórbico mg	28

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 87)30/10/2011

ANEXO # 7 Contenido nutricional de La Quinoa por cada 100 gramos de semillas frescas

Tip o de la qui nua	Metio nina	hum edad gr.	Prot eína gr.	Triptó fano	Gra sas	Extr acto eté reo	carbohi dratos	Fib ras	cen izas	Lis ina
	0.42 %	12.6 %	13.8 a 16	0.2%	4 a 9 %	5.1%	59.7 %	4.1 %	3.3 %	0.8 8%



			%							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO # 8.- Composición química de la semilla de amaranto por 100 gramos de parte comestible en base seca.

Componentes	Contenido
Proteína	12 a 19 gr.
Carbohidratos	71.8 gr.
Lípidos	6.1 a 8.1
Fibra	3.5 a 5 gr
Cenizas	3.0 a 3.3 gr.
Energía	391 Kcal.
Calcio	130 a 164 gr.
Fósforo	530ml.
Potasio	800 ml.
Vitamina C	1.5 ml.

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 121)30/10/2011

ANEXO # 9.-Composicion química del chocho en 100 gramos de granos seco

Composición	Contenidos gramos
Proteína	44.3 gr.
Grasa	16.5 gr
Carbohidrato	28.2 gr.
Fibra	7.1 gr.
Ceniza	3.3 gr
Humedad	7.67 gr.

(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 136)30/10/2011

**ANEXO # 10.- Composición química de 100 gramos de haba seca y verde**

	HABA VERDE	HABA SECA
Composición	Contenido	Contenido
Kcal n	54.25	317
Proteína gr.	4.6	19.40
Grasa gr.	0.40	5
Hidratos de carbono gr.	8.60	55
Fibra gr.	4.2	15
Potasio mg	320	760
Hierro mg	1.7	9.5
Fósforo mg	37.8	380
Magnesio mg	28	160
Vitamina B1 mg		0.35
Niacina mg		5.4
Folatos		140

ANEXO # 11.-Composición de 100 gramos de maíz de porción comestible.

Composición	Contenido
Kcal.	86.0 n
Proteínas	3.22 gr.
Hidratos de carbono	3.22 gr.
Fibra	2.70 gr.
Potasio	270.0 gr.
Calcio	2.00mg.
Fósforo	89.0. mr.
Magnesio	37.0 mg.
Folatos	45.80 ucg.
Provitamina A	N/d ucg.



(http://teca.fao.org/sites/default/files/technology_files/produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf 168)30/10/2011

ANEXO # 12.- Aporte nutricional de 100 g de carne vacuna, cerdo y borrego

	Prot eína	gr as a	Sod io	Cal cio	Hier ro	fosf óro	Vit A U.I.	Vit B 1	Vit B 2	Kcal
CARNE VACUN A	g.	g.	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	Mg	
Magra	19	13	9	1.8	1.8	-	20	0.05	14	200
Semigra sa	18	20	-	9	1.8	-	30	0.05	13	255
Grasa	17	25	-	8	1.7	-	40	0.05	13	305
CARNE DE CERDO	Prot eína	gr as a	Sod io	Cal cio	Hier ro	fosf oro	Vit A U.I.	Vit B 1	Vit B 2	Kcal
Magra	17	23	-	10	2.5	190	-	0.80	0.19	275
Semigra sa	16	27	-	9	2.3	175	-	0.75	0.18	300
Grasa	15	31	-	8	2.2	160	-	0.70	0.17	350
CARNE DE BORRE GO	Prot eína	gr as a	Sod io	Cal cio	Hier ro	fosf óro	Vit A U.I.	Vit B 1	Vit B 2	Kcal.
Magra	18	10	95	-	-	-	-	-	-	165
Semigra sa	16	28	75	-	-	-	-	-	-	315
Grasa	13	40	70	-	-	-	-	-	---	400

((<http://www.raza.com/nutrición.asp>30)30/10/2011



ANEXO # 13 .- Aporte nutricional de 100 g de carne de cuy

Proteínas	Lípidos o grasas	Hidratos de carbono	Minerales	Vitaminas	Kilocalorías
G	G	G	Mg	Mg	g.
19	16	0	288.9	6.7	96

(<http://www.galeon.com/combayo/nutricion%201.htm> 1)30/10/2011



ANEXO # 14.- Pampa mesa en el restaurante del Centro Comunitario de Sisid,
Con la presencia del Señor Alcalde de Cañar Máster Belisario Chimborazo.



Foto: Clara Sarmiento.

ANEXO 15.- En la pampa mesa se sirven alimentos de la región preparados por los miembros de las comunidades: papas, ocas, habas. Cuy, charqui, mote, queso, jicama, acompañados de ají de pepa.



Foto: Clara Sarmiento.



ANEXO # 16.- Participando con las comunidades de la pampa mesa.



Foto; Red de Turismo. Sumak Pacha.

ANEXO # 17- Participantes de las diferentes comunidades en la preparación de Recetas.



Foto: Clara Sarmiento.



ANEXO # 18.- Técnicas de Cocción Indígena. Asando cuyes al carbón en el Centro de Turismo Comunitario Kuyallacta.



Foto: Red de Turismo Comunitario Sumak Pacha.

ANEXO # 19.- Atractivo turístico del Centro de Turismo Comunitario La Carbonería.



Foto: Red de Turismo Comunitario.



ANEXO # 20.- Horno de leña de muchos años de antigüedad que se conserva en el Centro de Turismo Comunitario Chuchucán.



Foto: Clara Sarmiento.

ANEXO # 21.- Comunidad de Sisid Anejo.



Foto: Clara Sarmiento.



ANEXO # 22 Cocinando con leña en fogón o tullpa en el Centro de Turismo Comunitario Carbonería.



Foto; Red de Turismo Comunitario Sumak Pacha.

ANEXO # 23.- Comunidad de Caguanapamba. (Foto: red de turismo)





ANEXO # 24.- Restaurante de La Carbonería



Foto: Red de Turismo Sumak Pacha.

ANEXO # 25.- Pampa mesa en la Comunidad de Sisid, al fondo podemos observar la Iglesia restaurada. Y el centro comunitario.



Foto: Red de Turismo comunitario Sumak Pacha.



ANEXO 26.- Mapa de acceso a Carbonería.



ANEXO # 27.- Mapa de acceso a Kuyallacta y Sisid





ANEXO # 28.-Mapa de acceso a Chuchucán.



Mapas: (<http://www.turismocanar.com/descubra-canar/gastronomia>)