

UCUENCA

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

**Revalorización Y Rescate De La Gastronomía Tradicional Del Cantón Cañar
Mediante La Recopilación De Recetas, Ingredientes Y Métodos De Cocción**

**Trabajo de Titulación previo
a la obtención del título de:
“Licenciado en Gastronomía y
Servicio de Alimentos y Bebidas”**

AUTORES

Henry Marcelo Yanza Torres

C.I. 0302629456

Correo electrónico: marcelo.yanza1196@gmail.com

Karla Valeria Vásquez Ortiz

C.I. 0107093270

Correo electrónico: karlavasq08@hotmail.com

DIRECTOR

Mgtr. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

C.I.0101304129

Cuenca, Ecuador

27-septiembre-2022

RESUMEN

El presente proyecto de investigación ha sido realizado con la finalidad de crear una propuesta para revalorizar la gastronomía del cantón Cañar mediante la investigación de los principales platos e ingredientes, recetas, técnicas y métodos de cocción y el análisis de la problemática sociocultural. Con respecto a la metodología usada en el proyecto, se empleó la cualitativa. Se realizó una investigación en fuentes bibliográficas especializadas en gastronomía tradicional, ancestral y patrimonial, además se hizo hincapié en la recuperación de ingredientes y platos representativos. Con este objetivo se realizaron las entrevistas respectivas a conocedores de la gastronomía y el turismo Cañari.

El primer capítulo, comprende el estudio de las costumbres, tradiciones y festividades de los pueblos Cañaris. De manera similar, por medio de la observación, grabación y fotografía se procedió a documentar los rasgos culturales del pueblo, lo cual nos permitió en el capítulo dos, hacer una recopilación de recetas, ingredientes, métodos y técnicas de cocción. Posteriormente se detectaron las falencias para el declive actual de la gastronomía Cañari. Las cuales son analizadas en el tercer capítulo, a su vez se presenta la propuesta con sus directrices a seguir como posible solución para detener el deterioro de la riqueza gastronómica Cañari.

Palabras Clave:

Gastronomía. Tradicional. Platos típicos. Cañar. Técnicas. Ingredientes. Turismo gastronómico.

ABSTRACT

This research project was carried out with the purpose of creating a proposal to re-evaluate the gastronomy of Cañar through conducted research of main dishes and ingredients, recipes, cooking techniques and methods, and the analysis of sociocultural problems. Regarding the methodology utilized in this research project, the qualitative method was used. Research was carried out in bibliographical sources specialized in traditional, ancestral, and patrimonial gastronomy. In addition, emphasis was placed on the recovery of representative ingredients and typical dishes. With this objective, the respective interviews were carried out with connoisseurs of the Cañari gastronomy and tourism.

The first chapter includes the study of the customs, traditions, and festivities of the Cañari people. Similarly, through observation, recording, and photography, we proceeded to document the cultural features of the town, which allowed us to make a compilation of recipes, ingredients, cooking methods and techniques in chapter two. Subsequently, the shortcomings for the current decline of the Cañari gastronomy were identified, which are analyzed in the third chapter. Hence, the proposal with its guidelines is presented to be followed as a possible solution to seize the deterioration of the Cañari gastronomic wealth.

Key Words:

Gastronomy, traditional, typical dishes, Cañar, techniques, ingredients, gastronomic tourism.

INDICE

RESUMEN	1
Palabras Clave:	2
ABSTRACT	3
Key Words:	3
DEDICATORIA	11
AGRADECIMIENTO	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO I	16
1.1 Identidad gastronómica del cantón Cañar	16
1.2 Patrimonio Gastronómico Inmaterial	17
1.3 Patrimonio Gastronómico Material	17
1.4 Patrimonio Alimentario	17
1.5 Revalorización	18
1.6 Costumbres y Tradiciones	18
1.6.1 Inti Raymi	19
1.6.2 Pampa Mesa	21
1.7 JUEGOS POPULARES Y TRADICIÓN	22
1.7.1 El palo encebado	22
1.7.2 ollas encantadas	22
1.7.3 Juego de ensacados	22
1.7.4 Gallina enterrada	22
1.7.5 Corrida de borregos	23
1.8 Prácticas Alimenticias de Cañar	23
1.9 Costumbres a la hora de comer	24
1.10 Platos típicos del Cantón Cañar	25
1.10.1 Cuy con papas	25
1.10.2 Caldo de gallina	26

1.10.3 Cuchunchi o Cuchunche.....	27
1.10.4 Sopa de Cuy.....	28
1.10.5 Dulce de machica	30
1.10.5 Pulcre.	30
1.11 Fichas técnicas platos tradicionales ...	Error! Bookmark not defined.
Capítulo II. Ingredientes, Métodos y Técnicas de Cocción	31
2.1 Principales ingredientes de la gastronomía del Cantón Cañar	31
2.1.1 Papa.....	31
2.1.2 Quinua	32
2.1.3 Maíz.....	33
2.1.4 Fréjol.....	34
2.1.5 Melloco	35
2.1.6 Haba.....	36
2.1.7 Oca.....	37
2.1.8 Mashua	39
2.1.9 Amaranto.....	40
2.1.10 Cebada.....	41
2.1.11 Chocho	42
2.2 Métodos de cocción	43
2.2.1. Asado	43
2.2.2. Hervido	44
2.2.3. Horneado.....	45
2.3 Técnicas de cocción.....	46
2.3.1 Cocción en utensilios de barro.....	46
2.3.2 Huatia	47
2.3.3 Pachamanca.....	48
CAPITULO III Estrategias de revalorización.....	51
3.1 Turismo gastronómico comunitario	51
3.1.1 Emprendimiento Turístico Gastronómico.....	51
3.2 Propuesta de desarrollo de emprendimientos de turismo gastronómico comunitario.....	56
3.2.1 Macro Localización Cantón Cañar.....	56
3.2.2 Micro Localización Cantón Cañar (Parroquias).....	57
3.2.3 Capacitaciones	57

3.2.4 Presupuesto	60
3.2.5 Propuesta de Menús	61
3.2.6 Propuesta de Paquetes turísticos	62
3.2.7 Presupuesto aproximado para iniciar emprendimiento	63
3.3 Estrategias de Marketing Gastronómico	64
3.3.1 Definición	64
3.3.2 Estrategias en entornos digitales	64
3.3.3 Estrategias en el Cantón	65
3.3.4 Estrategias en televisión y radios	65
Conclusiones	66
Recomendaciones	66
Bibliografía:	67
ANEXOS	75

Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Henry Marcelo Yanza Torres, autor del trabajo de titulación “Revalorización Y Rescate De La Gastronomía Tradicional Del Cantón Cañar Mediante La Recopilación De Recetas, Ingredientes Y Métodos De Cocción”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 27 de septiembre de 2022



Henry Marcelo

Yanza Torres C.I:

0302629456

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Henry Marcelo Yanza Torres, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Revalorización Y Rescate De La Gastronomía Tradicional Del Cantón Cañar Mediante La Recopilación De Recetas, Ingredientes Y Métodos De Cocción”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

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

Cuenca, 27 de septiembre de 2022



Henry Marcelo

Yanza Torres C.I:

0302629456

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

Karla Valeria Vásquez Ortiz en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Revalorización Y Rescate De La Gastronomía Tradicional Del Cantón Cañar Mediante La Recopilación De Recetas, Ingredientes Y Métodos De Cocción", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

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

Cuenca, 27/09/2022



Karla Valeria Vásquez Ortiz

C.I: 0107093270

Cláusula de Propiedad Intelectual

Karla Valeria Vásquez Ortiz, autor/a del trabajo de titulación "Revalorización Y Rescate De La Gastronomía Tradicional Del Cantón Cañar Mediante La Recopilación De Recetas, Ingredientes Y Métodos De Cocción", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 27/09/2022



Karla Valeria Vásquez Ortiz

C.I: 0107093270

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación va dedicado a mi familia que fue mi apoyo incondicional durante mis estudios, y a las personas que fui conociendo durante los años de estudio que supieron apoyarme en todo momento

Karla Vásquez

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a la memoria de mi abuelito Santos Yanza. A mis padres por haberme forjado como la persona que soy al presente, muchos de mis logros se los debo a ustedes. A mis hermanos, que son las personas más importantes en mi vida. A todas aquellas personas que me brindaron su apoyo incondicional en todo momento y que con amor y paciencia siempre me han motivado durante toda mi carrera y a mi querida facultad de Ciencias de la Hospitalidad por albergarme durante 5 años en sus aulas.

Marcelo Yanza

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios que supo guiarme en mis estudios y me ayudó en los momentos más complicados dándome estabilidad y calma

A mis padres, que siempre me brindaron apoyo emocional cuando se los pedía

A mi hermana Erika que supo decirme las palabras correctas cuando sentía que ya no podía seguir, te agradezco por todo el apoyo no solo en la carrera universitaria sino en la vida.

A nuestra directora de Tesis Mgtr. Marlene Jaramillo, por haber compartido sus conocimientos y tiempo en el desarrollo de este Trabajo.

Y a todas aquellas personas del Cantón Cañar que nos brindaron su hospitalidad y nos colaboraron en el perfeccionamiento del proyecto.

Karla Vásquez

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme brindado salud y fuerza para llegar a conseguir una extraordinaria satisfacción personal, como es mi realización profesional como cocinero.

A mi familia por haberme apoyado incondicionalmente para concluir mis estudios exitosamente

A nuestra directora de Tesis Mgtr. Marlene Jaramillo, por haber compartido sus conocimientos y tiempo en el desarrollo de este Trabajo.

Y a todas aquellas personas del Cantón Cañar que nos brindaron su hospitalidad y nos colaboraron en el perfeccionamiento del proyecto.

¡YUPAYCHANI!

Marcelo Yanza

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene su fundamento en el rescate y la revalorización de la gastronomía del Cantón Cañar mediante la recopilación de técnicas y métodos de cocción, además de un conjunto de platos e ingredientes empleados en la elaboración de los mismos.

La gastronomía tradicional forma parte de la identidad y el patrimonio de las nacionalidades y pueblos indígenas, sin embargo, estas costumbres alimenticias han cambiado, disminuido, y en algunos casos han desaparecido debido al mestizaje, la desvalorización, la escasa investigación, la adopción de nuevos modelos dietéticos, y la ingesta excesiva de macronutrientes. Lamentablemente el desarrollo alimenticio de ciertas culturas se encuentra en un estado de precariedad, muchas veces se marginan y destruyen valores pertenecientes a las costumbres. La recopilación de ingredientes, recetas, técnicas y métodos de cocción permite recuperar el valor histórico de la cultura Cañari, involucrando a las personas del cantón y contribuyendo de cierta manera al turismo gastronómico y a la revalorización de las costumbres gastronómicas.

Este proyecto de Investigación se compone de tres capítulos basados en los objetivos propuestos en el diseño de tesis.

De esta manera se pudo concluir que es factible realizar la investigación, por lo tanto, el objetivo final de este proyecto es revalorizar la gastronomía del Cantón Cañar, promover el consumo de lo propio, hacer prevalecer y mantener vivas las tradiciones y costumbres de los pueblos indígenas.

CAPÍTULO I Platos tradicionales

1.1 IDENTIDAD GASTRONÓMICA

Los bravos Cañaris son personas muy arraigadas a sus costumbres y tradiciones. Las festividades en el solsticio, celebraciones en la siembra y cosecha, fiestas particulares, entre otras son siempre acompañadas por la conocida *comelona*, celebración en la cual se prepara comida en abundancia para agradecer la visita de los invitados.

La riqueza cultural del Cantón es muy amplia. Sus vestigios aún vigentes de la época Incaica demuestran la sofisticación y la estructura del Imperio. Aspectos como la danza, música, vestimenta y principalmente gastronomía nos dan a entender como transcurría la vida del antiguo pueblo Cañari.

San Antonio de las Reales Minas de Hatun Cañar o Cantón Cañar pertenece a la provincia de mismo nombre. Se ubica en la zona Austral del Ecuador, a una altura superior a 3200 msnm y con una extensión que supera los 3000 km². Tierra llena de lugares mágicos y paisajes andinos que deslumbran a propios y extraños. Considerado como unos de los puntos turísticos más importantes del Ecuador. La palabra Cañar proviene de los vocablos Incas-Cañaris: Kan=Culebra y Ara= Guacamaya. Deidades muy importantes en las celebraciones populares. (Sarmiento, 2012)

Cañar fue declarada Capital Arqueológica y Cultural del Ecuador el 26 de enero de 2001 por la importancia de su legado cultural y prehistórico. El patrimonio cultural de los cañarejos es dinámico y se mantiene vivo, va más allá de las actividades de cada individuo, pues lo constituye las personas mismas

con sus costumbres y tradiciones bien definidas. Cada costumbre y tradición es heredada de los antepasados Cañaris e Incas. La identidad gastronómica de este pueblo en conjunto con las costumbres y tradiciones, los valores y las creencias conforman el patrimonio, recurso que es indispensable para establecer su propia cultura popular. La esencia y alma del pueblo cañari definen su identidad tanto material como inmaterial, transformándola con el tiempo y

transmitida como legado, sin embargo, las nuevas generaciones se niegan a valorar y reconocer como propia esa riqueza cultural. (Torres, 2020).

1.2 PATRIMONIO GASTRONÓMICO INMATERIAL

En el patrimonio gastronómico inmaterial intervienen los usos, las técnicas, conocimientos y expresiones gastronómicas que son reconocidos como parte integral de la cultura de un pueblo. Este patrimonio se enfoca principalmente en función de su entorno, la naturaleza y la historia misma. Recrea el sentido de identidad y pertenencia, generando un vínculo entre el pasado, presente y futuro.

1.3 PATRIMONIO GASTRONÓMICO MATERIAL

Compuesto por bienes arqueológicos, muebles e inmuebles. Entre ellos podemos destacar arquitectura y estructura, gastronómica, utensilios, vasijas y equipos, sitios, plazas, recetas y platillos.

1.4 PATRIMONIO ALIMENTARIO

Comprende prácticas culturales, culinarias y agrícolas. La gastronomía Cañari presenta un legado cultural amplio debido a su gran valor histórico que ha construido a través del tiempo. Las técnicas, conocimientos, y los ingredientes otorgan valores simbólicos a cada plato. La revalorización de la gastronomía es el eje central del Patrimonio Alimentario, ya que funciona como impulso para la promoción a escala internacional. Involucra además los ingredientes, detalles en la elaboración, la preproducción, posproducción y técnicas. Todo lo incluido en

el proceso de cocinar un platillo es considerado como patrimonio natural alimentario. (Sarmiento, 2012).

1.5 REVALORIZACIÓN

Entre las principales actividades de revitalización y revalorización se destacan la promoción, la transmisión y protección de la cultura. Cada cultura es dueña de su sus principios y costumbres, lo primordial es mantener vigente esas

tradiciones de generación en generación mediante la investigación y la interacción cultural.

La revitalización del Patrimonio Cultural Inmaterial constituye un factor de mucha importancia en el sostenimiento de la diversidad cultural de un pueblo o una comunidad frente al creciente proceso de globalización, aportando al diálogo entre culturas y promoviendo el respeto entre ellas”. (UNESCO, 2003)

1.6 COSTUMBRES Y TRADICIONES

Las costumbres y tradiciones ancestrales de los pueblos andinos del Ecuador se mantienen hasta la actualidad a pesar de los graves estragos que dejó la aculturación. Tradiciones como la pampa mesa es realizada día a día por los comuneros en celebraciones, después de la miga o simplemente en comidas entre familiares. “Los pueblos se alimentan con lo que tienen. Las viandas que elaboran, además de sus jugos nutritivos, descubren su modo de vivir, su apreciación del paisaje y los antecedentes que han configurado su espíritu”. (Barrea, 2014)

El Cantón Cañar denominado “Capital Arqueológica del Ecuador” cuenta con un sin número de atractivos. Se destaca de igual manera por su gastronomía, platos típicos representativos y sus costumbres culinarias. La gastronomía tradicional es el resultado de cientos o miles de años de evolución, donde se

mezclan en el tiempo sabores de todos los continentes y regiones del planeta (Santana, 2004, p.3). El territorio Cañari es privilegiado, cuenta con cultivos extensos de tubérculos y frutos andinos que aportan un sabor y color especial a la amplia gastronomía del cantón.

El pueblo Cañari se encuentra en una de las zonas más privilegiadas del Ecuador. Desde la antigüedad hasta la actualidad se realizan la siembra de tubérculos (papa, oca, camote) y granos (maíz, haba, arveja, además de contar con alimentos completos como el chocho y la quinoa. La siembra se ha perfeccionado desde la época incaica, se han introducido nuevos productos y sabores a la dieta, lo que ha disminuido el consumo de productos locales. La producción local a disminuido notablemente y eso se evidencia en los mercados

locales. Según los propios moradores la producción disminuyó debido a la migración a gran escala en los últimos 10 años. Sin embargo, esto tiene un efecto ambiental positivo para la conservación de los pajonales.

Entre los principales productos consumidos por los Cañaris están: el maíz, papa y fréjoles, ingredientes base para sus elaboraciones tradicionales. Con estos ingredientes se elaboran platillos tales como las tortillas, las humas, sopas, y puré. El producto que más se produce es la papa, en segundo lugar, podemos encontrar la producción de maíz, melloco, fréjol y haba, y por último los cultivos de arveja y cebada. Todos estos ingredientes, la mayoría granos son empleados en la alimentación diaria de los indígenas. "En general las comidas principales siguen en este orden: sopa, segundo y postre. Es curioso, pero los campesinos de la Sierra llaman desabrido al postre". (Barrera, 2014).

1.6.1 Inti Raymi

El Inti Raymi es una antigua celebración religiosa Inca en la cual se rendía culto a su Dios el "Inti o Sol", según historiadores esta celebración duraba 15 días y durante esta se realizaban danzas, sacrificios, se realizaba la pampamesa y rituales para adorar al Dios Sol. Entre los días 12 y 24 de junio se efectúan ceremonias, las cuales están a cargo de los yachaks o sabios. Estos se encargan del agradecimiento por la fertilidad del suelo y la cosecha.

En el ritual de celebración se queman inciensos, se esparce perfume de flores silvestres, se consume chicha y alcohol, se consumen granos tiernos, tubérculos y vegetales bendecidos. El Yachak ceremonial lleva consigo una Chakana o cruz andina, la misma que lleva flores y cintas de colores, además de incluir velas, frutas, semillas de maíz y más productos andinos que se hayan cosechado. (Tuaza, 2017)

Los partícipes de esta celebración realizan el baño de purificación en la madrugada en ríos o cascadas. En el transcurso del día se realizan desfiles de danzas, bailes, comelonas y la elección de la ñusta. Tanto el Inti Raymi como el Pawkar Raymi (Fiesta del Florecimiento) unifican a mestizo e indígenas. Los

mestizos usan ponchos y bayeta. Todos comparten, comen y beben dejando de lado las rivalidades y consolidándose como un solo pueblo.

Desde el 2010 las instituciones estatales del Ecuador, entre ellas el Ministerio de Cultura y Patrimonio y los Departamentos de Cultura de los Gobiernos Descentralizados provinciales promueven la celebración del Inti Raymi como atractivo turístico y como festividad nacional que promueve la construcción del estado plurinacional y revaloriza la identidad del pueblo. (Tuaza, 2017).

El Inti Raymi festividad celebrada en junio valora al pueblo indígena, recupera las tradiciones, promueve la interculturalidad y enlaza a los pueblos y nacionalidades.

Para (Jaramillo, 2012), las celebraciones más importantes que se desarrollan en el cantón son el Inti Raymi (Fiesta del Sol), en la cual se agradece la cosecha obtenida en el solsticio de junio y el Taita Carnaval, celebración que expresa la profunda esencia mítica que recuerda la difícil lucha de sus antepasados. En las festividades religiosas, culturales del pueblo Cañari siempre se sirven platos típicos como: el cuy asado con papas, habas con queso, arroz de cebada, la chicha de maíz, y el charqui; platos que se mantienen hasta la actualidad. El

aporte del imperio español que trajeron gallinas, reses, ovejas, ajo, cebada, coles, habas, enriquecieron la cocina indígena Cañari.

1.6.2 Pampa Mesa

El pueblo Cañari desde sus inicios vivió persistentemente en comunidad, todos los comuneros realizaban actividades en equipo mediante la llamada *Minga*. Luego de esta se realizaba la *Pampa mesa*, en la cual cada comunero comparte su *cucayo*. Los ingredientes empleados en esta comida son producidos y cosechados en cada comunidad y llevados como señal de unión y agradecimiento por la labor y la tarea realizada. Casi siempre para el *cucayo* se alista la *Yanushka*. La misma que se compone de papas, ocas, tasno, mellocos, habas y mashua además de queso o quesillo, mote pelado o con cáscara, ají de pepa de zambo, chicha, pulcre, carne seca o chaqui y chiviles. (Calero & Carretero, 2021)

Para realizar la pampa la gente se reúne y toma asiento a lo largo de un mantel blanco, el cual es colocado en el suelo con dirección al sol. Las pampas mesas se las realiza en ceremonias religiosas, fiestas populares, velorios, rituales, mingas, entre otras celebraciones. La pampa mesa mejor conservada y vigente en la actualidad se le atribuye al pueblo de Saraguro, sin embargo, es utilizado por toda la sierra ecuatoriano en ocasiones especiales, fiestas de Inty Raymi y Killa Raymi, mingas comunitarias o parroquiales e incluso en las marchas,

En las festividades siempre se prepara comida en grandes cantidades, esta comida es donada por el prioste o padrino según la festividad que se realice. La bebida más importante es la chicha, se elabora y consumen en ocasiones especiales, celebraciones religiosas, rituales y eventos culturales. Como platillos dulces podemos encontrar el reconocido Pucha Perro, Dulces de Zambo, zapallo, fréjol, capulí, mashua, entre otros. (Calero & Carretero, 2021)

Pampa mesa significa mesa común, los comensales se sientan alrededor del mantel blanco que se tiende en el piso y cada uno se alimenta por igual del *cucayo*. La carne es obtenida de la caza de animales como el cuy, conejo y alpaca. La cocina indígena está relacionada con las estaciones del año y épocas

de siembra y cosecha. En las festividades del pueblo se ofrecen platillos como ají de cuy, cuy con papas, mote sucio, papas con ají de pepa de zambo y chicha.

1.7 JUEGOS POPULARES Y TRADICIÓN

1.7.1 El palo encebado

Este juego se realizaba en las fiestas tradicionales y de pueblo, los participantes suben en un palo (eucalipto o ciprés) el cual está cubierto por grasa de cerdo o ganado con la finalidad de que no pueda subir y se resbale, en la punta del palo se encuentran una estructura elaborada de maguey y cabuya en la cual se colocan premios (alimentos, dinero, alcohol), si se logra subir en su totalidad al palo el participante gana el premio.

1.7.2 ollas encantadas

Este juego es muy popular y se lo realiza en las fiestas de Corpus, Inti Raymi y Killa Raymi, las ollas son elaboradas en barro y arcilla, en su interior contienen caramelos, frutas, galletas, dinero y juguetes. Cada participante debe vendarse los ojos para que rompa la olla con un palo (maguey), Una vez vendado, al participante se le dan vuelta para producir un mareo leve y que le dificulte la ruptura de la olla encantada. El participante que rompa la olla se lleva todo lo que esté en su interior.

1.7.3 Juego de ensacados

Este juego popular consiste en correr hacia una línea horizontal y cruzarla en el menor tiempo posible, la dificultad radica en que cada participante lo debe hacer dentro de un costal, con lo cual el participante debe saltar ágilmente y con técnica para poder correr más rápido que los demás participantes. El ganador es aquel que cruza la línea en el menor tiempo posible y sin salirse del costal (saco de yute).

1.7.4 Gallina enterrada

Los participantes de este juego deben hallar a la gallina enterrada, al encontrarla con un maguey deben proceder a desnucar a la gallina, gana el primero en encontrar a la gallina y matarla. La mayoría lo suele hacer por diversión y para llevar el ave a su hogar y alimentarse.

1.7.5 Corrida de borregos

La corrida de borregos se realiza en los caminos y pampas de las parroquias y comunidades en las fiestas, las personas en la mayoría niños montan su borrego y recorren el lugar. El ganador obtiene una caneca de chicha y premio en efectivo.

1.8 Prácticas Alimenticias de Cañar

Para conservar el maíz por un tiempo prolongado se almacenaba en tinajas grandes. El maíz era desgranado y en otros casos pelado para su almacenamiento. En época de cosecha y deshoje las mejores mazorcas son conservadas dentro de su pucón, estas mazorcas servirán de semilla para el próximo año. El pucón protege íntegramente a la mazorca en el interior, genera un tipo de cápsula natural en la cual la semilla se mantiene libre de agentes externos.

Como es de costumbre en la mayoría de la población rural, cada persona cría sus propios animales. Estos son empleados como alimento de cada familia o a su vez sirven en la comercialización y el trueque.

Los indígenas se sienten alrededor del fuego y agregan leños a la tullpa como lo hacían sus antepasados, lo más importante a la hora de comer radica en mantener esa conexión viva entre cada miembro del ayllu. En las viviendas del pueblo Cañari aún se mantiene estructuras destinadas a la conservación de alimentos. En la parte de la cocina de leña se encuentra un fogón o tullpa, sobre el cual existe una estera de carrizo y fibra de maguey o penco, en el cual se almacenan alimentos quesos, granos y carnes.

El humo que resultaba de la combustión de la leña del fogón a la hora de cocinar o abrigar el cuarto era aprovechado para curar, carnes, vegetales, granos y tubérculos. El humo que resulta de la combustión de roble, sauce o eucalipto, otorga un sabor único a los productos.

El ahumado indígena es una técnica que se desarrolló para preservar la vida de los alimentos, en especial la carne de cordero y cuy. Surge como resultado

de las purinas, un tipo de actividad de cacería heredada de los pueblos kichwas. Debido a los largos viajes que se realizaba en cada cacería y al no contar con la suficiente sal, se procedía a curar las carnes con la ceniza de maderas como Capulí y Laurel sachá, luego se colocaban las carnes o alimentos cerca de las fogatas para conservarlos. Los productos al entrar en contacto con el humo se deshidratan y los microorganismos anaerobios y aerobios presentes en la superficie son afectados, lo que ocasiona la producción de esporas haciendo más factible el proceso de curado. El humo resultante está compuesto por aldehídos y cetonas tales como aldehído fórmico, furfural, 5-methyl-furfural y propanona, además de alcoholes, ácidos, fenoles (fenol, cresol y xilol) e hidrocarburos (alquitrán y resinas). Para obtener un buen producto ahumado se debe tener en cuenta la penetración, temperatura ambiental, composición de alimento y la humedad. (Valenzuela, 2016).

Conceptos que los cañaris conocen empíricamente, pues ellos adoptaron las costumbres de sus antepasados y las replicaron de una u otra manera, siendo en la actualidad una de las técnicas mayormente conservadas por su importancia que tiene para conservar los alimentos.

1.9 COSTUMBRES A LA HORA DE COMER

Si hay algo que resalta a simple vista a la hora de comer es el uso del ají en las preparaciones indígenas, El uchu suele prepararse de miles de formas y acompañar la mayoría de los platillos. Se lo suele servir para acompañar el cucayo, el cuy, el caldo de gallina, además ocupa el lugar central cuando se sirve la pachamanca y la pampa mesa y forma parte de la celebración de la cosecha y siembra. El cuy asado es el plato emblemático y tradicional por excelencia cuando llega una fecha especial, ceremonia o ritual. Se lo acompaña de papas cocinadas, mote pelado y ají de pepa de zambo. El ají para los cañarejos representa la fuerza para trabajar cada día, los cañarejos son expertos en la elaboración de un sin número de salsa con ají. Lo suelen mezclar con queso, leche, pepa de zambo, papa, entre otros. Para las mingas se acostumbra a llevar el charqui y cucayo, los mismos que constan de carnes, queso, granos, alcohol y dulces. El charqui y el cucayo son una de las tradiciones que aún se mantienen

vigentes entre las nuevas generaciones. En la actualidad se evidencia la disminución de la práctica de estas costumbres alimenticias, esto se observa a diario en las comunidades y parroquias del cantón.

1.10 PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN

1.10.1 Cuy con papas

El cuy es un roedor mamífero de aproximadamente 30 centímetros, carece de cola y presenta diversos matices de lanas. Su nombre original es Cobayo, sin embargo, ha cambiado con el tiempo hasta quedar como el vocablo *Cuy*. Se presume que su origen es netamente peruano, pero en hallazgos arqueológicos se han encontrado rastros de carne de cuy en recipientes de las antiguas culturas andinas del norte del Ecuador y Bolivia. Este roedor es criado, consumido y comercializado en el Cantón Cañar desde la época Incaica. Los indígenas en sus casas poseen un espacio reservado para la cría de estos animales, generalmente se encuentra en la cocina o cerca de la misma. Su alto contenido de proteína lo convierte en un alimento potencialmente nutritivo. La carne del cuy se compone de 75% agua, 20% proteína, 3,67% lípidos y 1,33% minerales. La piel del cuy está conformada por 60% agua, 31% proteína, 8% lípidos y 1% de minerales.

En el Ecuador y en especial en la región Sierra el cuy es muy importante pues refleja la esencia de la gastronomía de las fiestas de pueblo. No hay fiesta sin cuy mencionaban nuestros abuelos cuando llegaban las fiestas patronales

Debido a la importancia que tiene el cuy en la gastronomía ecuatoriana la ACE, (Asociación de Chefs del Ecuador) realiza un festival culinario anualmente denominado Festival Internacional del Cuy, en el cual se da a conocer la importancia de este roedor para la gastronomía típica y a su vez se da a conocer riqueza gastronómica del país al mundo.

Los ingredientes que componen el plato son: cuy, papas peladas enteras, Ajo, ají, cebolla blanca y paiteña, apio, achiote, hojas de lechuga y sal.

El proceso para la elaboración del cuy inicia con el sacrificio del animal para luego ser desangrado por 5 minutos aproximadamente. Una vez que ha terminado este proceso se procede a pelar el cuy con agua muy caliente. Se extraen todas las partes no consumibles como: pulmones, bilis, faringe y laringe, intestinos y órganos reproductores a excepción de los testículos en los cuyes machos. Una vez limpio se procede a condimentar con ajo y sal. Se deja reposar por 24 horas en el adobo para poder asarlo en carbón.

Con los demás ingredientes se prepara la salsa de ají, se cocinan las papas y se desinfecta la lechuga. Para servir se colocan las hojas de lechuga por como base, encima las papas doradas con achiote y por último el cuy. Además, se acostumbra a servir con salsa de ají de piedra o ají de pepa de zambo.

Las sopas y caldos son protagonistas en las mesas de los indígenas cañaris. La composición y elaboración varía de lugar a lugar. Debido a la ubicación de cantón la mayoría de sopas se sirven muy calientes y siempre acompañados de

granos y uchu (ají). El uchu es elaborado en piedras de moler, al cual se le agregan especias y condimentos, los mismo que le otorgan un sabor peculiar.

Entre los platos más destacados encontramos al reconocido Caldo de Gallina, el mismo que es ofrecido en festividades, casorios, mingas y otras actividades que se realizan en comunidad. “Estos guisos se hacen en olla y cotidianamente se sirven al comienzo del almuerzo o de la merienda. En otro tiempo solían poner en el desayuno un caldillo de huevos o chulco. En algunas casas se servía la sopa después del plato fuerte. Esta costumbre asombraba a los extranjeros”. (Barrera, 2014).

1.10.2 Caldo de gallina

El caldo de gallina o caldo de gallina criolla como se le conoce en el Cantón Cañar es un plato típico de esta zona, cuyo origen es desconocido debido al debate que existe actualmente sobre la llegada de la gallina a territorio ecuatoriano, sin embargo, los cañarejos lo atribuyen como propio. Vestigios incaicos hallados en excavaciones demuestran que existen rastros de potajes de

aves y verduras en platos y ollas en perfecto estado de conservación. Dichos potajes estaban realizados a partir de perdices y patos silvestres. Con la aculturación se integraron ingredientes como la gallina, arroz, arveja, entre otros. Lo que poco a poco se convirtió en el *Caldo de gallina criollo* que conocemos al presente. Pese a tener pocos ingredientes aporta con una gran cantidad de nutrientes, proteína y niacina.

Todos los domingos se realiza la plaza abierta y se abre la feria en el Mercado 25 de junio cuyo atractivo es la venta de animales y comida típica del cantón. Entre ellos resalta el caldo de gallina, el mismo que es comercializado desde tempranas horas en la madrugada a todas aquellas personas que llegan con sus papas, frutas, cebollas, ajos y más productos para la venta.

1.10.3 Cuchunchi o Cuchunche

Para (Solano, 2014) el Cuchunchi Cañari es la tradición del matrimonio ancestral, la ceremonia se realiza después de que los novios han escuchado los consejos de los mayores. Los mayores en la antigüedad eran los responsables y se encargaban de escoger a la pareja con la que se debía realizar el matrimonio.

Todo empieza por el acercamiento entre los novios, las actividades comunales y sociales como mingas, eran los lugares propicios para establecer una relación de amistad y asuntos más serios. El inicio del cortejo empieza generalmente con el acercamiento, el futuro novio frecuenta a la muchacha, la acompañaba en las caminatas al pastoreo, entonaba canciones y melodías en su caracola y rondador. De vez en cuando entre las montañas se escuchaba silbidos similares a las de las aves que eran dedicados para la muchacha. Luego de esto el novio les comunica a sus padres la idea de muchacha y formar un nuevo hogar. La madre del novio elabora un kipi (tipo de regalo) el mismo que es entregado a la futura nuera cuando es tiempo de pedir su mano.

Para oficializar la ceremonia se realiza la ceremonia del *Cuchunchi*, en la cual los padrinos y los padres hablan hasta llegar a un acuerdo. Antes, como parte de la ceremonia un peón de la casa del novio llevaba carne a la casa del padrino

una comisión encabezada por el mismo y los demás padrinos se encargaban de pasar por la novia y brindarle alimentos y bebidas. Luego de la ceremonia católica los taytakuna (padrinos) llevaban a los novios para cambiarse de vestimenta.

Para la ceremonia desde la iglesia hacia la casa se van realizando descansos por el camino, lugares por los que los novios acostumbraban a transitar. Se arreglaban 3 mesas, la mesa más grande estaba destinada para el padrino, el novio y un adulto mayor. La segunda mesa era para la madrina, la novia y una mujer adulta. Y en la tercera mesa los maestros. En casa una de estas mesas se ubicaba una shilla (recipiente de barro con chicha ceremonial).

Al día siguiente nuevamente se acudía a la iglesia para la bendición de los novios, para luego regresar a la casa del novio para a las 21h00 celebrar la ceremonia del cuchunchi. Posterior a los rezos hacia la Pachamama los padrinos con 12 velas encendidas llevan al novio al cuarto para su primer encuentro sexual con la novia.

Mientras la pareja está en su espacio respectivo se empieza con la danza del Cuchunchi, encabezada por los padrinos. La danza dura hasta las 4 de la mañana, hora en la que se despierta a los novios y se los lleva a una ceremonia más. Aquí se brinda comida en abundancia y se lleva a cabo el intercambio de platos entre los familiares.

Al culminar la ceremonia en la casa de los padres del novio, se dirige a la casa de los padrinos en la cual se cambia de vestimenta a los novios por una ropa formal.

La ceremonia general termina al siguiente día cuando los padrinos llevan a los novios a la nueva casa para ver en donde van a vivir y crecer la nueva familia.

1.10.4 Sopa de Cuy.

Esta sopa se elabora con cuyes tiernos de 2 a 5 meses. Generalmente se puede consumir esta sopa en tiempo de cosecha, previo al día de cosecha las

familias campesinas cocinan maíz blanco de la cosecha anterior, lo dejan en remojo y lo cocinan todo el día en fogones de leña.

El maíz que se emplea es el morocho o maíz amarillo. Al día siguiente en una olla grande de barro se realiza un sofrito al cual se le agrega bastante ajo. Los cuyes son despiezados y agregados en el sofrito, se agrega el maíz cocinado con leche y agua. Se deja cocinar por 1 a 2 horas hasta que reduzca. Si la cosecha es buena se suele agregar a la sopa mellocos y papa para aumentar la cantidad y espesar la sopa. En una mesa grande se sirve la sopa con ají, habas, queso, arveja y ocas.

La carne de cuy posee más de 20% de contenido de proteína a comparación de las demás carnes. En las comunidades es apetecido por su poder curativo y nutritivo es por esto que en la actualidad es consumido para la rehabilitación de pacientes post Covid-19.

Según (Santos, 2007) La carne de cuy es magra, posee un porcentaje de grasa menor al 10% y un alto contenido de proteínas (20.3%), es baja en contenidos de colesterol 65mg/100g y sodio, por lo que es ideal para incluirla en una alimentación equilibrada. Es una carne apta para todos los grupos poblacionales y en diversas situaciones fisiológicas, como por ejemplo el embarazo o la etapa de lactancia.

Foto número 1: Sopa de cuy



Yanza,M. (2021)

1.10.5 Dulce de machica

Este dulce en particular se sigue elaborando en las comunidades y se sirve como colación en las escuelas indígenas. Esta preparación se ha mantenido gracias a que las machicas aún se siguen elaborando y comercializando máchica proviene de la palabra kichwa mashka o kamcha que significa molido. El cultivo de cereales como el trigo, la cebada, y el maíz se mantiene vigente lo que ha evitado la pérdida de la machica. Los campesinos escogen los mejores granos los tuestan y los muelen. La harina del grano tostado es empleada para elaborar este dulce. El cual se suele aromatizar con arrayán, canela o ishpingo. Para endulzar se suele agregar pulcre o panela rallada.

1.10.5 Pulcre.

El chaguarmishky se obtiene del penco o ágave azul, al cual se le realiza un orificio cerca del corazón empleando técnicas milenarias. Los pencos a partir de los 10 años están aptos para la producción de pulcre. Se puede obtener hasta 40 días de producción del zumo del mismo. Lamentablemente esta planta se encuentra en Peligro de extinción. (Novillo, 2016), menciona que, existen proyectos cercanos al Cantón Cañar como es el caso del Cantón Biblián en el cual se cultiva penco para destilar el zumo. Los campesinos que aún consumen el chaguar mishky lo consumen en coladas acompañado de cebada y maíz o en el famoso dulce de pulcre. Otro de los factores más importantes es su bajo contenido glicémico a comparación de otros endulzantes lo que lo hace apto para las personas con problemas para consumir azúcar.

CAPÍTULO II

Capítulo II. Ingredientes, Métodos y Técnicas de Cocción

2.1 INGREDIENTES PRINCIPALES

2.1.1 Papa

La papa o su nombre científico *Solanum tuberosum*, cultivada desde hace más de ocho mil años, su lugar de origen es incierto pero el más acertado según varias investigaciones sería Perú, su planta es denominada una herbácea de un metro de altura, de esta planta se consume su tubérculo, se la encuentra en los Andes de América del Sur en Ecuador existen aproximadamente 400

variedades, depende la variedad se presentan de diferentes formas (redondas, alargadas y aplanadas), colores (piel, amarilla, rosada, roja y moradas) y tamaños (grandes, medianas y pequeñas), entre las más conocidas están; puña, chaucha, uvilla, bolona, coneja, yema de huevo, papa pera, leona negra, pata de perro, Calvache, jubaleña, cacho y suscaleña.

Foto número 2: papa



Vásquez, K. (2021)

El valor nutricional de este alimento depende de varios factores como; variedad, tipos de cocción, tamaño, porcentaje en la comida, lo que más aporta este alimento es; agua, fibra, carbohidratos y proteínas, siendo así el cuarto alimento más consumido en todo el mundo.

Existen diferentes maneras de preparar este alimento como; al horno, frita, deshidratada, hervida, gratinadas, también diversas recetas en las que se utiliza; sopas, tortillas, tortas, ensaladas, croquetas, incluso es utilizada para la preparación del vodka a través de su destilación.

2.1.2 Quinoa

Chenopodium quinoa o mejor conocida como quinua (en quechua), también tiene otros nombres como; suba, pasca, jupha y dahue, originaria de los Andes desde hace 5000 años, los antepasados la conocían como “chisaya mama” que significa grano madre, existen muchas variedades de quinua, este ingrediente es clasificada como un grano integral, considerado como un super alimento por el alto valor nutricional que posee (proteínas, ácidos grasos, minerales, vitaminas y fibras)

Este ingrediente es cultivado en su mayoría en la Sierra, pero debido a su variabilidad genética puede ser cultivada en diferentes partes del Ecuador, la temperatura ideal en la que crece es de 15°C a 25°C, el tiempo para cosechar varía entre 5 y 8 meses dependiendo la variedad de la quinua.

Foto número 3: Quinua



National Geographic, (2018). <https://www.ngenespanol.com/ciencia/revalorizacion-quinua/>

La quinua es utilizada en diferentes preparaciones debido a su forma versátil, tanto en sal; sopas, quinoto, ensaladas, tortilla, hamburguesas, guisos albóndigas, etc., y en dulce; budines, cake, galletas, chicha, tartas, crujientes, bizcocho, etc.

2.1.3 Maíz

Zea mays o maíz un cereal originario de México, su domesticación empezó hace nueve mil años, en Ecuador su cultivo es muy considerable se encuentra como un ingrediente básico en la dieta diaria de los habitantes, existen 29 variedades de maíz en el país, entre ellas las más importantes; blanco harinoso, blanco blandito, mishqui sara, guagual mejorado, maíz de alto rendimiento, para grano y forraje, racimo de uva, chullpi.

Foto número 4: Maíz



Maglione, A. (2021). <https://www.cucinare.tv/2020/02/27/maiz-historia-y-curiosidades-de-un-producto-que-es-sinonimo-de-america/>

Para el cultivo del maíz se necesita una temperatura ideal de 15°C, este se adapta a diferentes tipos de suelo que deben ser profundos, bien abonados y debe contar con un buen sistema de riego, la cosecha se realizará depende el uso del que se vaya a dar a este alimento, se almacenan en temperaturas entre 10°C y 12°C.

Los distintos usos que se le da al maíz van a depender en que estado se cosechó se lo puede utilizar en; mote, tortillas, tamales, humitas, chiviles, tortas y chachis, además se puede obtener harina de estos ingredientes y ser usado para; coladas, sopas, pan, pancakes, bizcochos y galletas.

2.1.4 Fréjol

El frejol o su nombre científico *Phaseolus vulgaris*, también es conocido como frijol, poroto o judía es una leguminosa de origen en el continente americano es un alimento que en Ecuador es primordial en la dieta de sus habitantes, por lo general se cosecha seco que es como comúnmente se lo vende en el mercado, pero también se lo puede encontrar tierno.

Foto número 5: Fréjol



Claros, C. (2020) . <https://www.notiboliviarrural.com/internacional/las-legumbres-son-un-superalimento-que-ayudan-a-prevenir-enfermedades>

Existen 50 variedades de este alimento por lo general las más conocidas son; rojo moteado, canario, calima negra, blanco panamito, cargabello, calima roja, jema y toa. (León, 2016). El valor nutricional de este alimento es variado aporta proteínas, grasas, carbohidratos y vitaminas.

Se utiliza en distintas recetas como; menestras, ensaladas, arroz, hamburguesas, sopas, escabeches, mazamorras etc.

2.1.5 Melloco

El origen del melloco *oullukus tuberosa* aún este tubérculo no tiene un origen definido sin embargo se cree que puede ser de Perú o Colombia, este tubérculo es casi igual de importante que la papa en la mesa de los ecuatorianos es por esto que es cultivado en la mayoría de la Sierra ecuatoriana.

Foto número 6: Melloco



Drake, A. (2018) . <https://notyouraverageamerican.com/melloco/>

En el Ecuador existen 2 variedades de melloco que fueron liberadas por El Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) estas tienen las características ideales para la condición del suelo del Ecuador y es por esto que son altamente aceptadas por los productores. El melloco cuenta con un valor nutricional que posee; proteínas almidón, carbohidratos y fibra principalmente.

Para su comercialización se lo puede encontrar en harina, deshidratado, crudo o cocinado, se lo emplea en recetas como; ensaladas, sopas, fanesca, crocantes y con la harina se puede realizar, bizcochos, galletas o pancakes.

2.1.6 Haba

La vicia faba L, más conocida como haba en el mercado, se remonta a sus orígenes en los Andes, aunque no se sabe exactamente en qué lugar se encontró por primera vez, este producto es cada vez menos cultivado en los suelos de la serranía debido a su mínimo consumo. El haba prefiere los suelos con un excelente drenaje para ser sembrado, resiste temperaturas muy bajas incluso heladas, su temperatura fluctúa entre los 7°C a 14°C, y es por esto que solo se lo cultiva en las zonas montañosas, cuenta con un nivel nutricional alto, contiene hidratos de carbono, mucha fibra, vitaminas y sales minerales que ayudan a llevar una dieta balanceada.

Foto número 7: Haba



Vásquez, K. (2021)

El haba en la provincia del Cañar se cultiva como producto transitorio que está en el grupo de las legumbres que aportan con el 13% del área sembrada de la región 6, siendo su aporte de producción del 13,4% (Ministerio de Coordinación de la Producción Empleo y Competitividad, 19).

Existen varias variedades criollas de este ingrediente, entre ellas se encuentran Guagra haba, Chaucha, haba blanca, haba verde, haba delgada y sangre de cristo, con estas se pueden realizar distintas preparaciones como; ensaladas, sopas, solo cocinadas acompañadas de queso o quesillo, fritas, mousse etc.

2.1.7 Oca

La *Oxalis tuberosa* (nombre científico) o más conocida como oca es un tubérculo muy utilizado en la gastronomía ecuatoriana, además es considerada patrimonio alimentario por parte del Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, este alimento es consumido en las provincias andinas (Cañar, Tungurahua, Chimborazo, Cotopaxi y Azuay) en estas se mantienen las costumbres alimenticias que es el mayor motivo por el cual se sigue cultivando este alimento la oca es un cultivo prehispánico, que se encontró en diferentes

restos botánicos y la utilización de manera general de los tubérculos en esta etapa se relacionan con el consumo y las ofrendas que realizaban en diferentes rituales (Capparelli, 2002).

Foto # 7: Oca



Leyva, L. (2019) Recuperado de: <https://www.tuberculos.org/oca-ibia/>

El consumo de este tubérculo se ha disminuido y es posible que desaparezca, esto se debe a la falta de información que se tiene sobre el gran valor nutricional que posee este alimento; carbohidratos, proteína, calcio, hierro y fósforo. Existen algunas organizaciones (Slow Food) que se dedican a mantener la tradición de este tipo de alimentos para que no se vayan perdiendo y así las personas consuman los ingredientes que son saludables.

En el estudio realizado por el INIAP en el 2016 se menciona que el sabor de la oca limita su utilización en la gastronomía y la aceptación por el consumidor, por lo cual se propone la preparación de la oca en frituras que disminuyen estas características (INIAP. Edit. Villacres et al, 2016). En la época prehispánica ya se utilizaban técnicas para realzar el sabor de la oca antes de su consumo, hoy en día sabemos que es necesario que este tubérculo sea expuesto a la radiación solar para metabolizar los almidones en azúcares (Moscoe, 2016).

En la gastronomía la oca puede ser utilizada sin duda alguna en diferentes presentaciones su versatilidad impone que el único límite para su uso es la imaginación de la persona que quiere incorporarla en el menú (Suquilanda, 2011).

2.1.8 Mashua

Tropaeolum tuberosum o comúnmente conocida como mashua, otros de sus nombres son; añu, mashwa, allausu, apiñu, apiñamama, yanaoca, ocaquisañu etc. Su origen es un poco incierto se dice que se encontraron formas silvestres de este alimento entre Ecuador y Bolivia, pero no se sabe exactamente en que lugar.

Grau et al. (2003), señalan que la principal contribución nutricional de la mashua es su alto contenido de carbohidratos, y como consecuencia de ello, es considerada una fuente importante de energía. Los carbohidratos presentes en la mashua están conformados principalmente por almidón. Según Rivera (2005), este se caracteriza por ser muy digerible, llegando a presentar una digestibilidad incluso mayor a la digestibilidad del almidón de la papa (Espín et al., 2004).

La mashua es un tubérculo que puede crecer en muy bajas temperaturas y es por esto que es adaptable al clima de la Sierra Ecuatoriana, dando como resultado un buen producto final y así preservar este alimento que, igual que la oca con el tiempo va desapareciendo, sin embargo, los habitantes de las zonas andinas no lo han dejado de consumir y lo prevalecen ante otro tipo de alimentos para salvaguardar sus costumbres alimenticias, cuenta con un alto valor nutricional que incluso puede reemplazar a alimentos menos saludables.

Foto número 8: Mashua



Brunel, J. (2016) Recuperado de: <https://www.foodnewslatam.com/paises/89-peru/5841-beneficios-mashua-agricultores-salud.html>

El consumo de este ingrediente en diferentes preparaciones puede ser; hervir, hornear o asar, la manera más común en que las poblaciones andinas la consumen es primero asolearla, después se la sancocha y se le unta azúcar, también se puede realizar, sopas, caldos, ensaladas, chips o mermeladas.

2.1.9 Amaranto

El *Amaranthus* o conocido con su nombre común como amaranto, también en otros países se lo conoce como; kiwicha y millmi, existen aproximadamente 20 especies de este alimento, posee una gran cantidad de proteína y es por esto que es denominado como un superalimento.

Foto número 9: Amaranto



Baticón, S. (2020) Recuperado de: <https://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/20201103178447/amaranto-que-es-recetas-propiedades/>

Su cultivo depende de algunos factores los principales que se necesita son; temperatura ideal 15 grados centígrados, una altura aproximada entre 2000 a 2800m, y un clima lluvioso. En el Ecuador su cultivo es muy escaso incluso muy pocas personas conocen este alimento, sin embargo, es un ingrediente importante en la dieta de las poblaciones andinas, en la Costa la planta de amaranto puede ser considerado como mala hierba y ser eliminado de inmediato.

El consumo del amaranto puede ser de diferentes maneras se lo puede utilizar en sopas, ensaladas, reemplazo del arroz, barras energéticas, galletas o bizcochuelos, sus hojas son utilizadas para realizar la famosa colada morada en el día de los difuntos.

2.1.10 Cebada

La cebada o *Hordeum vulgare* (nombre científico) es el quinto cereal más cultivado en el mundo y uno de los más antiguos, con este ingrediente se realizó los primeros panes que fueron hechos por griegos y Romanos y era la base de su alimentación.

Foto número 10: Cebada



Villapol,L. (2020) Recuperado de: <https://www.cocinayvino.com/vida-saludable/alimentacion-salud/cebada-cereal-sacarle-provecho/>

En América Latina su cultivo remonta a los tiempos de la conquista española donde se utilizaba para el forraje de los animales, esta fue cultivada con anterioridad al trigo (INIAP, 4). La cebada es el segundo cereal más distribuido en el Ecuador, su consumo se lo da comúnmente como cebada perlada o la más conocida en los mercados como arroz de cebada, en Cañar es consumida como máchica, lo cual se escogen los granos para limpiarlos de alguna impureza, se la tosta, muele y cierne, después de este proceso está lista para el consumo en diferentes elaboraciones como; pan, tortas sopas y coladas. A la machica se la mezcla con panela, agua, azúcar o leche así se la consume comúnmente en el Cantón Cañar.

Para su cultivo se necesitan temperaturas entre 6°C a 19°C, suelos no muy profundos y bastante húmedos para que su siembra sea más provechosa para los agricultores.

Existen 2 variedades que son las más conocidas, para la elaboración de la cerveza y el whisky se utiliza la variedad Scarlett (cebada tierna) y para el consumo humano y el forraje para los animales se maneja la Cañipapa (Cebada dura).

2.1.11 Chocho

El chocho, tarwi o *Lupinus mutabilis* (nombre científico) es una leguminosa que empezó su cultivo hace más de 2000 años, ahora su cultivo se da por la comercialización de este producto aunque en poca cantidad y solo en la sierra ecuatoriana, aun así en toda la zona de los andes este alimento es altamente consumido como una muestra de preservar una tradición gastronómica, cuenta con un alto valor nutricional contiene entre el 45% y 50% de proteína siendo un alimento muy completo para seguir una dieta balanceada y sobre todo saludable.

Foto número 11: Chocho



Yanza, M. (2021)

Su cultivo se da en áreas secas o arenosas con una temperatura entre 7 y 14 grados centígrados y su cosecha se da entre 7 y 8 meses, existen 3 sub especies que son reconocidas en el Ecuador como las mejores y más adaptables a sus suelos; *Lupinus mutabilis chocho*, *Lupinus mutabilis tarwi* y *Lupinus mutabilis tauri*

Para el consumo del chocho es importante quitarle el sabor amargo (alcaloides) que posee, primero se lo deja en remojo por 3 días y se lo cambia

de agua cada 7 horas después de este proceso se lo cocina entre 50 y 60 minutos y está listo para su consumo el cual puede ser en; ensaladas, el tradicional cevichocho, sopas, cremas o snacks, también se puede obtener leche, aceite y harina de este alimento. (Suquilanda,2011)

2.2 Métodos de cocción

Los métodos de cocción ancestrales han sido desarrollados en la época prehispánica, fueron adaptando estos métodos a los diferentes ingredientes que preparaban y con el pasar del tiempo y experimentando lograron crear los mejores métodos de cocción para cada alimento y que conserve sus propiedades organolépticas, los medios transmisores de calor que utilizaban era la leña y el carbón, que lo transmitían a través de piedras. Los 3 métodos detallados a continuación fueron los más usados en esa época:

2.2.1. Asado

El asado uno de los métodos más utilizados en la antigüedad consiste en la cocción de los alimentos a través del calor, que por lo general eran algunos tubérculos, carne, maíz, o pescado. Existen tres tipos de asados ancestrales clasificados por Rosario Olivas, uno consiste en asar alimentos en brasa, asado en ceniza y asado a la parrilla o barbacoa. (Olivas Weston, 85-86).

El asado al rojo vivo se lo hacía con ingredientes como; carnes, truchas o plátanos en su misma cáscara, las comunidades rurales siguen practicando esta técnica en sus hogares. Según Santiago Antúnez las parrillas que se utilizaba para evitar poner los alimentos directo en la leña o el carbón eran unos soportes de fierro y encima se colocaban unas cañas gruesas y hojas de palmeras para ubicar ahí los alimentos (Antúnez, 118). Una variante que es considerada como parrilla incaica consiste en sujetar al género entre dos palos sobre la brasa y cocinarlo de esta manera. (Hartog y Mollhagen, 76)

Foto número 12: Asado



Lemoine, E. (2016). <https://hispanaglobal.com/todo-o-casi-todo-lo-que-puedes-cocinar-en-la-parrilla/>

2.2.2. Hervido

Este método prehispánico se trata de cocer alimentos a través de un medio líquido, de este se derivan otros métodos que también son utilizados en la actualidad como guisar y estofar. Olivas menciona que los Incas manejaban este método para tubérculos, vísceras de animales, diferentes carnes de animales y algunos cereales (Olivas Weston, 88).

Los medios transmisores de calor que se utilizaban para cocer los alimentos a través del método de hervido eran leña y carbón, se utilizaban piedras del mismo tamaño para que se puedan sostener las ollas durante el tiempo de cocción, aunque hay registros en las que se encontraron ollas con astas y se dio por hecho que fueron mejorando sus métodos hasta el punto de crear estos modelos de ellos para no depender de las piedras para la cocción de los alimentos

Foto número 13: Hervido



Parra, S. (2013). <https://www.xatakaciencia.com/fisica/cuanto-se-debe-hervir-la-comida>

2.2.3. Horneado

Para este método de cocción se utilizaban hornos que eran hechos de barro, y para calentarlos colocaban leña encendida o piedras calientes, se envolvía en hojas a la carne o el producto que va a cocinarse y finalmente lo introducían en estos hornos para su cocción, al utilizar este método el producto se cocinaba en sus propios jugos y el producto final obtenía un sabor exquisito y artesanal.

Con el pasar del tiempo los hornos se fueron perfeccionando y tenían diferentes modelos, los griegos y romanos utilizaban los hornos para realizar el pan.

Foto número 14: Hornos antiguos de pan



Aparicio, C. (2017) . <https://www.pinterest.es/pin/556898310148402482/>

2.3 Técnicas de cocción

Las diferentes técnicas de cocción definidas a continuación son las más importantes en cuanto a la gastronomía del Cantón Cañar, con técnicas tradicionales que han pasado de generación en generación y que, si bien en la actualidad no son realizadas con la misma frecuencia que antes, lo hacen en ocasiones especiales y no dejan perder sus costumbres.

2.3.1 Cocción en utensilios de barro

El barro es utilizado en la gastronomía desde tiempos ancestrales hace aproximadamente 4000 años, la cultura Valdivia fabricaba vasijas de barro que servían para almacenar alimentos y así ha pasado de generación en generación que hasta incluso en los hogares actuales se utiliza los utensilios de barro para la cocina a gas.

Para realizar los utensilios de barro se necesita excavar dos metros y medio para conseguir el producto limpio, a continuación, se humedece y lo pisan hasta obtener la textura deseada, después se realizan los utensilios con este producto ya depende el tamaño o la forma. La parroquia San Miguel de Porotos de la Provincia del Cañar es reconocida por la producción de utensilios en barro, para su fabricación ellos utilizan la técnica ancestral conocida como “huactana”, es decir es realizada a base de golpes al barro afuera y adentro para darle la forma deseada.

Foto número 15: Ollas de barro



Guzmán, A. (2021). <https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-cocina/como-curar-una-olla-de-barro/2021/09/>

Antes de utilizar los utensilios hechos de barro es necesario curarlos primero, existen diferentes maneras de hacerlo como; colocar agua caliente, preparar colada de zambo o cuando la olla ya este caliente se agrega sal en grano y empieza a reventar como canguil se deja que se reviente todo y se lo lava, después de estos procedimientos esta lista para ser usada

Los utensilios hechos de barro son de vital importancia en la gastronomía del cantón Cañar, sus habitantes poseen ollas, tiestos, cazuelas, vasijas etc. Son utilizados en algunos casos diariamente para la preparación de sus alimentos, por lo general se cocina en leña, los ciudadanos cocinan en utensilios de barro debido a lo saludable que es y sobre todo el sabor más concentrado. En Centroamérica, sobre todo en los pueblos alejados de la ciudad, solamente se utilizan ollas de barro. En estas se pueden cocinar granos, estofados, guisos, frituras y hasta arroces. (Ramírez, 45).

2.3.2 Huatia

La huatia o cocción bajo tierra es una técnica ancestral utilizada por los cañaris, consiste en asar diferentes tubérculos como; oca, papa mashua o camote. Se crea un pequeño horno hecho a base de tierra endurecida o adobes,

para calentarlo se coloca leña que se la enciende durante unas horas después se retira la misma y se van agregando los tubérculos e intercalando con tierra para que el calor se mantenga dentro del horno y se logra satisfactoriamente la cocción, se espera aproximadamente una hora y se van sacando los productos para que puedan ser consumido.

Foto número 16: Huatia



Knowlton, D. (2021). <http://cuzcoeats.com/es/se-celebra-inti-raymi-con-huatia-en-cusco/>

La huatia es preparada en algún huerto grande familiar, por lo general esta técnica ancestral es realizada durante o después de una gran cosecha esto para agradecer a la madre tierra por su bondad en los alimentos

2.3.3 Pachamanca

La pachamanca que significa pacha: tierra y manca: olla consiste en asar alimentos con piedras volcánicas calientes, se realiza una excavación en la tierra de forma circular que tenga la forma de una olla, con anterioridad se calientan piedras para ponerle en las paredes del hueco y así se logrará la cocción, también se suele calentar las piedras directamente en el hueco con leña previamente encendida y después se las retira y se guardan hasta colocar lo que se va a cocinar, una vez retiradas las piedras se agregan las hojas, la comida, las piedras calientes, otra capa de hojas y al final tierra con esto se evitará que el calor se escape por lo general se cocinan pedazos grandes de carne que son envueltos en hojas de achira o plátano, también se suele color papas, choclos o

cualquier otro alimento que se vaya a consumir junto con la carne. (Ramírez, 2007).

Foto número 17: Pampamesa



Imagen de la pampa mesa durante la pachamanca

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13066/1/48660_1.pdf

La pachamanca es un ritual realizado para agradecer a la madre tierra por su fertilidad y rinden homenaje devolviendo sus productos a la tierra para que sean cocinados y después se pueda compartir a todos los presentes creando una armonía entre ellos y su benefactora, existían los llamados “yachaq” expertos en dirigir esta ceremonia, ellos eran de rangos alto comparado con el resto de la comunidad, cuando se realizaba la pachamanca, se hacían danzas encima del hoyo que se estaban cocinando los alimentos, después de un par de horas o dependiendo de qué tanta comida se está haciendo empezaban a sacar ya los productos y lo compartían entre todos.

Esta técnica ancestral actualmente casi no es utilizada, solo en algunos lugares rurales para festejar; compromisos, matrimonios, bautizos etc. Existen algunas reglas que se debe seguir para realizar la pachamanca:

- El ultimo trago siempre se lo da a la madre tierra (es lanzado al piso)
- Todas las carnes deben ser aliñadas con un día de anticipación.
- La madrina debe hacer rezar a todos antes de la cocción.
- El baile empieza una vez cerrada la pachamanca nadie puede hacerlo antes.
- No se mencionan temas políticos religiosos o de trabajo.

- Después de las hojas y algunas hierbas aromáticas se agrega primero los tubérculos, después las carnes y al final las habas, ocas humitas y plátanos.
- El yachaq debe supervisar cuando la pachamanca ya está lista para ser abierta.
- Se utilizan fuentes de barro o madera para servir los alimentos.
(Olivas,2015)

CAPITULO III ESTRATEGIA DE REVALORIZACIÓN

3.1 Turismo gastronómico comunitario

3.1.1 Emprendimiento Turístico Gastronómico

El propósito del trabajo de investigación es promover la revalorización de la gastronomía tradicional del cantón Cañar, el cual se ha perdido con el pasar de los años, sin embargo, existen varios emprendimientos que apoyan el turismo gastronómico como lo es “Sisid Anejo Turismo”.

La comunidad de Sisid Anejo fue fundada en el año 1603, empezaron con este emprendimiento en el año 2009 con el fin de mantener sus costumbres, debido al pasar de los años y por varios motivos como: migración, influencia de la moda, etc. Cada vez se iban perdiendo sus raíces, es por esto que se decidió involucrar a la comunidad en este proyecto el cual fue llamado “Sisid Anejo Turismo”, para ser parte de este emprendimiento es necesario capacitarse antes o estudiar carreras afines como es el caso de María Chimborazo quien es una de las guías para los visitantes que contratan sus servicios, también reciben ayuda del GAD parroquial o del municipio para contratar personas capacitadas en el turismo gastronómico. Cuentan con diferentes servicios como:

- Programas turísticos
- Alojamiento
- Gastronomía
- Música y Danza

Foto número 18: Gastronomía Cañar



Yanza, M. (2021)

La pampa mesa es la principal actividad gastronómica que ofrece este emprendimiento, se puede reservar con un mínimo de 5 personas y no existen un máximo, como se puede observar en la imagen se ofrecen diferentes platos e ingredientes típicos del cantón como: mellocos, camote, habas quesillo, uvillas, papas, ají de pepa de zambo.

Foto número 19 : Comelona



Yanza, M. (2021)

Se puede realizar reservaciones para asar cuyes al carbón y disfrutar de la experiencia completa para después disfrutar el reconocido cuy con papas.

Foto número 20: Almuerzo Cañari



Yanza, M. (2021)

Otro de los platos típicos reconocidos es el envuelto más famoso del Cantón Cañar, de igual manera que el cuy con papas se lo puede realizar en conjunto con la comunidad.

Foto número 21: Mujer Haciendo Quesillo. Foto número 22: Mujer cocinando Chivil



Yanza, M. (2021)



Yanza, M. (2021)

Por esta iniciativa Sisid Anejo han recibido reconocimientos por parte del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural e incluso recibieron su ayuda para lograr construir el hostel que ahora tienen para ofrecer un servicio completo con el hospedaje.



Tomada por: Karla Vásquez



Tomada por: Karla Vásquez



Tomada por: Karla Vásquez

Este tipo de turismo gastronómico comunitario se da en otras comunidades del Cantón Cañar como son: Chuchucan, Carbonería y Caguanapamba, no todas siguen el mismo régimen para llevar a cabo este tipo de emprendimiento sin embargo buscan capacitarse continuamente para que se vaya conociendo más y así logren mantenerse activos en el mercado.

3.2 Propuesta de desarrollo de emprendimientos de turismo gastronómico comunitario

3.2.1 Macro Localización Cantón Cañar



Fuente: www.ecuadorexplorer.com

Ubicada en la región Sur del Ecuador en la provincia del Cañar.

3.2.2 Micro Localización Cantón Cañar (Parroquias)



Fuente: Google Maps

Se encuentra en el noroeste de la provincia de Cañar, su división es por 12 parroquias Chontamarca, Ventura, San Antonio, Gualleturo, Juncal, Cañar, Zhud, General Morales, Ducur, Chorocopte, Ingapairca y Honorato Vásquez.

3.2.3 Capacitaciones

Por las pérdidas de costumbres y raíces del cantón se realiza la siguiente propuesta de capacitación para lograr turismo gastronómico comunitario en las demás parroquias, y así se pueda seguir dando a conocer a más lugares no solo del país sino internacionalmente la gastronomía tradicional del Cantón Cañar.

Capacitaciones a dar:

- Atención de servicio al cliente
- Buenas prácticas de manufactura
- Clases de cocina tradicional
- Inglés y francés
- Marketing

Tabla 1: Capacitación servicio al cliente

Tipo de capacitación	Atención de servicio al cliente
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos primordiales del servicio al cliente. • Factores que constituyen un buen servicio al cliente.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos y técnicas. • Estrategias para la fidelización del cliente.
Materiales y Equipos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para la capacitación • Proyector • Computadora • Mesas • Sillas • Esferos • Hojas
Perfil del capacitador	Lic. Turismo Experiencia en capacitaciones con el tema de atención al cliente y compromiso con la comunidad.

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Tabla 2: Capacitación de Buenas prácticas de manufactura

Tipo de capacitación	Buenas prácticas de manufactura
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene personal • Inocuidad de alimentos • Adecuación y mantenimiento para áreas de trabajo • Almacenamiento de alimentos
Materiales y Equipos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para la capacitación • Proyector • Computadora • Mesas • Sillas • Esferos • Hojas
Perfil del capacitador	Lic. Gastronomía

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Tabla 3: Capacitación de clases de cocina tradicional

Tipo de capacitación	Clases de cocina tradicional
-----------------------------	------------------------------

Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Gastronomía en el Ecuador • Ingredientes principales del Cantón Cañar • Platos Típicos del Cantón Cañar
Materiales y Equipos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para la capacitación (Cocina) • Proyector • Computadora • Mesas • Sillas • Esferos • Hojas • Utensilios necesarios depende del tema para la cocina.
Perfil del capacitador	Lic. Gastronomía

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Tabla 4: Capacitación clases de Inglés y Francés

Tipo de capacitación	Inglés y Francés
Temas	Presentaciones personales Vocabulario en ingredientes y platos típicos Vocabulario en historia Otros (Según la necesidad de los estudiantes)
Materiales y Equipos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para la capacitación • Proyector • Computadora • Mesas • Sillas • Esferos • Hojas
Perfil del capacitador	Lic. Idiomas

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Tabla 5: Capacitación Marketing

Tipo de capacitación	Marketing
Temas	Fijación de precios

	Comportamiento del comensal o consumidor Publicidad
Materiales y Equipos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio para la capacitación • Proyector • Computadora • Mesas • Sillas • Esferos • Hojas
Perfil del capacitador	Lic. Marketing

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

El propósito de la capacitación es que al recibir visitantes en la parroquia o comunidad se pueda transmitir el conocimiento hacia esas personas y se dé una buena impresión la cual logrará buenas recomendaciones hacia otras personas y es así como el emprendimiento seguirá creciendo.

3.2.4 Presupuesto

En el Cantón Cañar existe el GADIC (Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Cañar), cuando se trata de emprendimientos comunitarios que realcen la cultura y la gastronomía del Cantón se puede acudir a este centro para lograr recibir apoyo por parte de las autoridades.

Tabla 6: presupuesto aproximado por día de capacitación

Descripción	Valor aproximado por día de capacitación
Lugar de capacitación	0\$ (Casa comunal)
Proyector	25\$
Mesas/Sillas	0\$ (Casa comunal)
Esferos/Hojas	1,50\$
Docente	50\$
Valor Total aproximado	76,50\$

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

3.2.5 Propuesta de Menús

Las propuestas de menú van a depender del producto en temporada, sin embargo, la mayoría de ingredientes del Cantón suelen tener cosechas todo el año.

Los menús se podrán reservar con un mínimo de 4 personas para lograr ganancias, los precios serán fijados por el encargado del proyecto y se irán variando según la temporada.

Las fichas técnicas para las propuestas de menú se encuentran en el capítulo 1

Tabla 7: Propuesta de Menú

<p>Entradas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de gallina • Locro de papas • Melloco con queso • Habas con queso • Papas con queso • Locro de habas • Sopa de harina de arveja • Sopa de quinua
<p>Platos fuertes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuy con papas • Sancocho de chancho • Cascarita con mote • Seco de cuy • Seco de gallina con quinua • Fritada
<p>Postres, bebidas y envueltos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chiviles • Humitas • Tortillas de maíz • Chicha de jora • Dulce de higos

	<ul style="list-style-type: none"> • Dulce de durazno
--	--

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

3.2.6 Propuesta de Paquetes turísticos

En sus inicios del emprendimiento se utilizará las casas comunales de cada parroquia como lugar de llegada para los turistas, se debe adecuar este espacio con adornos tradicionales del Cantón y artesanías creadas por los habitantes de la comunidad.

Según vaya creciendo el proyecto se puede edificar un lugar adecuado para recibir a los turistas y con ayuda del GADIC, centros parroquiales y ministerio de cultura se puede lograr construir un hostel como fue el caso de “Sisid Anejo”

Todos los paquetes a la llegada de los turistas se les brindará un vaso de chicha de jora.

Paquete 1: All Day

Desayuno	Mote, queso, huevos duros, café (leche o agua)
-----------------	--

Almuerzo: Se puede elegir realizar uno de los platos que se ofrece en el menú junto con los guías en este caso asar los cuyes en carbón o realizar el caldo de gallina

Tabla 8: Menú Completo 1

Menú Completo 1	
Entrada	Caldo de Gallina
Plato Fuerte	Cuy con papas y ensalada
Postre	Dulce de higos

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Recorrido: Algún lugar turístico del Cantón depende la ubicación de la parroquia o comunidad (Culebrillas, Escaleras, Cerro Abuga, Complejo arqueológico Ingapirca, cara del Inca, parque de Guantug, cerro Narrio, laguna de Guabizhun, Bueran, Carbonería)

Paquete 2: Pampa mesa

Almuerzo: Pampa mesa (Se puede ayudar en el desarrollo de la pampa mesa)

Recorrido: Algún lugar turístico del Cantón depende la ubicación de la parroquia o comunidad (Culebrillas, Escaleras, Cerro Abuga, Complejo arqueológico Ingapirca, cara del Inca, parque de Guantug, cerro Narrio, laguna de Guabizhun, Bueran, Carbonería)

Paquete 3: Almuerzo y recorrido

Tabla 9: Menú Completo 2

Menú Completo 2	
Entrada	Locro de papas o locro de habas
Plato Fuerte	Sancocho de chancho o seco de cuy
Postre envuelto:	Dulce de higos

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

Recorrido: Algún lugar turístico del Cantón depende la ubicación de la parroquia o comunidad (Culebrillas, Escaleras, Cerro Abuga, Complejo arqueológico Ingapirca, cara del Inca, parque de Guantug, cerro Narrio, laguna de Guabizhun, Bueran, Carbonería)

3.2.7 Presupuesto aproximado para iniciar emprendimiento

Tabla 10: Presupuesto inicio emprendimiento

Descripción del producto	Valor unitario	Valor
Cucharas	0,40\$ c/u	4,80\$
Cubiertos	0,35\$ c/u	4,20\$

Tenedores	0,35\$ c/u	4,20\$
Platos hondos	0,60\$ c/u	7,20\$
Platos llanos	0,80\$ c/u	9,60\$
Vasos vidrio	0,50\$ c/u	6,00\$
Jarras	2,50\$ c/u	5,00\$
Manteles	12,50\$ c/u	37,50\$
Juego de ollas	40,00\$	40,00\$
Sartén	10,60\$	21,20\$
Cucharas de palo	2,25\$ c/u	6,75\$
Cucharones	1,10\$	2,20\$
Mesa	145\$	145,00\$
Sillas	12,50 c/u	75,00\$
Artesanías o adornos	25,00\$	25,00\$
Valor Total		393,65

Elaborado por: Karla Vásquez y Henry Yanza

3.3 Estrategias de Marketing Gastronómico

3.3.1 Definición

El marketing gastronómico consiste en difundir el emprendimiento que se está llevando a cabo, esto permite que el proyecto vaya creciendo y mejorando con la visita de más turistas, establece una marca para que sea reconocido, para lograr esto se pueden utilizar diferentes plataformas digitales en tendencia como: Instagram, Facebook o WhatsApp. Al crear publicidad por estos medios se logra un mayor impacto en el mercado.

3.3.2 Estrategias en entornos digitales

Para iniciar el emprendimiento se debe contar con cuentas específicas de la empresa y designar a una persona que este siempre activa en estos medios y responda las dudas de los posibles clientes al instante y poder fidelizarlos desde el comienzo. El perfil de cada red social debe contar con toda la información necesaria para el cliente como: paquetes que se ofrece, servicios, menús,

precios y actividades. La persona encargada de redes sociales debe encargarse de subir publicidad diaria como: fotos de los platos típicos, actividades realizadas, ubicación de la comunidad o parroquia, es importante realizar estas acciones continuamente para llegar al público.

Para poder tener una marca dentro del mercado es esencial crear un logo registrado que identifique al emprendimiento.

Es importante crear promociones en temporadas altas para atraer la atención de futuros clientes, se puede crear otros paquetes según la disponibilidad de tiempo y productos de la comunidad.

3.3.3 Estrategias en el Cantón

Se debe realizar volantes para entregarlos presencialmente en lugares públicos que acuda mucha gente como pueden ser: mercados, eventos culturales, entre otros. También es importante acudir a las autoridades correspondientes para que se pueda difundir el emprendimiento a más gente.

3.3.4 Estrategias en televisión y radios

Para llegar a más personas se puede invertir en publicidad en diferentes medios como: televisión o radios el propósito de esto es llegar al público para que sea conocido el emprendimiento y pueda surgir, si se acude a medios televisivos es importante llevar todo el material posible para mostrar a los televidentes de lo que se trata el proyecto, (videos de las actividades, fotos, platos típicos representativos).

Conclusiones

Se concluye que el Cantón Cañar es rico en costumbres culturales y gastronómicas, y que los ingredientes y platos típicos del cantón se están perdiendo con el pasar del tiempo es por esto que es importante realizar estrategias para evitar lo mencionado y así resurgir a la gastronomía tradicional de Cañar.

Una vez realizada la investigación correspondiente, contamos con los datos suficientes para concluir que es factible realizar proyectos comunitarios para realizar el turismo gastronómico del Cantón.

Recomendaciones

Para llevar a cabo el proyecto de emprendimiento es esencial pedir apoyo a las autoridades para minorar el presupuesto, y el costo para empezar sea mínimo debido a que el objetivo es también ayudar a la comunidad económicamente basándose en resurgir la gastronomía tradicional del Cantón.

Capacitarse continuamente para que no se convierta en un emprendimiento monótono y vaya actualizándose según pase el tiempo, pero siempre sin perder la esencia del proyecto.

Bibliografía:

- Antúnez de Mayolo, Santiago. La nutrición en el antiguo Perú, Banco central de reserva del Perú, 1era edición, Lima Perú, 1981.
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Ames de Icochea, Teresa. Enfermedades Fungosas y Bacterianas de Raíces y tubérculos Andinos. Perú, El Centro Internacional de la Papa, 1997.
- AgroEs.es. Haba, taxonomía, y descripciones botánicas, morfológicas, fisiológicas y ciclo biológico. Internet. <http://www.agroes.es/cultivos-agricultura/cultivoshuerta-horticultura/haba/357-habas-descripcion-morfologia-y-ciclo>. Acceso: 23 Junio 2016.
- Barrera, J. (2014). La cocina del Ecuador. JP Barrera, La Cocina del Ecuador.
- Bembibre, C. (2009). Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/general/gastronomia.php>
- Björk, P. & Kauppinen-Räsänen, H. (2016). Local food: A source for destination attraction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(1), 177-194. doi: 10.1108/ijchm-05-2014-0214
- Brillat-Savarin, J. (1964) Fisiología del gusto. España: Madrid. Editorial Aguilar.
- Caceres, a. (2007). "la huatia herencia culinaria de los incas". lima. fondo editorial instituto de los andes.
- Caparelli, A. (2009). La alimentación en la América precolombina y colonial. Una aproximación interdisciplinaria. Extraído el 20 de septiembre de

2017. Consejo Superior De Investigaciones Científicas. Editorial Mila Fontanals, Madrid.

Cartay, R. (2019). Aproximación epistemológica a la gastronomía. *Agroalimentaria*, 25(49),21-44. ISSN: 1316-0354. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1992/199263233003>

Carvache, M., Carvache, W., Molina, G., Arteaga, M., & Villagómez, C. (2018). La demanda turística desde la perspectiva de la satisfacción, la actitud y las preferencias respecto a su gastronomía: el caso de Salitre (Ecuador). *Turismo y Sociedad*, 221(),151-165. ISSN: 2346-206X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5762/576262645008>

Castillo, A. (2014). Pachamanca: la cosmovisión andina a través de la alimentación. https://scholar.google.es/scholar?cluster=6836436270509768892&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DvMvBUKZHm314J

Chanet-García, J. (2005). "De las políticas a las poéticas de la identidad cultural", en: *Témata*, N° 35, 611-618.

Codoner, C. (2005). La Filología y los Filólogos. *Educação & Sociedade*, 26(90),149-170. ISSN: 0101-7330. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=873/87313715007>

Corredera, I. C. (2015). Ofertas gastronómicas sencillas y sistemas de aprovisionamiento. . España : ic.

Coronel, Jorge y Carlos Jiménez. Guía para los Productores de Cebada de la Sierra Sur. Cuenca-Ecuador, INIAP Est. Exp. Santa Catalina, Prog. Cereales, Plegable 404,2011.

Espín, S; Villacrés, E; Brito, B. 2004. Caracterización físico-química, nutricional y funcional de raíces y los tubérculos andinos. In Barrera, V; Tapia, C; Monteros, A (eds.). Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador. Quito, Ecuador-Lima, Perú,

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, Centro Internacional de la Papa, Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación. p. 91-116. (Serie Conservación y uso de la biodiversidad de raíces y tubérculos andinos: una década de investigación para el desarrollo (1993-2003)

González, F. (1969). "Historia General de la república del Ecuador"; Ed. Casa de la cultura Ecuatoriana; Quito, 1969; vol. I.

Franco, A. (2011). En la gestión del patrimonio histórico como instrumento para un desarrollo sostenible (p. 45). España: Salamanca.

Freland, F. (2009). Captar lo inmaterial, una mirada al patrimonio vivo. (p. 23). París: UNESCO.

García, P. (2011). En el patrimonio cultural, conceptos básicos (pp. 16-17). Zaragoza, España: prensas universitarias de Zaragoza.

Gonzales, L. (2014). Costumbre. Concepto Definición.

<http://conceptodefinicion.de/costumbre/>

Grau, A; Ortega D, R; Nieto C, C; Hermann, M. 2003. Mashua (*Tropaeolum tuberosum* Ruiz & Pav.). Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops. 25. Engels (ed.). Lima, Perú, CIP (International Potato Center)/Roma, Italia, IPGRI (International Plant Genetic Resources Institut). 55p.

Hernández-Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Education, (pp. 17).

Hartog, Elsie y Mary Mollhagen. Del trabajo y arte del selvícola. Instituto lingüístico de Verano. Lima Peru. 1971.

Hatice, K et al. (Septiembre 2017). Consumption of products from heritage and host cultures: The role of acculturation attitudes and behaviors.

<http://www.sciencedirect.com.ezbiblio.usfq.edu>

Historia de la Pachamanca. Céspedes, J., en:

<http://www.historiacocina.com/historia/articulos/pachamanca.htm>

Iglesia, Ángel María. Cañar. Síntesis Históricas. Azogues, Municipalidad del Cantón Cañar, 1977.

IICA, PROCIANDINO. Diagnóstico para la producción e Investigación de leguminosas, Maíz, Papa, Oleaginosas en la sub Región Andina. Ed. B. Ramakrishna; Gudnara Hernández Cajiao. Quito, Ec. PROCIANDINO.1987. 316P

InfoAgro. El Cultivo de la Cebada. Internet.

<http://www.infoagro.com/herbaceos/forrajes/cebada.htm>. Acceso: 27 de Junio del 2016.

Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., Pesántez, S., & Torres, L. (2016). Manual de trabajos de titulación. Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25538>

Jaramillo, M. (2012). Texto guía de cocina ecuatoriana.

Talleres Gráficos Universidad de Cuenca. Ecuador

Jativa , C. (2019). Desarrollo de un leavin alta en nutrientes compuesta por harina de machica aplicada productos de panificación para un análisis organoléptico y nutricional en quito en los mese de marzo a julio de 2019. <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/925/1/Proyecto%20f>

[inal%20UDH%20de%20titulacion.pdf](#)

Jaramillo Granda, Marlene del Cisne. Menus: Sabores tentadores y deliciosamente sencillos. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2007.

Inuca, B. (2003). Revalorización de raíces fortalece la identidad cultural. La Hora.

Kravets, I. & de Camargo, P. (2008). La importancia del turismo cultural en la construcción de la identidad nacional, Cultura. Revista de Cultura y Turismo, año 2, nº 2, pp. 1-16

La cebada. Morfología y Taxonomía de la Cebada. Internet.

<http://lacebada10.blogspot.com/2010/06/morfologia-y-taxonomia-de-lacebada.html>. Acceso: 27 de Junio del 2016.

Lagos, D. Estudio investigativo de los métodos de cocción ancestral de Otavalo. En:

repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15949/2/45436_2.pdf

Marrín, J. (2017). La pampamesa, antiguo ritual con significado espiritual. La pampamesa, antiguo ritual con significado espiritual, pág. 4. <http://www.elheraldo.com.ec/index.php?fecha=2014-1207&seccion=Titulares¬icia=48426>

Mercado, C. (2015). Turismo gastronómico ¿Transferencia de técnicas del turismo cultural y del turismo sensorial? https://www.academia.edu/22023774/Turismo_gastronómico_Transferencia_de_técnicas_del_turismo_cultural_y_del_turismo_sensorial

Mintz, S. (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México D.F: Ediciones de la Reina Roja S. A

Monedero, M. (2016). El turismo gastronómico: la gastronomía española en Londres. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18023/1/TFG-N.418.pdf>

Montecinos, A. (2012). Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible: Servicios, rutas, productos y destinos. Mexico: Centro Empresarial Gastronómico Hotelero.

Moscoe, L, Emshwiller, E. (2016). Farmer Perspectives on OCA (Oxalis tuberosa; Oxalidaceae). Diversity Conservation: Values and Threats. <http://www.bioone.org.ezbiblio.usfq.edu.ec>

Novillo, C. (2016) . El uso del penco, tradición que se pierde. El Espectador, semanario de la provincia del Cañar. Azogues- Ecuador.

Okumus, B., Okumus, F. & McKercher, B. (2007). Incorporating local and international cuisines in the marketing of tourism destinations: The cases of Hong Kong and Turkey. *Tourism Management*, 28(1), 253-261.

Oliveira, S. (2011). La gastronomía como atractivo turístico primario de un destino. El turismo gastronómico en Mealhada - Portugal. Estudios y Perspectivas en Turismo, 20(3), 738-752. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322011000300012

Organización Mundial de la Salud, (2007). Aplicación de las cinco claves para la inocuidad de los alimentos en los países. https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf. Francia

Olivas, Rosario. La cocina de los incas. Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias. Lima, Universidad de San Martín de Porres, 2015.

Ramírez García, Alonso. Cocinando ando en el fogón huilense. Huila, Gobernación del Huila. Secretaria de Cultura y Turismo, 2007.

RAFAEL GARCÍA CEBRIÁN, L. O. (2011). ESTRUCTURA DEL MERCADO TURISTICO. España: María José López Raso.

Reyes, R. M. (2012). EL TRABAJO SOCIOCULTURAL COMUNITARIO. FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS, METODLÓGICOS Y PRÁCTICOS PARA SU REALIZACIÓN. En R. M. Reyes, Tradicion (pág. 618). Malaga: Eumed.net.

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es>

Rivera, FR. 2005. Raíces y tubérculos con alto contenido energético y medicinal. Especial de Industria Alimenticia. Programa Colaborativo de Conservación y uso de la Biodiversidad de Raíces y Tubérculos Andinos (RTAs). Ecuador. p. 23-25.

Ruano P., Patricia Yajayra y Vaca S., Katherine Lisbeth (2015). Revalorización de la gastronomía tradicional del Cantón Otavalo, Provincia de Imbabura, Ecuador. Otavalo. UO. Turismo. 178p.

Saavedra, E., Duran, E., & Durandal, C. (2004). Promocion Turistica.

Chuquisaca: Fundacion PIEB

- Sarmiento, C. (2012). Propuesta de innovación de la cocina indígena del pueblo cañari asociada a la red de turismo comunitario Sumak Pacha. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1568>
- Schlüter, R., & Thiel, D. (2008). Gastronomía y turismo en Argentina Polo gastronómico Tomás Jofré. Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural,6(2),249-268.ISSN:1695-7121. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=881/88160208>
- Solano, P. (2014) PCI. Patrimonio Cultural Inamaterial. El Cuchunchi: danza, canto y tradición para legitimar el matrimonio cañari. Grafisum Cía Ltda. Cuenca- Ecuador
- Santos, V. (2007). Arch. Latinoamérica de Producción Animal 15 (1), 216-217
- Solano, P. (2014) PCI. Patrimonio Cultural Inamaterial. El Cuchunchi: danza, canto y tradición para legitimar el matrimonio cañari. Grafisum Cía Ltda. Cuenca- Ecuador
- Suquilanda, M. (2011). Producción orgánica de cultivos andinos. Manual técnico. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/mountain_partnership/docs/1_produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf. UNOCANC, MAGAP. FAO Fiat Panis.
- Torres, M. (2020). Patrimonio, educación y comunicación hacia el desarrollo local del cantón Azogues (Cañar-Ecuador). Revista Publicando, 7(25),73-81. <https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2119>
- Tuaza, L. (2017). La fiesta del Inti Raymi en la construcción del Estado plurinacional en el Ecuador», *Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers ALHIM* [En línea], 33 | 2017. <http://journals.openedition.org/alhim/5703>; DOI:<https://doi.org/10.4000/alhim.5703>
- Pertile, K., & Gastal, S. (2013). Turismo y gastronomía regional. Las voces italianas y la cocina de la inmigración en la Serra Gaúcha (RS/Brasil). *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 22(6), 1.182-1.196. <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v22n6/v22n6a09.pdf>

The Culinary Institute of America. Métodos de Cocción. Internet.

http://www.ciacocina.com/lecciones/metodos_de_coccion/saltear/las_caracteristicas_que_determinan_la_calidad/. Acceso: 07 de agosto de 2016.

Gutarra, Jesús y Mariano Valderrama. Pachamanca el festín terrenal. Lima, Universidad San Martín de Porres, 2015.

UNESCO. (2003). Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>

Valcárcel, D., & Venegas, A. (2015). La comida típica dentro de la internacionalización de la oferta gastronómica en Bogotá. Turismo y Sociedad, 16,187-198.ISSN: 2346-206X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5762/576261186004>

Valenzuela, L. (2016). Análisis de las técnicas ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuenca. Cuenca: Universidad de Cuenca

Villacrés, et al. (Mayo, 2016). Redescubriendo la oca y la mashua. Desarrollo de nuevos snacks. Extraído el 16 de septiembre de 2017 desde. <http://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/3152>

Vivancos, G. (2003). Diccionario de Gastronomía. Editorial Everest, León – España



Aprobado
07 abril 2021
[Firma manuscrita]

Un sello circular de la Universidad de Cuenca, parcialmente visible y superpuesto por la firma manuscrita.

ANEXOS

Aprobación del Diseño de Trabajo de titulación, 'proyecto de investigación

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**REVALORIZACIÓN Y RESCATE DE LA GASTRONOMÍA
TRADICIONAL DEL CANTÓN CAÑAR MEDIANTE LA
RECOPIACIÓN DE RECETAS, INGREDIENTES Y MÉTODOS DE
COCCIÓN**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de:
“Licenciatura en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
GASTRONOMÍA TRADICIONAL ECUATORIANA**

5101.14 TRADICIÓN

DIRECTOR

MGTR. MARLENE JARAMILLO

VÁSQUEZ ORTIZ KARLA VALERIA

YANZA TORRES HENRY MARCELO

CUENCA, FEBRERO 2021

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Revalorización y rescate de la gastronomía tradicional del cantón Cañar mediante la recopilación de recetas, principales ingredientes tradicionales y métodos de cocción.

2. NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES // CORREOS ELECTRÓNICOS

Karla Valeria Vásquez Ortiz

CI: 0107093270

karla.vasquez@ucuenca.edu.ec

Henry Marcelo Yanza Torres

CI: 0302629456

marcelo.yanza96@ucuenca.edu.ec

3. RESUMEN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo pretende aportar a la revalorización y rescate de la gastronomía tradicional del cantón Cañar, rescatando los platos emblemáticos, los principales ingredientes tradicionales y componentes más representativos como; utensilios, técnicas culinarias y métodos de cocción propios, los mismos que han cambiado, disminuido, y en algunos casos han desaparecido debido al mestizaje, la desvalorización, la escasa investigación, entre otros.

Se realizará una investigación en fuentes bibliográficas especializadas en gastronomía tradicional, ancestral y patrimonial del Ecuador, además hace hincapié en la recuperación de ingredientes, platos, técnicas y métodos de cocción utilizados en la gastronomía del cantón. De igual manera las entrevistas a conocedores de la gastronomía del cantón y la historia culinaria del país, forman parte del desarrollo de la propuesta.

El objetivo general del trabajo es desarrollar una propuesta de revalorización y rescate de la gastronomía tradicional del Cantón Cañar, mediante la recopilación de recetas, ingredientes y métodos de cocción, por ello se emplea entrevistas, visitas e investigaciones bibliográficas. La investigación incluirá una guía gastronómica para otorgar mayor realce a la propuesta.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La gastronomía patrimonial y tradicional forman parte de la identidad y el patrimonio de las nacionalidades y pueblos indígenas, sin embargo, estas costumbres alimenticias han cambiado, disminuido, y en algunos casos han desaparecido debido al mestizaje, la desvalorización, la escasa investigación, la adopción de nuevos modelos dietéticos, y la ingesta excesiva de carbohidratos. Lamentablemente el desarrollo alimenticio de ciertas culturas se encuentra en un estado de precariedad, muchas veces se marginan y destruyen valores pertenecientes a las costumbres. En el presente los pueblos indígenas se han centrado en recuperar y revalorizar sus costumbres y tradiciones alimenticias, no obstante, se siguen imponiendo normas pertenecientes a la cultura dominante que es la mestiza, ocasionando la pérdida progresiva de las mismas.

La gastronomía tradicional forma parte de la identidad y el patrimonio de un pueblo, comprende técnicas, ingredientes y costumbres heredadas. El proceso de revalorización de la gastronomía del Cantón Cañar es imprescindible, es preciso dar a conocer a la sociedad la importancia de conservar la gastronomía tradicional de este cantón, intacta. La riqueza alimenticia del Pueblo Cañari es ingente, muestra la historia culinaria del territorio andino ecuatoriano desde las épocas incaica y republicana hasta la actualidad. La revalorización de la identidad es indispensable para un pueblo, puesto que, posibilita el fortalecimiento de su cultura y otorga relevancia a su sentimiento de pertenencia.

El Cantón Cañar posee sus propias tradiciones y costumbres que se han transmitido a lo largo del tiempo, no obstante, las costumbres alimenticias han

disminuido notablemente, lo que se evidencia en la cocina diaria de las comunidades. La población indígena actual sufre de problemas de desnutrición por falta de una dieta equilibrada, disminución de costumbres alimenticias y el limitado conocimiento en el manejo de productos. El pueblo del Cantón Cañar vive en una de las zonas más privilegiadas del Ecuador, se encuentra ubicado en una de las hoyas más fértiles y mineras del sur de la Sierra. En sus páramos se siembran y producen granos (maíz, frijol y haba), de igual manera tubérculos como la papa, melloco, oca, mashua, zanahoria blanca, y alimentos completos como la quinoa, el amaranto, y chochos, los mismos que forman parte del patrimonio cultural del cantón. Las preparaciones típicas como: los envueltos; chiviles, chachis y humitas, cuy asado, charqui (carne deshidratada), chicha de jora, hornado, y otras, poseen valor cultural y nutricional, a pesar de ello, no son reconocidos.

Por lo anterior, esta propuesta pretende dar una alternativa de rescate y revalorización de los productos y las preparaciones del Cantón Cañar, destacar la identidad culinaria del cantón, contribuir a la cultura alimenticia, apoyar al desarrollo culinario local, potenciar el turismo gastronómico, recuperar conocimientos ancestrales y etnográficos, y enlazar la gastronomía del cantón con las demás cocinas.

5. MARCO TEÓRICO

Los documentos necesarios empleados para la elaboración del diseño de la propuesta de revalorización de la gastronomía del Cantón Cañar, ayudan a comprender la importancia de mantener el patrimonio gastronómico intacto. Además, apoyan con lineamientos sobre el estrecho vínculo existente entre la gastronomía y la identidad de un pueblo, a su vez aportan con datos sobre las técnicas y los métodos de cocción, las costumbres, los ingredientes, las recetas ancestrales, las festividades indígenas, y las actividades culinarias y turísticas vigentes. Esta revisión bibliográfica es indispensable para la elaboración de la línea base, las metodologías de intervención, la aplicación de la propuesta y las

directrices para la recuperación de la identidad culinaria. A continuación, se hace detalle de estos documentos.

Para (Monedero, 2016) la gastronomía es un arte a base de conocimientos culinarios que con el tiempo evoluciona. En este campo la Real Academia Española (RAE) define que, “la gastronomía es el arte de preparar una buena comida” (RAE, 2001). Por su parte, (Cartay, 2019) señala que, la gastronomía es una disciplina en formación, surge de aportes de muchas otras disciplinas para constituir un corpus de conocimiento que se relaciona con la interacción de los alimentos con la salud humana. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el alimento es “todo producto de origen vegetal o animal que es preparado y comercializado para el consumo” (OMS, 2007).

(Brillant S, 1964) se refiere a la gastronomía como la acción de alimentarse empleando los mejores productos existentes, cuya finalidad es producir el mayor grado de satisfacción. En este campo (Bembibre, 2009) manifiesta que, la gastronomía es la unión de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad y comunidad.

Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea y, asimismo, prevalece cuando se mantienen las costumbres de por medio. El reconocimiento cultural que se le da a cada pueblo por mantener sus costumbres gastronómicas es muy significativo, debido a que aporta valor al patrimonio culinario. Por su parte (Mintz, 2003) sostiene que, “La gastronomía alberga la historia del pueblo que la posee. Destacando la importancia de mantener vigentes las costumbres gastronómicas que forman parte de la historia del pueblo”. En este campo (Carvache, Carvache, Molina, Arteaga, Villagomez y Orden, 2018) consideran que, la cocina ecuatoriana es muy variada y se distinguen según cada región, lo cual hace que los visitantes encuentren en cada sitio un plato con diferentes características organolépticas.

La actividad gastronómica forma parte del sistema de servicios que ofrece un territorio. La gastronomía tradicional y patrimonial se consideran bienes

intangibles, (Okumus, Okumus, y McKercher, 2007) indican que, la comida típica permite a los turistas disfrutar de una experiencia cultural auténtica. En este campo (Kivel y Cross, 2009) mencionan que, viajar por un motivo gastronómico no sólo es en busca de aventura, sino también se lo realiza en busca de un acercamiento cultural con el pueblo. Por su parte (Aston y Muller, 2003) consideran que, entre los atractivos de interés cultural que motivan a los turistas a viajar se encuentra la comida y la experiencia que produce, por lo cual esto debería ser motivación para revalorizar la gastronomía y recuperar la identidad culinaria.

Según (Franco, 2011) el patrimonio es dinámico y fundamental, más allá de ser un producto. En este campo (García, 2011) define al patrimonio como conjunto de bienes heredados de los antepasados. Se entiende entonces que el patrimonio es un recurso indispensable, abarca la identidad, cultura, valores, costumbres y creencias de un lugar. Para (Kravets y de Camargo, 2008) el patrimonio es uno de los principales recursos turísticos que se convierte en referente y simboliza los valores identitarios de la mayoría de comunidades humanas actuales. En este campo la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) otorgó a la cocina patrimonial el distintivo de “patrimonio cultural inmaterial” (UNESCO, 2003), como referencia a la identidad cultural que representa para las personas.

Dentro de las costumbres gastronómicas se encuentran los platos típicos tradicionales y patrimoniales, los ingredientes y las preparaciones. (Valcárcel y Venegas, 2015) destacan la importancia que tiene la gastronomía en la cultura de un pueblo, pues representa su historia y su tradición. Según (Valcárcel y Venegas, 2015), los platos típicos de un determinado grupo social esconden años de tradición, recuerdos, momentos, personajes y técnicas que hacen que cada uno sea singular y sobre todo especial.

La comida influye en la selección de un destino, se convierte en un motivo más al momento de emprender un viaje. Cuya finalidad es obtener un acercamiento intercultural pleno y placentero. Desde el punto de vista de (Pertile y Gastal, 2013), la gastronomía y el turismo presentan muchas similitudes entre la necesidad y la presencia de comidas para presentar un producto turístico. En

este campo, (Inuca, 2003), ex presidente de la Federación de Pueblos Kichwas de la Sierra expuso que, todos los pueblos indígenas del Ecuador poseen un sistema social, económico, político y cultural propio. Refiriéndose a aspectos culturales como las ceremonias y rituales andinos, tales como el Inti Raymi o el Killa Raymi, celebraciones que tienen su significado mítico y espiritual para la identidad de los pobladores. “La identidad cultural es una dinámica política de negociaciones, adaptaciones y estrategias, extraída de intereses materiales e inmateriales” (Chanet-García; 2005, 615p). Según (Kravetsn y Camargo, 2008), la reconstrucción y revalorización de la identidad tiene gran importancia y relevancia, ya que posibilita el fortalecimiento de las culturas locales y su sentimiento de pertenencia a un lugar determinado. (Inuca, 2003) sostiene que, para rescatar las tradiciones y costumbres de los pueblos indígenas es necesario realizar una investigación exhaustiva que ayude a recuperar las raíces de cada pueblo, su historia y sus saberes, protegiendo la identidad culinaria actual. “La identidad cultural proporciona un anclaje para la autoidentificación (de las personas) y la seguridad de una pertenencia estable sin tener que realizar ningún esfuerzo. Pero esto, a su vez, significa que el respeto a sí misma de la gente está vinculado con la estima que merece un grupo nacional. Si una cultura no goza del respeto general, entonces la dignidad y el respeto a sí mismos de sus miembros también están amenazados” (Margality y Raz, 1990:447/449, Apud: Kymlicka, 1996: 128/129).

Como expresa (Marrín, 2017), “Las costumbres y tradiciones ancestrales de los pueblos andinos se mantienen en la actualidad, la “pampa mesa” es la comida comunitaria en la que todos participan y se sirven los alimentos ubicados sobre ponchos y chalinas”. Las costumbres y tradiciones van de la mano con la cultura gastronómica, esto hace que la gastronomía popular destaque y sea reconocida en diferentes lugares. En este campo (Gonzalez, 2012) sostiene que, las costumbres son conjuntos de creencias y características definidas de un lugar específico que mantiene viva su cultura. Desde la posición de (Codoner, 2005), las costumbres son manifestaciones de la sociedad y la modificación de estas marchas al mismo ritmo que los cambios sociales. Por esa razón, una costumbre perdida en su forma originaria es simplemente irrecuperable.

Según la (UNESCO, 1982), el patrimonio cultural de un pueblo comprende las obras de artistas y las creaciones anónimas que se generan en un pueblo. Por su parte, (Mallarino, 2004) menciona que, el patrimonio cultural es el conjunto de expresiones culturales materiales e inmateriales de una sociedad. En este campo (Freeland, 2009) defiende que, el patrimonio es inmaterial, produce sentimientos de identidad y necesidad de obtener nuevos conocimientos. Con base en (Oliveira, 2011), el patrimonio culinario se reconoce cuando es difundido, gana importancia, y motiva al turista a viajar.

Como señala (Schlüter, 2008), el turismo gastronómico adquiere cada vez mayor importancia en el mundo, independientemente de si se trata de un país desarrollado o no. Además, el turismo gastronómico se define en la actualidad como una de las grandes apuestas para potenciar o consolidar destinos turísticos, debido a la motivación cada vez mayor que tiene para los viajeros el conocimiento de todo lo relacionado con la cultura gastronómica de los lugares que se visitan. (Carvache, 2018). El turista viaja para conocer la cultura de un pueblo mediante la comida, se identifica con la experiencia vivida y aprende de la interacción. Se evidencia la diferente actitud de los turistas hacia el viaje en relación con la gastronomía (Bjork y Kauppinen-Räsänen, 2016).

El Cantón Cañar denominado “Capital Arqueológica del Ecuador” cuenta con un sin número de atractivos. Se destaca de igual manera por su gastronomía, platos típicos representativos y sus costumbres culinarias. La gastronomía tradicional es el resultado de cientos o miles de años de evolución, donde se mezclan en el tiempo sabores de todos los continentes y regiones del planeta (Santana, 2004, p.3). El territorio Cañari es privilegiado, cuenta con cultivos extensos de tubérculos y frutos andinos que aportan un sabor y color especial a la amplia gastronomía del cantón.

Para (Jaramillo, 2012), las celebraciones más importantes que se desarrollan en el cantón son el Inti Raymi (Fiesta del Sol), en la cual se agradece la cosecha obtenida en el solsticio de junio y el Taita Carnaval, celebración que expresa la profunda esencia mítica que recuerda la difícil lucha de sus antepasados. En las festividades religiosas, culturales del pueblo Cañari siempre se sirven platos típicos como: el cuy asado con papas, habas con queso, arroz

de cebada, la chicha de maíz, y el charqui; platos que se mantienen hasta la actualidad. El aporte del imperio español que trajeron gallinas, reses, ovejas, ajo, cebada, coles, habas, enriquecieron la cocina indígena Cañari.

Los productos andinos obtenidos de la siembra son empleados por los cañarejos en varias de sus preparaciones. Técnicas ancestrales como la huatia (horno hecho de adobe), uso de ollas de barro y la pachamanca (hoyo en la tierra) son poco empleados en la actualidad. (Castillo, 2014) sostiene que, “La pachamanca, como celebración ritual, recrea el trabajo humano de la siembra y la cosecha, en el entierro y el recojo de alimentos, respectivamente. Recrea, asimismo, la labor realizada por la tierra durante el mismo proceso”. (Castillo, 2014) resalta la importancia que tienen estas técnicas para la persona y su significado de agradecimiento con la tierra por los alimentos recibidos en la cosecha, y el uso de la gastronomía ancestral andina como herramienta que permite entender la relación entre los conocimientos tradicionales y el patrimonio gastronómico existente.

Los destinos gastronómicos deben elaborar una oferta respetando su identidad, promoviendo la difusión y recuperación de los conocimientos ancestrales. Solo así el turista vivenciará y reconocerá el valor de la cultura. “La promoción de un destino a través de su propia gastronomía se realiza mediante la presentación de una diferenciación clara de sus recursos gastronómicos”, argumentan (Hall y Sharples, 2003) citado en (Mercado-Idoeta, 2015). Mantener las costumbres, recetas y técnicas vigentes aumenta el valor del patrimonio gastronómico y lo posiciona como destino turístico culinario ideal.

La revalorización de la gastronomía del cantón se centra en recuperar los conocimientos de los antepasados, esto se puede conseguir a través de una propuesta apropiada que otorgue al visitante la experiencia de vivir y conocer la historia culinaria a través de sus sentidos. El patrimonio forma parte de los principales recursos turísticos que simboliza los valores y la identidad de una comunidad. El Cantón Cañar se caracteriza por sus rasgos culturales muy bien definidos tales como la vestimenta, la música, la danza, rituales, cosmovisión, y

sobre todo la gastronomía; si bien es cierto muchos de estos rasgos se han modificado con el tiempo no han dejado de perder su significado.

6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

OBJETIVO GENERAL

Recopilar las recetas, principales ingredientes tradicionales y métodos de cocción para el rescate y revalorización de la gastronomía del Cantón Cañar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los platos tradicionales y patrimoniales que posee el cantón Cañar.
2. Describir los ingredientes principales, las técnicas ancestrales y los métodos de cocción característicos de la gastronomía del cantón Cañar.
3. Definir estrategias para revalorizar la gastronomía del cantón Cañar.

META

Presentar una propuesta de revalorización que incluya los principales ingredientes tradicionales de los platos emblemáticos, tradiciones, técnicas y métodos de cocción utilizados en la gastronomía patrimonial y tradicional del Cantón Cañar.

TRANSFERENCIA DE RESULTADOS

Este proyecto de intervención al culminar será difundido mediante una publicación en el Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca, en el centro de documentación "Juan Bautista Vásquez" el cual podrá ser utilizado como referencia bibliográfica por cualquier persona.

De igual manera, la propuesta será entregada al Gobierno Autónomo Descentralizado Intercultural del Cantón Cañar (GADIC) para su posterior aplicación.

IMPACTOS

En cuanto a los impactos que tendrá este trabajo al momento de su aplicación, serán de carácter social y cultural. El primero debido a que responde con una solución al problema que presenta el pueblo Cañari en cuanto a la valorización y reconocimiento de su identidad, y cultural debido a que resalta y rescata las costumbres y tradiciones gastronómicas, teniendo en cuenta la importancia que tiene la gastronomía para la preservación de la historia del cantón.

7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación emplea un enfoque cualitativo, debido a que requiere observación, entrevistas y búsquedas bibliográficas.

Para cumplir con el primer objetivo de esta propuesta se necesita la identificación y descripción de los platos tradicionales y patrimoniales del cantón Cañar, es por esto que se realizará una búsqueda bibliográfica en fuentes académicas especializadas en gastronomía tradicional, ancestral y patrimonial del Ecuador, además se llevará a cabo entrevistas cortas a conocedores de la gastronomía del cantón.

Para desarrollar el segundo objetivo de esta propuesta es necesario realizar una investigación bibliográfica en fuentes académicas especializadas en ingredientes, técnicas y métodos de cocción utilizados en la gastronomía del Cantón Cañar.

Para cumplir con el tercer objetivo de esta propuesta es imprescindible realizar visitas de observación y a su vez realizar entrevistas a conocedores de

la gastronomía del cantón, para definir las estrategias adecuadas para el desarrollo de la propuesta y su posterior aplicación.

8. BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).
<https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Bembibre, C. (2009). *Definición ABC*.
<https://www.definicionabc.com/general/gastronomia.php>
- Björk, P. & Kauppinen-Räsänen, H. (2016). *Local food: A source for destination attraction*. International Journal of Contemporary Hospitality Management, 28(1), 177-194. doi: 10.1108/ijchm-05-2014-0214
- Brillat-Savarin, J. (1964) *Fisiología del gusto*. España: Madrid. Editorial Aguilar.
- Cartay, R. (2019). *Aproximación epistemológica a la gastronomía*. *Agroalimentaria*, 25(49),21-44. ISSN: 1316-0354.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1992/199263233003>
- Carvache, M., Carvache, W., Molina, G., Arteaga, M., & Villagómez, C. (2018). *La demanda turística desde la perspectiva de la satisfacción, la actitud y las preferencias respecto a su gastronomía: el caso de Salitre (Ecuador)*. *Turismo y Sociedad*, 221(),151-165. ISSN: 2346-206X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5762/576262645008>
- Castillo, A. (2014). *Pachamanca: la cosmovisión andina a través de la alimentación*.
https://scholar.google.es/scholar?cluster=6836436270509768892&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DvMBUKZHm314J
- Chanet-García, J. (2005). *“De las políticas a las poéticas de la identidad cultural”*, en: *Témata*, N° 35, 611-618.

- Codoner, C. (2005). *La Filología y los Filólogos. Educação & Sociedade*, 26(90),149-170. ISSN: 0101-7330.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=873/87313715007>
- Franco, A. (2011). *En la gestión del patrimonio histórico como instrumento para un desarrollo sostenible* (p. 45). España: Salamanca.
- Freland, F. (2009). *Captar lo inmaterial, una mirada al patrimonio vivo*. (p. 23). París: UNESCO.
- García, P. (2011). *En el patrimonio cultural, conceptos básicos* (pp. 16-17). Zaragoza, España: prensas universitarias de Zaragoza.
- Gonzales, L. (2014). *Costumbre*. Concepto Definición.
<http://conceptodefinicion.de/costumbre/>
- Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Education, (pp. 17).
- Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., Pesántez, S., & Torres, L. (2016). *Manual de trabajos de titulación*. Universidad de Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25538>
- Jaramillo, M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*.
Talleres Gráficos Universidad de Cuenca. Ecuador
- Inuca, B. (2003). *Revalorización de raíces fortalece la identidad cultural*. La Hora.
- Kravets, I. & de Camargo, P. (2008). *La importancia del turismo cultural en la construcción de la identidad nacional*, *Cultura. Revista de Cultura y Turismo*, año 2, nº 2, pp. 1-16
- Marrín, J. (2017). *La pampamesa, antiguo ritual con significado espiritual*.
La pampamesa, antiguo ritual con significado espiritual, pág. 4.
<http://www.elheraldo.com.ec/index.php?fecha=2014-1207&seccion=Titulares¬icia=48426>

- Mercado, C. (2015). *Turismo gastronómico ¿Transferencia de técnicas del turismo cultural y del turismo sensorial?*
https://www.academia.edu/22023774/Turismo_gastronómico_Transferencia_de_técnicas_del_turismo_cultural_y_del_turismo_sensorial
- Mintz, S. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México D.F: Ediciones de la Reina Roja S. A
- Monedero, M. (2016). *El turismo gastronómico: la gastronomía española en Londres*. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18023/1/TFG-N.418.pdf>
- Okumus, B., Okumus, F. & McKercher, B. (2007). *Incorporating local and international cuisines in the marketing of tourism destinations: The cases of Hong Kong and Turkey*. *Tourism Management*, 28(1), 253-261.
- Oliveira, S. (2011). *La gastronomía como atractivo turístico primario de un destino. El turismo gastronómico en Mealhada - Portugal*. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 20(3), 738-752.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322011000300012
- Organización Mundial de la Salud, (2007). *Aplicación de las cinco claves para la inocuidad de los alimentos en los países*.
https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf. Francia
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Schlüter, R., & Thiel, D. (2008). *Gastronomía y turismo en Argentina Polo gastronómico Tomás Jofré*. *Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 6(2), 249-268. ISSN:1695-7121.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=881/88160208>

Pertile, K., & Gastal, S. (2013). *Turismo y gastronomía regional. Las voces italianas y la cocina de la inmigración en la Serra Gaúcha (RS/Brasil)*. Estudios y Perspectivas en Turismo, 22(6), 1.182-1.196.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v22n6/v22n6a09.pdf>

UNESCO. (2003). Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.

<http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>

Valcárcel, D., & Venegas, A. (2015). *La comida típica dentro de la internacionalización de la oferta gastronómica en Bogotá*. Turismo y Sociedad, 16,187-198.ISSN: 2346-206X.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5762/576261186004>

9. TALENTO HUMANO

Tabla 1

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
Director	4 horas / mes / 12 meses	\$600,00
Estudiante 1	10 horas / semana / 12 meses	\$1200,00
Estudiante 2	10 horas / semana / 12 meses	\$1200,00
TOTAL		\$3000,00

10. RECURSOS MATERIALES

Tabla 2

CANTIDAD (EN UNIDADES)	RUBRO	VALOR TOTAL \$
------------------------	-------	----------------

4 (\$10 c/u)	Anillados	\$40,00
3 (\$0.50 c/u)	Carpetas	\$1,50
2 (\$1.25 c/u)	Cuadernos	\$2,50
3 (\$0.85 c/u)	Esferos	\$2,55
200 (\$0.02 c /u)	Fotocopias	\$4.00
100 (\$0.05 c/u)	Impresiones	\$5,00
	Imprevistos	\$20,00
	Insumos	\$100,00
4 (20 c/u)	Libros	\$80,00
TOTAL		\$255,55

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 3

ACTIVIDADES	MESES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Recolección y organización de la información	X	X										
2. Realización de entrevistas		X										
3. Discusión y análisis de la información			X	X								
4. Revisión bibliográfica y organización de la información.					X	X						

5. Identificación de los platos con los que cuenta el cantón Cañar.								X				
6. Descripción de los elementos característicos de la gastronomía del cantón Cañar.								X				
7. Definición de estrategias para la revalorización de la gastronomía del cantón Cañar.									X	X		
8. Redacción del trabajo										X	X	X
9. Revisión mensual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10. Revisión final												X

12. PRESUPUESTO

Tabla 4

CONCEPTO	APORTE DE LOS ESTUDIANTES \$	OTROS APORTES \$	VALOR TOTAL \$
TALENTO HUMANO Investigadores	\$2400.00		\$2400.00

Director		\$300.00	\$300.00
GASTOS DE MOVILIZACIÓN			
Transporte	\$50.00		\$50.00
GASTOS DE LA INVESTIGACIÓN			
Recursos Materiales	\$255.55		\$255.55
Material de escritorio	\$20.00		\$20.00
Internet	\$200.00		\$200.00
EQUIPOS, LABORATORIOS Y MAQUINARIA			
Computador y accesorios	\$1000.00		\$2000.00
OTROS	\$20.00		\$20.00
TOTAL			5245.55

13. ESQUEMA

Índice

Abstract

Agradecimientos

Dedicatoria

Introducción

Capítulo 1. Platos Tradicionales del Cantón Cañar

1.1 Identidad gastronómica del cantón Cañar

1.3 Costumbres y Tradiciones

1.4 Prácticas Alimenticias de Cañar

1.5 Platos típicos del Cantón Cañar

Capítulo 2. Ingredientes, Métodos y Técnicas de Cocción

2.1 Ingredientes Andinos

2.3 Métodos y Técnicas de Cocción

2.4 Materiales de cocción usados en la gastronomía de Cañar

Capítulo 3. Estrategias de Revalorización

3.1 Deficiencias de la gastronomía tradicional

3.2 Turismo Gastronómico

Conclusiones y recomendaciones

Bibliografía