



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, GESTIÓN  
EMPRESARIAL E INFORMÁTICA**

**ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO  
TURÍSTICO**

**CARRERA: TURISMO Y HOTELERÍA**

**INFORME FINAL DEL ESTUDIO ETNOGRÁFICO, PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN  
DE EMPRESAS DE TURISMO Y HOTELERÍA.**

**TEMA:**

**CARACTERIZACIÓN ETNOGRÁFICA, DE LA COCINA  
TRADICIONAL A BASE DEL MAÍZ, COMO UN ELEMENTO DE  
IDENTIDAD Y DESARROLLO EN EL CANTÓN SAN MIGUEL, DE LA  
PROVINCIA BOLÍVAR AÑO 2017.**

**AUTORAS:**

**CRISTINA ESTEFANIA INCA CASTRO  
DEYSY YOLANDA COLES TOAPANTA**

**DIRECTORA:**

**LCDA. MARÍA FERNANDA QUINTANA**

**PARES ACADÉMICOS:**

**LCDA. FHARAB HERNÁNDEZ  
LCDO. GABRIEL PILCO**

**GUARANDA – ECUADOR**

**AÑO 2018**

## **Certificado de la Directora**

### **Certificado de la Directora**

A quien le interese:

**LIC. MARÍA FERNANDA QUINTANA SALTOS, DOCENTE DIRECTORA DEL ESTUDIO ETNOGRÁFICO.**

#### **CERTIFICA:**

Que el presente Estudio Etnográfico titulado: **“CARACTERIZACIÓN ETNOGRÁFICA, DE LA COCINA TRADICIONAL A BASE DEL MAÍZ, COMO UN ELEMENTO DE IDENTIDAD Y DESARROLLO EN EL CANTÓN SAN MIGUEL, DE LA PROVINCIA BOLÍVAR, AÑO 2017”** de autorías de Cristina Estefanía Inca Castro y Deysy Yolanda Coles Toapanta, estudiantes de la carrera de Turismo Y Hotelería reúnen los requisitos correspondientes a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Facultad de Ciencias Administrativas Gestión Empresarial e Informática, por lo tanto faculto a sus autoras, para que continúen con los trámites legales pertinentes.

Guaranda 24 de julio del 2018



Lic. María Fernanda Quintana  
**DIRECTORA**

# APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

TRIBUNAL	FECHA	FIRMA
Dr. Danilo Barreno:	17/07/2018.....	
<b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>		
Lcda. María Fernanda Quintana:	17/07/2018.....	
<b>DIRECTORA</b>		
Lcda. Fharab Hernández:	17/07/2018.....	
<b>PAR ACADÉMICO</b>		
Lcdo. Gabriel Pilco:	17/07/2018.....	
<b>PAR ACADÉMICO</b>		

## **Dedicatoria**

Dedicamos este estudio principalmente a Dios por brindarnos salud y vida; permitiéndonos llegar a este momento tan anhelado e importante, que un día nos planteamos alcanzar una meta profesional. Como también a nuestras familias por el infinito apoyo incondicional que aportaron para la formación profesional.

**Cristina Inca**

**Deisy Coles**

## **Agradecimiento**

Agradecemos infinitamente a la Universidad Estatal de Bolívar, a la Carrera de Turismo y Hotelería por abrirnos las puertas, y al equipo de trabajo que integran la carrera de Turismo y Hotelería, por educarnos en nuestra formación profesional, también a los prestigiosos docentes: la directora Lic. María Fernanda Quintana, pares académicos: Lic. Fharab Hernández, y Lic. Gabriel Pilco.

**Cristina Inca**

**Deisy Coles**

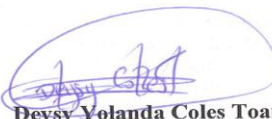
## Derechos de Autor

### Derechos de Autor



Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, de la **CARACTERIZACIÓN ETNOGRÁFICA, DE LA COCINA TRADICIONAL A BASE DEL MAÍZ, COMO UN ELEMENTO DE IDENTIDAD Y DESARROLLO EN EL CANTÓN SAN MIGUEL, DE LA PROVINCIA BOLÍVAR AÑO 2017**, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de los autores vigentes.

  
**Cristina Estefanía Inca Castro**  
020213431-8

  
**Deisy Yolanda Coles Toapanta**  
120671868-4

## ÍNDICE GENERAL

Portada .....	
Certificado de la Directora.....	I
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Derechos de Autor .....	V
ÍNDICE GENERAL .....	VI
ÍNDICE DE FIGURA.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	IX
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	XI
Resumen.....	XII
SUMMARY .....	XIV
1. Planteamiento del problema de investigación .....	1
Pregunta del problema.....	4
1.4. Justificación del tema.....	5
1.5. Objetivos.....	7
1.5.1.General .....	7
1.5.2.Específicos.....	7
2. Marco Teórico .....	8
2.1. Antecedentes y estado del arte.....	8
2.2. Marco conceptual .....	14
2.3. Marco Geo Referencial .....	19
2.4. Marco Legal .....	24
Agua y alimentación (Constitución de la República del Ecuador) .....	24
Soberanía Alimentaria .....	24
Patrimonio Inmaterial (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural) .....	24
Usos sociales, rituales y actos festivos (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural).....	25
Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo .....	25
Plan Nacional para toda una vida Vivir 2017 – 2021 .....	27
3. Metodología Utilizada .....	29
3.1 Tipo de Investigación .....	29

3.1.1.	Investigación Exploratoria.....	29
3.1.2.	Investigación Bibliográfica.....	30
3.1.3.	Investigación Descriptiva.....	30
3.1.4.	Investigación de Campo.....	30
3.2.	Métodos de Investigación.....	30
3.3.	Técnicas e instrumentos para la obtención de datos .....	31
3.4.	Universo y Muestra.....	31
3.5.	Procesamiento de Datos.....	33
4.	Resultados (cumplimiento de los objetivos específicos) .....	34
4.1.	Resultados Etnográficos .....	34
4.1.1.	Descripción de actividades realizadas (Actividad-lugar-fecha-participantes)...	34
4.2	Descripción de los procedimientos utilizados (técnicas).....	38
4.3	Descripción de la Escena (lugar de observación). .....	39
4.4	Descripción de los sujetos etnográficos.....	41
4.5	Resultados por cada Objetivo. ....	43
5.	Conclusiones.....	48
6.	Bibliografía.....	49
	RECETAS TRICIONALES A BASE DEL MAÍZ.....	65
	El origen del maíz.....	66
	Introducción.....	67
	Términos Culinarios .....	68
	Tabla de pesos y medidas equivalentes. ....	70
	Temperatura del horno.....	71
	Receta N° 3.....	78
	Beneficios al consumir el maíz.....	171
	ANEXOS .....	174
	Formato N° 1 de Entrevistas.....	175
	Formato N° 2 de Entrevistas.....	176
	Formato N° 3 de entrevistas .....	177
	Formato N° 4 de Entrevistas.....	178
	Formato N° 5 Presupuesto.....	179



## ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1: Sistema vial Andino .....	13
Figura N° 2 Mapa del Cantón San Miguel.....	20

## ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla N° 1 Entrevistas Realizadas .....	32
Tabla N° 2 Actividades Realizadas .....	34
Tabla N° 3 Chicha de Jora .....	74
Tabla N° 4 Chicha para carnes .....	77
Tabla N° 5 Sopa de kauka con gallina de campo .....	80
Tabla N° 6 Colada de dulce con kauka .....	83
Tabla N° 7 Tamales con cuerito de cerdo .....	86
Tabla N° 8 Tamales con queso .....	89
Tabla N° 9 Tamales de gallina .....	92
Tabla N° 10 Sopa de bolitas de maíz con carne de cerdo ahumada .....	95
Tabla N° 11 Sopa de bolas maíz con queso .....	98
Tabla N° 12 Chigüiles .....	101
Tabla N° 13 Humitas .....	104
Tabla N° 14 Tortillas de maíz .....	107
Tabla N° 15 Torta de choclo de sal .....	110
Tabla N° 16 Torta de choclo de dulce .....	113
Tabla N° 17 Choclo frito .....	115
Tabla N° 18 Buñuelos navideños .....	118
Tabla N° 19 Chuchuca .....	121
Tabla N° 20 Sopa de morocho con ganilla .....	124
Tabla N° 21 Morocho de dulce .....	127
Tabla N° 22 Quimbolitos .....	130
Tabla N° 23 Tostado en tiesto de barro .....	132
Tabla N° 24 Tostado frito de sal .....	135
Tabla N° 25 Tostado de dulce o (caca de perro) .....	138
Tabla N° 26 Colada de dulce de maíz con leche .....	141
Tabla N° 27 Colada morada antigua .....	144
Tabla N° 28 Pan de maíz .....	147
Tabla N° 29 Caldo de pata de cerdo .....	150
Tabla N° 30 Kaukamote .....	152

Tabla N° 31 Fritada con choclo cocinado.....	155
Tabla N° 32 Choclo asado al carbón.....	157
Tabla N° 33 Colada de sal de choclo tierno con costilla de cerdo.....	160
Tabla N° 34 Mote tazno.....	162
Tabla N° 35 Mote con mapaguira.....	165
Tabla N° 36 Rifas .....	167
Tabla N° 37 Torrejas.....	170

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N°1 Entrevista a la ama de casa en el Cantón San Miguel.....	180
Ilustración N°2 Entrevista al Vicealcalde del Cantón San Miguel.....	180
Ilustración N° 3 Entrevista al Kauka Carnaval.....	181
Ilustración N° 4 Entrevista a la juventud.....	181
Ilustración N° 5 Entrevista de una ama de casa en la parroquia San Pablo.....	182
Ilustración N° 6 Entrevista a los agricultores de San Pablo.....	182
Ilustración N° 7 Entrevista al agricultor en Santiago.....	183
Ilustración N° 8 Entrevista a una ama de casa de la parroquia Santiago.....	183
Ilustración N° 9 Entrevista a la juventud.....	184
Ilustración N° 10 Entrevista a los agricultores.....	184
Ilustración N° 11 Entrevista a las amas de casa.....	185
Ilustración N° 12 Entrevista a las amas de casa.....	185

## **Resumen**

Esta investigación permitió realizar una caracterización etnográfica de la cocina tradicional a base del maíz, como un elemento de identidad y desarrollo en el cantón San Miguel, de esta manera se da a conocer el proceso productivo que tiene la gastronomía del maíz, donde se puede identificar su valor histórico cultural en esta localidad.

Con esta investigación se ha permitido demostrar como diferentes países, le dan importancia a la gastronomía a base del maíz, donde valoran su cultura y tradiciones ancestrales.

En los últimos años en la república del Ecuador se ha enfocado mucho en el turismo gastronómico, como un potencial para el turismo local, regional y mundial donde se valora su componente cultural, sus tradiciones, costumbres, así como su propia identidad, para poder ofertar a los turistas, su tipo de alimentación patrimonial.

Esta investigación permitió conocer el apareamiento y evolución del proceso productivo que tiene la gastronomía a base del maíz, donde se puede identificar el valor histórico cultural que tiene este cereal, gracias al desarrollo de la ciencia que utilizaron ciertos científicos.

La investigación es un referente para la provincia Bolívar, especialmente para el cantón San Miguel ya que es uno de los grandes productores de este cereal y poseedores de una valiosa gastronomía patrimonial.

El maíz es un cereal prehistórico he indispensable en la cocina andina; la importancia de conservar este cereal de una forma sana y ecológica respetando su proceso productivo desde la siembra hasta su cosecha.

Los principales platos típicos que se producen en la gastronomía a base del maíz se pueden identificar al morocho, tortillas, humitas, tamales, chicha de jora, entre otros.

Esta investigación sirve de referente para el impulso de turismo local, rural y agroturismo, con la finalidad de rescatar el patrimonio de los cultivos andinos, de la misma que permite

conocer sus saberes ancestrales en relación a sus propiedades, usos y formas de cocinar como parte del repertorio de los platos de la región.

“La provincia Bolívar es ancestral en el uso de cereales y harinas, ya que hasta los años 60 era productora de trigo en más del 80% de su territorio que se cultivaba para el auto consumo y es desde entonces que nace el festejo de las fiestas de mayo que se celebra por la inauguración de la provincia, y que antes se las conocía como las fiestas del trigo el maíz y la caña de azúcar” (Aroca, 2017, pág. 22).

En el cantón de San Miguel la gastronomía se destaca por el kaukamote que acompaña a diario en la mesa del San Migueleño, como las humitas, tortillas de maíz en tiesto de barro, colada morada, tamales y sobre todo los chigüiles que es típico por el carnaval fiesta mayor de toda la provincia Bolívar, el maíz en el cantón San Miguel y en las zonas Andinas de la provincia Bolívar es un emblema de identidad, que lo caracteriza del resto de provincias del país, siendo una provincia pequeña, pero llena de costumbres, tradición y cultura, con una gran gastronomía ancestral ligada a festividades con costumbres y tradiciones.

## SUMMARY

This research allowed us to make an ethnographic characterization of traditional corn-based cuisine, as an element of identity and development in the canton of San Miguel, in this way we can know the production process of corn gastronomy, where its value can be identified cultural history in this locality.

With this research, countries have been allowed to be different, giving importance to corn-based gastronomy, where they value their culture and ancestral traditions.

In recent years in the Republic of Ecuador has focused a lot on gastronomic tourism, as a potential for local, regional and global tourism where its cultural component, its traditions, customs, as well as its own identity are valued, to be able to bid to the tourists, their type of patrimonial feeding.

This investigation allowed to know the appearance and evolution of the productive process that corn based gastronomy has, where the historical cultural value of this cereal can be identified, thanks to the development of the science used by certain scientists.

The research is a reference for the province of Bolívar, especially for the canton of San Miguel, since it is one of the great producers of this cereal and possesses a valuable heritage gastronomy.

Corn is a prehistoric cereal I have indispensable in Andean cuisine; the importance of conserving this cereal in a healthy and ecological way, respecting its productive process from sowing to harvesting.

The main typical dishes that are produced in the corn-based gastronomy can be identified as morocho, tortillas, humitas, tamales, chicha de jora, among others.

This research serves as a reference for the promotion of local tourism, rural and agrotourism, in order to rescue the heritage of Andean crops, which allows knowing their

ancestral knowledge in relation to their properties, uses and ways of cooking as part of the repertoire of the dishes of the region.

"The Bolívar province is ancestral in the use of cereals and flours, since until the 60s it was a wheat producer in more than 80% of its territory that was cultivated for self-consumption and since then the celebration of the holidays has been born May that is celebrated by the inauguration of the province, and that was previously known as the celebrations of wheat, corn and sugar cane "(Aroca, 2017, page 22).

In the canton of San Miguel gastronomy is highlighted by the *kaukamote* that accompanies daily at the table of San Miguel, as the *humitas*, corn tortillas in clay pot, purple wash, tamales and especially the *chigüiles* that is typical for the carnival in the province of Bolívar, corn in the canton San Miguel and in the Andean areas of the Bolívar province is an emblem of identity, which characterizes it from the rest of the provinces of the country, being a small province, but full of customs , tradition and culture, with a great ancestral gastronomy linked to festivities with customs and traditions.



## **1. Planteamiento del problema de investigación**

### **1.1.Tema**

Caracterización Etnográfica, de la Cocina Tradicional a Base del Maíz, como un Elemento de Identidad y Desarrollo en el Cantón San Miguel, de la Provincia Bolívar, año 2017.

## **1.2. Introducción**

Siendo la gastronomía uno de los principales elementos de la subsistencia del ser humano, se puede apreciar como la gramínea llamado maíz, y es uno de los alimentos importantes a lo largo de la historia.

Este cereal tiene gran importancia en “la culinaria andina como también en el calendario festivo en marzo, se celebra las fiestas del Paucar Waray dedicado a la cosecha del maíz tierno en choclo; en junio es la cosecha de las mazorcas ya maduras, tiene lugar la fastuosa celebración del Inti Raymi en Cotacachi, se celebra el equinoccio de invierno en el mes de septiembre, cuando se prepara la chicha de Jora, palabra quichua que significa el maíz germinado. Alimentos que se preparan con maíz son el morocho, tortillas, humitas, quimbolitos, pan, tostado de dulce y sal, chicha de jora elenitas, chigüiles, tamales y colada morada” (Ramirez & Williams, 2003, pág. 14).

Este producto es cosechado y utilizado en los países del área andina en Mesoamérica y una parte de Sudamérica.

En la república del Ecuador se produce en la Región Sierra el maíz blanco y en la Costa el maíz amarillo; la provincia Bolívar es considerada como la tierra del maíz, por su calidad de producto, su producción es distribuida a todos los rincones del país.

El cantón San Miguel de la provincia Bolívar; lugar objeto de estudio sobre la gastronomía a base del maíz es un sector que su mayor producción en el campo es dedicada a esta gramínea. De allí nace el denominado Kaukamote en representación de que se produce el maíz a medio cocer con cascara. Denominándole al representante del carnaval como Kauka carnaval. En esta ciudad tiene la planta productora del maíz pelado y su secado, para luego ser distribuido para que cocinen y se transforme en mote un plato muy tradicional en la provincia Bolívar y el país.

La gastronomía a base del maíz, ha permitido que muchas familias se dediquen a ofertar diferentes tipos de alimentos, obteniendo ingresos para mejorar la economía de sus hogares entre las que se puede señalar a la producción de humintas, quimbolitos, tortillas, tostado de sal y de dulce, chicha de jora, tamales, entre otros.

El problema de investigación se centra en: ¿Cuál es el impacto, de la cocina tradicional a base del maíz como un elemento de identidad y desarrollo en la población del Cantón San Miguel de la Provincia Bolívar?

Los objetivos están integrados por el general y tres objetivos específicos:

- Realizar un diagnóstico de las costumbres y tradiciones que tienen relación con la gastronomía a base del maíz en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar.
- Detallar las características del proceso del maíz desde su cultivo hasta la cosecha.
- Elaborar un recetario del uso del maíz en la cocina tradicional en el cantón San Miguel.

La metodología utilizada está enfocada en el método cualitativo para conocer, analizar e interpretar las costumbres y tradiciones, sobre la gastronomía en base del maíz en el sector objeto de estudio. También fue la exploratoria de campo porque permitió explorar y analizar a través de las entrevistas y el lugar mismo de los hechos sobre sus costumbres y tradiciones en base al maíz.

La técnica utilizada fue la entrevista, la misma que estuvo enfocada a las amas de casa, agricultores, Kauka carnaval.

Esta investigación permitió a través de los resultados obtenidos ratificar lo que muchos autores manifiestan sobre el uso y bondades de esta gramínea. Pero además se pudo determinar que no existe un recetario en este sector objeto de estudio sobre la preparación de diferentes platos.

### **1.3. Problema.**

El presente trabajo de investigación, corresponde a la necesidad de dar a conocer a propios y extraños, sobre la cocina ancestral a base del maíz con sus respectivas recetas como elemento de identidad y desarrollo en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar. Ya que se está perdiendo la identidad gastronómica, de sus recetas tradicionales con sus respectivas cocciones, que caracterizan al cantón San Miguel de la provincia Bolívar.

La alimentación es una parte vital de cualquier sociedad, teniendo en relación con un medio ambiente sostenible. Con las facilidades actuales, se va perdiendo las costumbres heredadas por nuestros ancestros desde como sembramos nuestros productos hasta como los preparamos.

La nutrición y en particular la culinaria a base del maíz en el cantón San Miguel está relacionada con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir con nuestra identidad, en este sentido, la alimentación debe ser pensada como un hecho social complejo en la que se pone en escena, un conjunto de movimientos de producción y consumo.

Hasta la actualidad no se ha podido evidenciar que exista un documento, donde se pueda generar mecanismos que permitan registrar, recuperar aquellos saberes y prácticas alimentarias, que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, comprende conocimientos gastronómicos, costumbres y rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidos y transmitidos de generación en generación.

Con esta problemática se planteó la siguiente pregunta de la investigación, una vez que se finalizó el presente trabajo se vio reflejado en los resultados de la investigación.

#### **Pregunta del problema**

¿Cuál es el impacto, de la cocina tradicional a base del maíz como un elemento de identidad y desarrollo en la población del Cantón San Miguel de la Provincia Bolívar?

#### **1.4. Justificación del tema**

En la provincia Bolívar, el maíz es la base de la mayoría de platos tradicionales, siendo el mote y sus variadas preparaciones, como la carta de presentación. En el territorio bolivarenses se siembran estos productos en los cantones de la sierra, como: Guaranda, Chimbo, San Miguel y Chillanes, cultivan maíz suave de color blanco y en la parte del subtrópico como: Caluma, Echeandía y las Naves, cultivan el maíz amarillo, llamado comúnmente morocho, del cual es aprovechado cuando está el choclo tierno, hacen las humitas.

Esto justifica la importancia y la necesidad de recuperar la gastronomía tradicional a base del maíz, para potencializar el turismo gastronómico en el cantón San Miguel de una manera sostenible, aprovechando los productos del sector, haciendo que estos aporten al progreso del cantón San Miguel y promuevan la generación de nuevas fuentes de trabajo, el respeto a la cultura y la redistribución de la riqueza; para que juntos con el compromiso de las autoridades del sector, se logre el mejoramiento de la calidad de vida de la población y alcance un verdadero *sumak kawsay*.

La importancia de este trabajo se enfoca como un aporte cultural, que se aspira sirva de documento para próximas investigaciones, impulsadas desde los organismos seccionales y que incentiven a las ferias gastronómicas las que permitirán conocer, promover y servir de emprendimientos.

Es pertinente la realización de esta investigación, ya que durante la vida académica se adquirió los conocimientos necesarios para poder poner en práctica en beneficio de la población en general y de los sectores dedicados a la gastronomía.

Sobre esta base es necesario la identidad lo que debe primar sobre el ciudadano, en todo ámbito lo que le permite apropiarse de lo suyo, de esta manera sentirse dueño de su historia y orgullosos de sus ancestros, que permitan ampliar el marco de referencia de las personas respecto a la cultura gastronómica del cantón San Miguel, de la provincia Bolívar, al ser la de

mayor producción de maíz, identifica sus características, e influencias, y aspectos que están en el entorno a la sociedad con su cultura y gastronomía.

Una vez obtenido el resultado de este estudio dio uno de los primeros documentos como el recetario, el mismo que será de uso público, con estas recetas se aspira a mantener viva las tradiciones, costumbres y riquezas gastronómicas para que de esta manera se pueda incentivar en los jóvenes su consumo, producción y difusión como parte de la herencia cultural que obligatoriamente debemos legar a las futuras generaciones.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. General**

Realizar una caracterización etnográfica de la cocina tradicional a base del maíz, como un elemento de identidad y desarrollo en el cantón San Miguel, de la provincia Bolívar año 2017.

### **1.5.2. Específicos**

- Realizar un diagnóstico de las costumbres y tradiciones que tienen relación con la gastronomía a base del maíz en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar.
- Detallar las características del proceso del maíz desde su cultivo hasta la cosecha.
- Elaborar un recetario del uso del maíz en la cocina tradicional en el cantón San Miguel.

## **2. Marco Teórico**

### **2.1. Antecedentes y estado del arte.**

El presente trabajo pretende demostrar la importancia, que atribuyen ciertos países como México, Perú y Ecuador a su gastronomía a base del maíz, valorando la cultura, su tradición ancestral alimentaria, por eso es necesario realizar estudios sobre alimentación patrimonial para salvaguardarlos y que sirvan de apoyo a futuras investigaciones, para ello hemos investigado varias fuentes bibliográficas sobre la gastronomía ancestral.

Según la Organización Mundial de Turismo (OMT), da a conocer la importancia de la gastronomía patrimonial (OMT, 2015), “La comida es un elemento fundamental de todas las culturas, un componente importante del patrimonio inmaterial a nivel internacional y un atractivo cada vez más importante para los turistas y que en muchos destinos sigue siendo un potencial sin explotar. El vínculo entre la comida y el turismo ofrece una plataforma para la propagación de la cultura, el desarrollo económico local, las prácticas sostenibles y las experiencias gastronómicas, que ayudan a los destinos a comercializarse y fortalecer su imagen, como así también a apoyar tradiciones locales y su diversidad, aprovechando y premiando la autenticidad”.

Por ende la OMT 2015 en el 1er Foro Mundial de Turismo Gastronómico hace énfasis sobre el turismo y gastronomía, manifestando la importancia de enfocarse al turismo gastronómico como un enorme potencial, para el desarrollo del turismo local, regional y mundial valorando el componente cultural, tradición y la identidad para poder ofertar al visitante destinos donde dan a conocer su alimentación patrimonial, esta investigación sirve como respaldo para sustentar la investigación.

Para el autor, (Serratos, 2009, pág. 2), Manifiesta lo siguiente sobre “El origen exacto del maíz (Zea Mayz L. pertenece a la familia de las gramíneas). Es un cereal nativo América, cuyo centro original de domesticación fue Mesoamérica, domesticado por pueblos como los



mayas y los aztecas. Es considerado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura como el tercer cereal más importante en el mundo, aunque su producción supera a la del trigo y el arroz. Después se trasladó a las civilizaciones de los Incas y Quechuas en la región andina de Sudamérica”.

Por medio de esta investigación, se tiene indicios de donde apareció el maíz y como fue evolucionando hasta la actualidad y hasta donde se extendió este trabajo tubo el propósito de proveer al mundo el valor histórico cultural que tiene este cereal, gracias al desarrollo de la ciencia que utilizaron ciertos científicos, y de qué forma ha ido contribuyendo a la gastronomía este producto.

Para la organización del Consejo Nacional de Cultura y Artes el maíz mexicano es considerado símbolo sagrado, además (CONACULTA, 2004, pág. 13), explica la importancia que tiene “Para los antiguos mexicanos el maíz era la materia misma con la que el género humano fue creado. La vida de todos los pueblos giraba en torno al principio vital que representaba la germinación del dios maíz, deidad fundamental de su cosmovisión. El desarrollo de un sistema matemático preciso y la exactitud del calendario estaban profundamente relacionados con el ciclo agrícola”. En México, de manera especial, la cocina es un vigoroso y eficaz factor de identidad nacional.

Esta investigación es un referente para la provincia Bolívar ya que existe gran producción de maíz en los cantones de la zona Andina, también somos poseedores de una valiosa gastronomía patrimonial.

Por otro lado en Ecuador, en la región Sierra tiene mucho valor el maíz como alimento cultural, para esta Asociación el maíz es un cereal histórico el cual debe ser preservado, su tradición de cultivar de una forma sana respetando al medio ambiente el maíz blanco se produce “Sobre todo en la región andina es uno de los centros de origen de la agricultura. Diversas sociedades andinas crearon los sistemas productivos, adaptados a distintos pisos

ecológicos y domesticaron una gran cantidad de cultivos que fueron la base de su dieta. Aunque en Sud América no se domesticó el maíz, éste cultivo fue introducido tempranamente en el mundo andino y desde entonces ha sido mejorado intensamente. El maíz en Ecuador, se inició hace 6.000 años con la cultura Valdivia, se llegó a esta conclusión por las pinturas de los recipientes de barro que elaboró esta cultura.” (Asociación de Accion Ecologica, 2004, pág. 11).

Por medio de esta investigación afirma que el maíz es un cereal prehistórico e indispensable en la cocina Andina, explicando de como llegó al Ecuador quien empezó a domesticarla, y su importancia de conservar este cereal pero de una forma sana y ecológica respetando su proceso de cultivo hasta su cosecha, el propósito de esta investigación es concientizar al agricultor para que produzca productos sanos libres de contaminación química, este aporte científico contribuye a nuestra investigación dándonos a conocer la Historia del maíz en Ecuador y su evolución hasta la actualidad.

Según los investigadores Marleni Ramírez y David Williams exponen que (Ramirez & Williams, 2003, pág. 14), “El cereal nativo tiene gran importancia en la culinaria Andina como también en el calendario festivo en marzo se celebra las fiestas del Paucar Waray dedicado a la cosecha del maíz tierno en choclo, en junio es la cosecha de las mazorcas ya maduras, tiene lugar la fastuosa celebración del Inti Raymi en Cotacachi, se celebra el equinoccio de invierno en el mes de septiembre, cuando se prepara la chicha de Jora, palabra quichua que significa el maíz germinado. Alimentos que se preparan con maíz son el morocho, tortillas, humitas, quimbolitos, pan, tostado de dulce y sal, chicha de jora, elenitas, chigüiles, tamales y colada morada”.

Ecuador también considera al maíz como un grano sagrado por su valor simbólico que representa en el calendario festivo, y por ser un alimento de subsistencia de nuestros antepasados, dentro de las zonas Andinas es considerado como el principal producto

culinario, además tiene gran importancia los sistemas agrícolas tradicionales y los conocimientos ancestrales gastronómicos, como su forma de preparar y los utensilios que se utiliza para prepararlos en la transformación de deliciosos platillos típicos de la zona. Con esta investigación sirve de referencia para impulsar el turismo local, rural y agroturismo con el propósito de rescatar nuestro patrimonio de cultivos Andinos, así como sus saberes ancestrales referentes a sus propiedades usos y formas de cocinar como parte del repertorio de platos de cada región.

La provincia Bolívar se caracteriza por ser una zona maicera, estamos ubicados en un área productora de maíz, su venta es uno de los mejores negocios, sólo aquí encontramos choclos tan grandes, dulces y sabrosos; en sus cosechas se consume el choclo tierno cocinado con habas y el queso tierno, también las deliciosas humitas, en los cantones de la zona Andina Guaranda, Chimbo, San Miguel y Chillanes se cultiva el maíz blanco y en los cantones del Sub-trópico se siembra el maíz amarillo.

El maíz tiene mucha importancia para (Diario los Andes, 2016) , “La provincia Bolívar fue declarada como la tierra del maíz blanco, en el año 2016 por el Gobernador Fafo Gavilánez de ese entonces, esta declaratoria se realiza debido a que en la provincia se siembra 36.000 hectáreas de maíz, el mismo que sustenta la economía de 12.500 agricultores, además este cultivo es considerado uno de los mejores productos en nutrición.

Uno de los grandes avances en beneficio de los agricultores, es la aprobación del precio mínimo de sustentación del quintal de maíz ya que sus precios varían de acuerdo a la producción.”

La provincia Bolívar es “ancestral en el uso de cereales y harinas, ya que hasta los años 60 era productora de trigo en más del 80% de su territorio que se cultivaba para el auto consumo y es desde entonces que nace el festejo de las fiestas de mayo que se celebra por la

inauguración de la provincia, y que antes se las conocía como las fiestas del trigo el maíz y la caña de azúcar” (Aroca, 2017, pág. 22).

Para (Castillo, 2012), “San Miguel es un cantón dedicado a la agricultura, es así que en las viviendas ubicadas en las partes altas de los cerros se puede observar apilaciones de saquillos con granos de maíz, trigo, fréjol, entre otros, y en las pendientes se puede encontrar hombres cargando sacos de choclos o abuelas con sus nietos desgranando las mazorcas; sus cosechas secas guardan, los cereales en trojes almacenan en bodegas o los embalan para guardar en el soberado, cuidando que nos les caiga gorgojo; luego lo van sacando poco a poco para su consumo y comercialización.”

En el cantón de San Miguel la gastronomía se destaca por el kaukamote que acompaña a diario en la mesa del San Migueleño, como las humitas, tortillas de maíz en tiesto de barro, colada morada, tamales y sobre todo los chigüiles que es típico por el carnaval fiesta mayor de toda la provincia Bolívar, el maíz en el cantón San Miguel y en las zonas Andinas de la provincia Bolívar es un emblema de identidad, que lo caracteriza del resto de provincias del país, siendo una provincia pequeña, pero llena de costumbre, tradición y cultura, con una gran gastronomía ancestral ligada a festividades con costumbres y tradiciones.

### **Qhapaq Ñan (La Ruta Inca de Sabiduría o Camino de justos).**

Según el autor (Lajo, 2005, pág. 66) “Los Incas formalizaron un sistema vial que sostuvo la dinámica de integración administrativa, política y cultural de la región andina. Las Repúblicas de Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y Perú comparten en su territorio una herencia cultural común de valor excepcional: el Qhapaq Ñan”.

Para el (Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana, 2014) “Para estas 6 Naciones poseedoras del Qhapaq Ñan, Sistema Vial Andino ubicado en la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO, un patrimonio común de valor excepcional que comparten estos 6

países (...) El Sara kapak Ñan, atraviesa el actual Ecuador, desde Rumi Chaka de la Provincia de Carchi, hasta la Provincia de Loja”.

**FIGURA 1: SISTEMA VIAL ANDINO**



**Fuente:** (Lajo, 2005, pág. 66)

**El Sara kapak Ñan, el camino secundario que atraviesan por la provincia Bolívar.**

Para dar mayor impulso al presente trabajo se ha visto factible hacer hincapié en una de las rutas prehistóricas denominada la ruta del trueque o Sara Kapak Ñan llamada así por la transportación y comercialización del maíz. Es un brazo de la ruta que unen con los territorios de la costa ecuatoriano, desde la Reserva de Producción de Fauna Chimborazo pasando unos tramos de los Cantones: Guaranda, Chimbo, San Miguel pasa por la ruta conocida como Camino del Rey, Chillanes hasta llegar al Cantón Bucay de la provincia del Guayas.

## **2.2.Marco conceptual**

Partiendo de este planteamiento es necesario entender el origen y significado literal del concepto de nuestro trabajo, ya que persiguen el mismo objetivo de fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida y desarrollar actividades que respondan al entorno de una sociedad, que será utilizado dentro de nuestro tema:

**Ajechador:** es un elemento elaborado de metal de forma circular en su parte interior tiene pequeños agujeros, sirve para lavar el mote y también para limpiar los granos de la impureza, típico de la cocina ancestral.

**Ancestro:** es el antepasado directo por parentesco, el termino igualmente suele ser usado para referirse a un grupo de antepasados relacionados a un antepasado directo del cual desciende o cree descender un individuo o grupo social familia, Clan, tribu, etnia, pueblo, entre otros.

**Batea de madera:** es un utensilio hecho de madera de tipo artesanal que viene dando de generación en generación, su forma es oblicua sin asas, que se utiliza para amasar la masa de maíz o trigo, es el uso diario en una cocina familiar.

**Cedazo:** es un material de forma circular hecho de madera, en su interior le cubre una tela nailon, ayuda para cernir las harinas.

**Cocción:** según el autor José Bello Gutiérrez menciona que “constituye una parte de la tecnología culinaria estrechamente relacionada con el estudio de las respuestas a la acción del calor de los ingredientes de cada plato, en función de sus propiedades físicas y químicas” (Gutiérrez, 1998).

**Cocina Tradicional:** la cocina tradicional, según el autor Juana María Meléndez señala que tiene “la tradición y la innovación en los comportamientos alimentarios y en aquellos que comprende cada estilo de cocina, donde el presente y el pasado se mezclan para obtener la necesidad del momento” (Torres, 2009).

**Cosecha:** autor Julián Porto denomina al “acto de recolectar los frutos que brinda la tierra, por lo general obtenidos mediante cultivos. La colecta, que puede realizarse de manera manual o con ayuda de maquinaria, se lleva a cabo cuando estos productos alcanzaron su madurez” (Porto., 2017).

**Costumbre:** es un modo habitual de aquellas acciones, prácticas y actividades que son propias de una sociedad.

**Cuchara de madera:** sirve para mecer los alimentos, fabricada en madera, de tamaño normal o grande. “Se utiliza para remover guisos y preparaciones porque la madera no ralla los fondos metálicos de los recipientes donde se cocina, y corta menos los alimentos” (Educación, 2017).

**Cultura Gastronómica:** según la autora Cecilia Isabel Gutiérrez señala que, “es el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. Sin embargo esta es una pequeña parte de dicha disciplina. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. La palabra gastronomía, fue creada en el Siglo XIX, palabra inventada por el Príncipe de la Gastronomía, Curnonsky; aquel que une al placer del viaje con el descubrimiento de nuevos platos” (Alva, 2012).

**Cultura:** según la escritora Dra. María G. señala que “cultura es todo aquello, material o inmaterial (creencias, valores, comportamientos y objetos concretos), que identifica a un determinado grupo de personas, y surgen de sus vivencias en una determinada realidad” (Maria, 2007).

**Etnografía:** ciencia que estudia y describe los aspecto característicos de los pueblos y sus culturas.

**Fiesta del Maíz:** El ritual de iniciación lo realizaron shamanes de la zona con cantos y alabanzas a la Madre Tierra, en agradecimiento por lo recibido durante el año. En el desarrollo del programa se presentaron, actividades destinadas a recuperar la cultura y la identidad de los pueblos. “Hacer de esta fiesta un evento tradicional y conocido no solo en la localidad sino a nivel mundial, como lo es la fiesta del Inti Raymi en Ingapirca” (Telegrafo, 2012).

**Gastronomía Cotidiana:** es una forma de preparar los alimentos muchos de ellos forman parte de las tradiciones de un pueblo del diario vivir.

**Gastronomía factor de atracción turística:** el director de la OMT señala que “la gastronomía es una parte esencial de todas las culturas, un componente importante del patrimonio inmaterial a nivel internacional y un atractivo cada vez más importante para los turistas y que en muchos destinos sigue siendo un potencial sin explotar” (Vogeler, 2017).

**Gastronomía festiva o ritual:** muchos platos barrocos pertenecen al “calendario ritual o se realizan con el propósito de acompañar actividades religiosas; por lo que estos alimentos pueden ser catalogados como cocina ritual mestiza” (Carrillo, 2016).

**Gastronomía:** es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación y el vínculo que existe entre la comida su medio ambiente.

**Horno de leña:** es un instrumento tradicional elaborado a base de tierra y ladrillo, en este se puede asar panes, carnes, entre otros.

**La identidad cultural:** son aquellas características en referencia a una determinada cultura, abarca desde las creencias, costumbres, comportamientos, tradiciones, valores que posee una cierta comunidad que permiten que sean identificados del resto.

**Identidad:** conjunto de rasgos propios de un individuo o una sociedad.

**Maíz:** según el escritor Julián Pérez Porto menciona que “cuyo nombre científico es “Zea mays”. Es un tipo de gramínea, que se ha cultivado por los pueblos indígenas desde hace



muchos años, el maíz fue introducido en Europa luego de la colonización a América, obteniendo una gran aceptación entre la comunidad europea, quienes lo vieron como un alimento muy accesible y nutritivo” (Gardey, 2010).

**Mesoamérica:** es un término histórico para “referirse al territorio que ocupaban las civilizaciones prehispánicas, se ubicaba en el territorio de la mitad sur del actual México, Guatemala, el Salvador, el oeste de Honduras y Nicaragua en algunos casos también se incluyen a Puerto Rico” (Significado, 2018).

**Molino de mano:** el molino de mano tiene la siguiente denominación: (Denominado también como molino portátil) es un instrumento de fierro que sirve para moler granos, obteniendo harinas.

**Paleta o espátula de madera:** se utiliza para dar la vuelta a las tortillas.

**Piedra de moler o batán:** (en quechua, aymara marana) es un utensilio de forma cuadrada, en el centro posee un hoyo pequeño acompañado de una piedra pequeña o (wawa) de forma circular.

**Pondo de barro o vasija:** es un utensilio elaborado a base de arcilla, recipiente que se utiliza para almacenar la chicha de jora bebida típica, también almacenan granos secos y preparan sus alimentos.

Para poder utilizarlos los utensilios de barro deben ser curados, con técnicas sencillas como: hervir la leche con la sal en grano o pasar con una cascara de lima madura sobre la vasija de barro. Esto se lo realiza con el fin que no se tricen al momento de utilizar al fuego.

**Salvaguardia:** significa defender, proteger y amparar.

**Técnicas y saberes productivos tradicionales:** Estos saberes y conocimientos son practicados por “los pueblos que los poseen y a su vez son ellos quienes pueden compartirlos con el resto de culturas que habitamos en este país y viceversa, produciéndose así un diálogo

de saberes, mecanismo inherente e indispensable para poner en práctica la interculturalidad y a la plurinacionalidad” (Crespo, 2014).

**Tiesto de Barro:** es hecho a base de tierra amarilla o arcilla, ya que es un objeto ancestral su forma es circular dando la forma de un sartén, en él se puede asar las tortillas y granos.

**Tradición:** es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad.

**Turismo Gastronómico:** es aquel que nos propone rutas de viaje diferentes a las habituales, y que se centran en la gastronomía propia del lugar. En una ruta gastronómica el objetivo principal es conocer las comidas típicas, cocina, bares y restaurantes, y degustar alimentos y bebidas típicas del lugar, apegados a la tierra que dan fama a una zona en concreto.

### **2.3. Marco Geo Referencial**

La provincia de Bolívar esta situada en la region central del Ecuador, su territorio montañoso, esta se encuentra entre las estibaciones de la cordillera occidental de los Andes, ocupa el valle formado por parte del rio Chimbo.

**La provincia:** con su capital Guaranda, se encuentra situada en el centro del país, con una superficie de 16.559km<sup>2</sup>.

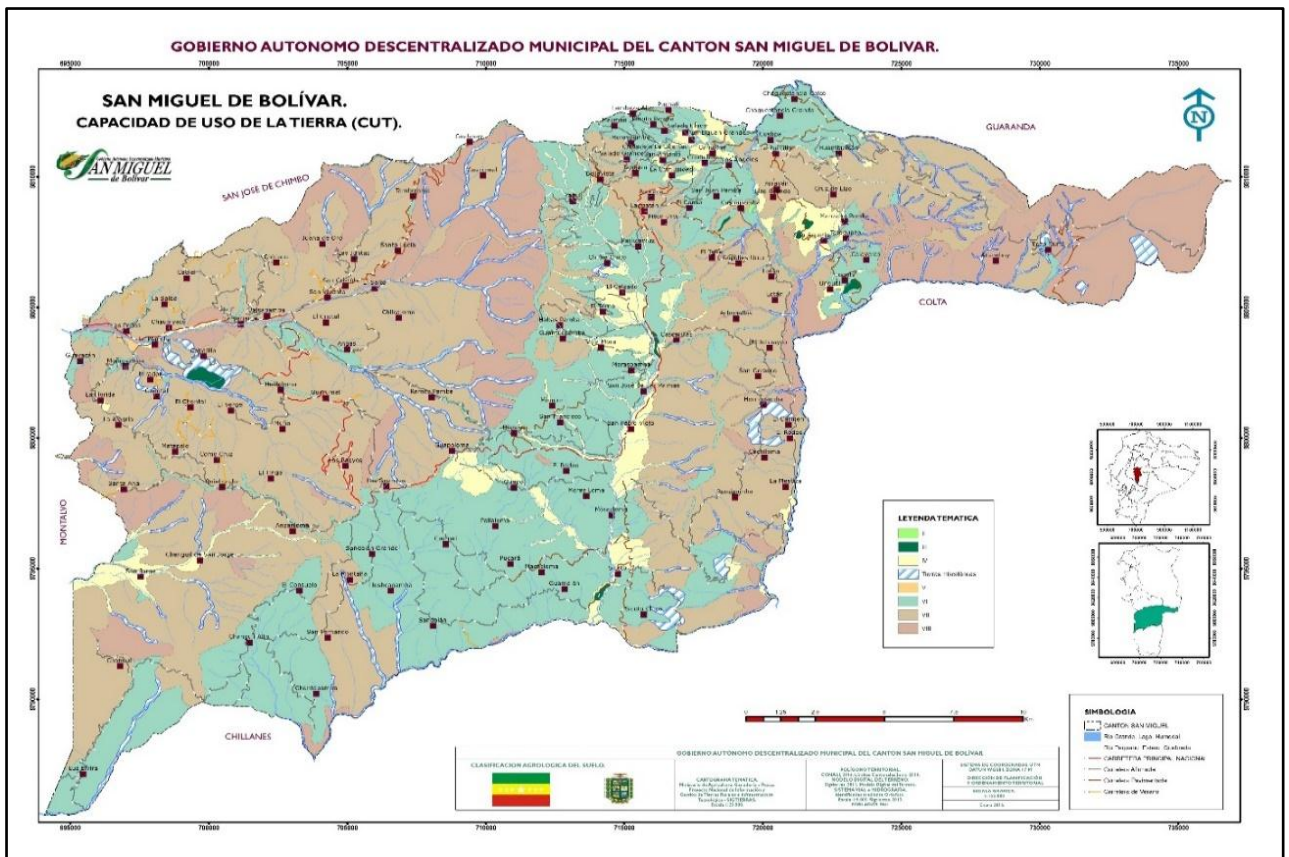
**Sus límites importantes son:** al norte con la provincia de Cotopaxi; al sur con las provincias del Guayas y Chimborazo; al este con las provincias de Tungurahua y Chimborazo y al Oeste con la Provincia de Los Ríos.

**Sus principales cantones de la provincia Bolívar son:** Caluma, Chillanes, Chimbo, Echeandía, Guaranda, Las Naves y San Miguel.

**Clima variado:** que va desde el frío de los páramos hasta el cálido de zonas subtropicales con “temperaturas entre 22 y 25 grados centígrados” (Aumantanet, 2013).

**El cantón San Miguel:** conocido como cuna de la cultura, tierra de encantos y tradiciones, está ubicado en el centro de la Provincia Bolívar en un repliegue de la cordillera Occidental de los Andes compartiendo territorios de la meseta interandina y una pequeña parte del subtropical.

**Figura N° 2 Mapa del Cantón San Miguel**



**Fuente:** (P.D.O.T. SAN MIGUEL, 2014-2019)  
**Elaborado por:** Cristina Inca y Deysy Coles año 2018

**El cantón San Miguel cuenta con 6 parroquias rurales más la cabecera cantonal, de las cuales son:** Balsapamba, Bilován, Regulo de Mora, San Pablo de Atenas, San Vicente, Santiago. Con una superficie de 592,82 Km<sup>2</sup>.

**Límites:** al Norte con el Cantón Chimbo y el Cantón Guaranda; al Sur, el Cantón Chillanes; al Este, el Cantón Colta (Provincia de Chimborazo); y al Oeste, el cantón Montalvo de la Provincia de Los Ríos. Su altitud va desde los 4320 m.s.n.m. desde el cantón San Miguel hasta 240 m.s.n.m, de la parroquia Balsapamba. También tiene una temperatura que oscila entre los 8° C en la parte sierra y 22 - 25° C en el subtrópico. Desde el año 2000, la superficie de producción principal esta cultivado que en la actualidad equivale al 50%.

**La Historia de San Miguel:** se debe a la presencia de una estatua del Arcángel San Miguel dejada en el lugar por los esclavos, los españoles que trasladaban mercancías desde la costa hacia la sierra, comenzó a ser venerada por los Bambacawa que construyeron un altar y posteriormente una capilla. Lo más representativo del cantón San Miguel es la Gruta de la Virgen de Lourdes, es parte de cultura religiosa del pueblo San Migueleño.

**Sus principales fiestas:** se destacan en la manifestación cultural, que es la festividad del Arcángel San Miguel que se realiza el 29 de Septiembre, donde se mezclan los rasgos españoles con los indígenas, se realizan las corridas de toros populares, encuentros deportivos, shows artísticos y ferias de explosiones. Las fiestas de la Virgen de Lourdes se celebran el 8 de Septiembre de cada año y en Bilován la conmemoración de la Batalla del Canino Real y la fiesta cívica más importante a nivel provincial que se realiza el 9 de noviembre de cada año y las de Corpus Cristi. Las fiestas del señor de la Salud que se realiza en la Parroquia de Santiago de cada año. Las fiestas de San Pablo se celebran el 29 de Junio y las fiestas del señor de las Misericordias, se celebra la tercera semana de Septiembre de cada año; en Balsapamba se lleva a cabo del 6 al 10 de Agosto el festival de la naranja (User, 2015).

Sus fiestas Carnavaleras donde se mezcla lo religioso, pagano, étnico y folclórico, las programaciones para esta fiesta comienza con la elección con el Kauka Carnaval personalidad que es elegida por sus dones y virtudes.

**“Sus principales actividades Económicas son:** agricultura que se dedican en la parroquia San Pablo y San Miguel y la ganadería en todo el cantón, comercio 58.4%, comercio al por mayor y menor de maíz y mote y otros fines comerciales 5.8%, actividades de alojamiento y servicio de comidas 0.9% (...) **Su importante componente socio cultural:** se trata de analizar, porque se da este movimiento

migratorio cuales son las causas esta es una investigación realizada por el PDOT 2014-2019 del cantón San Miguel (...) **Causas de los movimientos migratorios:** En el cantón San Miguel, específicamente de la Cabecera Parroquial, se tienen registrados los datos de salidas desde 1996 dentro del fenómeno de emigración; sin embargo, desde 1999, que coincide con el período de crisis financiera y la quiebra del sistema bancario, es donde se produce una salida importante hasta el 2001; en ese lapso sale el 80% de los migrantes (...) **Índole económica:** desempleo, presión demográfica, necesidad de la mano de obra (...) **Catástrofes:** terremotos, malas cosechas, etc. (...) El principal país de destino, en el 2001, es España con el 60% de los casos; Italia le sigue con el 22%; Estados Unidos tiene el 8% de los casos. Como se observa, Europa es más atractiva para los migrantes de San Miguel, cabe señalar que es coincidente con el fenómeno general del país en este tema, y para el último censo en el 2010, el principal motivo sigue siendo el trabajo con el 60,87%; la unión familiar es el 17,39%; por estudios el 13,04% (...) **Componente ambiental:** San Miguel por la ubicación y al estar en una zona con un índice alto en sismicidad es vulnerable a deslizamientos el cual también afecta directamente a la economía y a su vez a los habitantes ya que existen gran cantidad de inmuebles y construcciones en lugares de peligro en condiciones regulares debido a la inestabilidad del suelo a nivel cantonal, es un problema que se está tomando muy en cuenta para beneficios de la comunidad en general” (P.D.O.T. SAN MIGUEL, 2014-2019)

**La gastronomía típica de San Miguel se preparan de acuerdo al calendario festivo: carnaval:** chigüiles, chicha de jora, conserva de frutas, fritada. **Día de los difuntos:** colada morada; **navidad:** buñuelos, para las confirmaciones preparan pan de maíz y el resto de platos típicos se realizan en ocasiones como: picante de cuy, humitas, tostado, morocho, quimbolitos, tamales, pan de maíz, Kauka con gallina de campo y

tostado de dulce o (caca de perro), las tortillas de maíz es un plato más representativo de la parroquia San Pablo, y el kaukamote y las tortillas, entre otros.

**Turismo en San Miguel:** cuentan con unos hermosos lugares para visitar que se destacan en este sector de las cuales son:

Virgen de Lourdes, Bosque protector Cashca Totoras, Camino del Rey, mirador del Piscohurco. Templete histórico del camino Real, cavernas de la virgen de la consolación, Cascada de Copalillo, Cascada de Angas, Cascada mariposa azul, entre otros.

## **2.4. Marco Legal**

La constitución es la madre de todas las leyes, que ampara a los derechos de todo un país como tener acceso a una alimentación sana libre de contaminación, con el artículo que menciona la soberanía y alimentación va a contribuir para nuestra investigación; protegiendo las creencias y tradiciones ancestrales al campesino, como permitiéndole al acceso de tecnologías ecológicas para el cultivo y cosechas de los productos.

### **Agua y alimentación (Constitución de la República del Ecuador)**

**Art. 13.-**“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

### **Soberanía Alimentaria**

**Art. 281.-** La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente. (General, Asamblea, 2015).

Es importante conocer lo que significa patrimonio cultural para poder saber la identidad de un pueblo o comunidad y en si valorarla, como también los conocimientos ancestrales, tradiciones y salvaguardarlo, para dar a conocer a futuras generaciones, en conclusión esta ley del patrimonio cultural respalda a nuestra investigación con fines culturales y nos da a conocer la importancia cultural que posee la cocina ancestral.

### **Patrimonio Inmaterial (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural)**

Según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural “Se entiende por “Patrimonio Cultural Inmaterial” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas, junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les



son inherentes que las comunidades, los grupos, y en algunos casos los individuos, reconozcan como parte integrante de su Patrimonio Cultural.

Este Patrimonio Cultural Inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad. Contribuye así a promover el respeto de la diversidad cultural y creatividad humana.” (INPC, 2011).

### **Usos sociales, rituales y actos festivos (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural)**

“Actividades que estructuran la vida de las comunidades y grupos sociales reafirmando su identidad, realizados en espacios públicos o privados, en contextos sagrados o profanos, en el área rural o urbana y que pueden estar asociadas al ciclo vital de los individuos y grupos, al calendario agrícola o estacional y otros sistemas espaciales y temporales entre las que se puede incluir: las fiestas, las prácticas comunitarias tradicionales, los ritos.” (INPC, 2011).

### **Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo**

“Es el conjunto de conocimientos, técnicas, competencias, prácticas y representaciones desarrolladas y mantenidas por las comunidades en la interacción con su entorno natural y que se transmiten de generación en generación. Entre ellos están los conocimientos sobre alimentos y cocina (gastronomía), medicina tradicional, espacios simbólicos, toponimia, técnicas productivas tradicionales y sabiduría ecológica tradicional.” (INPC, 2011).

De acuerdo a la ley de turismo en sus respectivos articulados señala:

**Art. 5.-** “Se consideran actividades turísticas las desarrolladas por personas naturales o jurídicas que se dediquen a la prestación remunerada de modo habitual a una o más de las siguientes actividades:

a. Alojamiento; b. Servicio de alimentos y bebidas; c. Transportación, cuando se dedica principalmente al turismo; inclusive el transporte aéreo, marítimo, fluvial, terrestre y el alquiler de vehículos para este propósito; d. Operación, cuando las agencias de viajes provean su propio transporte, esa actividad se considerará parte del agenciamiento; e. La de intermediación, agencia de servicios turísticos y organizadoras de eventos congresos y convenciones.” (Lexis, 2014) .

El código Orgánico de Ordenamiento Territorial, Autonomía y Descentralización en su parte pertinente y de acuerdo al articulado señala:

**Art. 144.-** “Ejercicio de la competencia de preservar, mantener y difundir el patrimonio cultural.- Corresponde a los gobiernos autónomos descentralizados municipales, formular, aprobar, ejecutar y evaluar los planes, programas y proyectos destinados a la preservación, mantenimiento y difusión del patrimonio arquitectónico, cultural y natural, de su circunscripción y construir los espacios públicos para estos fines.

Para el efecto, el patrimonio en referencia será considerado con todas sus expresiones tangibles e intangibles. La preservación abarcará el conjunto de acciones que permitan su conservación, defensa y protección; el mantenimiento garantizará su sostenimiento integral en el tiempo; y la difusión procurará la propagación permanente en la sociedad de los valores que representa (...) Además los gobiernos municipales y distritales podrán delegar a los gobiernos parroquiales rurales y a las comunidades, la preservación, mantenimiento y difusión de recursos patrimoniales existentes en las parroquias rurales y urbanas. (...) Los gobiernos autónomos descentralizados municipales podrán, mediante convenios, gestionar concurrentemente con otros niveles de gobierno las competencias de preservación, mantenimiento y difusión del patrimonio cultural material e inmaterial. (...) Los gobiernos autónomos descentralizados

provinciales podrán hacer uso social y productivo de los recursos culturales de su territorio, a efectos de cumplir su competencia de turismo en el marco del fomento productivo.

Los bienes declarados como patrimonios naturales y culturales de la humanidad se sujetarán a los instrumentos internacionales” (Barrezueta, 2010).

### **Plan Nacional para toda una vida Vivir 2017 – 2021**

#### **Objetivo 3: Garantizar los derechos de la naturaleza para las actuales y futuras generaciones.**

“El desarrollo sostenible para alcanzar el Buen Vivir implica reestructurar nuestra economía mediante la disminución de la dependencia de actividades extractivas, y la orientación de su transición hacia una economía basada en el bioconocimiento (relación entre naturaleza y sociedad), la cual posicione a la biodiversidad como una fuente de conocimiento y saber. Una economía amigable con la naturaleza implica acoger el conjunto de saberes, conocimientos y aplicaciones tanto tradicionales como científicas, para marcar una nueva era de bioeconomía (economía ecológica) basada en el aprovechamiento sustentable de los recursos biológicos renovables para la producción de alimentos, energía y bienes industriales, obtenidos a través de transformaciones de material orgánico “ (Consejo Nacional de Planificación, 2017).

Con este objetivo se pretende lograr la lucha del cambio climático, exigiendo el respeto a la naturaleza, a la protección y cuidado de las reservas naturales, fuentes de agua, ecosistemas frágiles, reservas naturales y territorios sagrados ancestrales. Con este objetivo se garantiza controlar y conservar la naturaleza.

## **Objetivo 6: Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir Rural**

“El cambio climático, que afecta perdurablemente los patrones nacionales y locales del clima, trastocando los ciclos de siembra y cosecha. Mientras tanto, la frontera agrícola sigue expandiendo sus límites y dependiendo, cada vez más, de químicos para aumentar o, por lo menos, sostener sus rendimientos productivos, lo que cada vez es más difícil ante la caída de la fertilidad y el deterioro de los paisajes. El Buen Vivir rural requiere de un enfoque territorial integral, crítico. En este marco se debe valorizar los recursos de los campesinos consolidados, dinamizar los múltiples territorios, generar condiciones para una vida digna y armónica e integrar las innovaciones tecnológicas con las prácticas, costumbres y saberes locales” (Consejo Nacional de Planificación, 2017).

Por medio de este objetivo se controlara y se ayudara al productor rural a cultivar de una forma consiente con el medio ambiente para que coseche productos sanos libre de contaminación, además se regulara los precios del producto.

### **3. Metodología Utilizada**

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que permitió conocer, analizar e interpretar las costumbres y tradiciones que tienen en el sector objeto de estudio, como fue, San Miguel en el casco urbano, las parroquias de San Vicente, San Pablo y Santiago, en base a la gastronomía proveniente del maíz.

Según el autor Sampieri señala el “Enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Roberto Hernández Sampieri, 2014).

También se aplicó el método inductivo - deductivo, que permitió analizar las particularidades del objeto de estudio, para llegar a entender las generalidades, así como el análisis de las generalidades para contrarrestar con las particularidades. Elementos claves para poder cumplir con los objetivos de la investigación.

#### **3.1 Tipo de Investigación**

##### **3.1.1. Investigación Exploratoria.**

La investigación de tipo exploratoria se realiza para conocer el tema que se abordará, lo que nos permita “familiarizarnos” con algo que hasta el momento desconocíamos. (Sequeira, 2017).

Esta investigación permitió explorar la realidad sobre los procesos productivos y el tipo de gastronomía que permita tener elementos claves para poder cumplir con los demás objetivos como es la elaboración del recetario. Por lo tanto esto ayudó a conocer las situaciones reales, con la información otorgada por las, amas de casa, jóvenes, agricultores del sector.

### **3.1.2. Investigación Bibliográfica.**

Esto permitió conocer aspectos importantes del proceso productivo del maíz, a través de consultas realizadas, en libros, revistas, artículos y en diferentes páginas Web, entre otros.

### **3.1.3. Investigación Descriptiva.**

Con esta investigación descriptiva, se realizaron las entrevistas semiestructuradas con los actores claves, para proceder a desarrollar el recetario.

### **3.1.4. Investigación de Campo.**

Este tipo de investigación permitió realizar el trabajo en el lugar mismo de los hechos, es decir tener información directa de las personas involucradas en el objeto de estudio como son los sectores de: San Miguel, San Pablo, San Vicente y Santiago.

## **3.2. Métodos de Investigación.**

Para realizar este estudio se procedió hacer un análisis de métodos de las cuales nos ayudaron a realizar un análisis crítico y llegamos a conclusiones y damos como resultado la creación de un recetario, de las cuales mencionamos las siguientes técnicas que resaltaron en nuestra investigación:

### **3.2.1. Método Inductivo - Deductivo**

A través de estos métodos nos permitió conocer las generalidades sobre los procesos productivos y el tipo de gastronomía a base del maíz para llegar a las particularidades, así como analizar las particularidades de cada uno de los elementos de los procesos productivos, elementos necesarios para tener una idea clara sobre el tema de investigación y buscar alternativas para proponer el recetario a través de productos elaborados a base de la gramínea antes señalada.

### **3.3. Técnicas e instrumentos para la obtención de datos**

Para describir las costumbres y tradiciones en relación de la comida típica del lugar de estudio. Se realizó las entrevistas, con las respuestas obtenidas se desarrolló las recetas de acuerdo al formato establecido con preguntas abiertas, se tomó en cuenta en la investigación a las amas de casa, a la juventud, agricultores y al Sr. Kauka Carnaval icono cultural del carnaval, mediante:

**Entrevistas:** fueron realizadas, a las amas de casa, agricultores, jóvenes y al Kauka Carnaval con un formato semiestructurado que permitió conocer a profundidad la cocina tradicional a base del maíz, en la que se obtuvo el criterio generalizado de los actores.

**Instrumentos para la obtención de datos que se utilizaron dentro de nuestra investigación son los siguientes:**

**Cámaras fotográficas:** el objetivo principal es evidenciar como anexos en nuestro trabajo de investigación. Con la finalidad de poder sistematizar la información adquirida en un producto final, una vez como el de forma cualitativa.

### **3.4. Universo y Muestra**

Para esta investigación se centró en determinados sectores para poder investigar, entre ellas a las amas de casa, que tengan tradición y experiencia sobre la cocina tradicional a base del maíz, también se aplicó a jóvenes con la finalidad de saber si sus madres les están transmitiendo conocimientos sobre la cocina tradicional, y agricultores para saber cómo cultivaban en la antigüedad y de la misma manera saber de cómo ha ido evolucionando hoy en la actualidad. La misma que se pudo determinar a través de investigaciones y consultas realizadas a la población. Se aplicó la metodología planteada por Sampieri en el libro titulado Metodología de la investigación sexta edición año 2014, señala que se debe tomar un grupo mínimo de 30 entrevistas; en vista

que se realizó una investigación cualitativa, se aplicó entrevistas de carácter intencional y de conveniencia la misma que se encuentra detallada en la siguiente tabla:

**Tabla N° 1 Entrevistas Realizadas**

<b>Entrevistas realizadas en el Cantón San Miguel</b>			
<b>Lugar de la Investigación</b>	<b>N° de Entrevistas</b>	<b>Grupos</b>	<b>Total de Entrevistas por Parroquias</b>
Casco Urbano San Miguel	8	Amas de casa	3
		Kauka Carnaval	1
		Agricultores	2
		Jóvenes	2
Parroquia San Pablo	8	Amas de casa	4
		Agricultores	2
		Jóvenes	2
Parroquia Santiago	7	Amas de casa	4
		Agricultores	2
		Jóvenes	1
Parroquia San Vicente	7	Amas de casa	4
		Jóvenes	2
		Agricultores	1

**Elaborado por:** Cristina Inca y Deysy Coles año 2018



### **3.5. Procesamiento de Datos**

Con la información correspondiente a través de las entrevistas, se procedió a describir, analizar los criterios acerca del cultivo del maíz desde su cultivo hasta su cosecha, también se analizó sobre la cocina tradicional a base del maíz como un elemento de identidad y desarrollo en el cantón San Miguel, esto se realizó con la finalidad de poder cumplir con los objetivos establecidos que permitió elaborar el recetario como producto final de la investigación.

#### 4. Resultados (cumplimiento de los objetivos específicos)

##### 4.1.Resultados Etnográficos

##### 4.1.1. Descripción de actividades realizadas (Actividad-lugar-fecha-participantes).

**Tabla N° 2 Actividades Realizadas**

Actividades	Lugar	Fecha	Participantes	Evidencias
<p>Se realizó la visita de campo en la ciudad de San Miguel donde se entrevistó con preguntas abiertas a mujeres adultas, agricultores, jóvenes y al Kauka carnaval.</p> <p>Se obtuvo satisfactoriamente la información deseada, que aporó para el cumplimiento de los objetivos.</p>	<p>Parroquia Urbana San Miguel</p>	<p>20 de febrero del 2018</p>	<p><b>AMAS DE CASA:</b></p> <p>Sra. Flor Pazmiño</p> <p>Sra. María Monar</p> <p>Sra. Mercedes Gaibor</p> <p><b>AGRICULTORES:</b></p> <p>Sr. Luis Pazmiño</p> <p>Sr. Néstor Herrera</p>	<p>Fotografías</p> <p>Formato de entrevistas</p> <p>Libreta de apuntes</p>

			<b>JÓVENES:</b> Srta. Camila Verdezoto <b>KAUKACARNAVAL:</b> Dr. Nervo Domínguez <b>AUTORIDAD:</b> Vice Alcalde Lic. Vicente Pazmiño.	
Se realizó la visita de campo en la Parroquia San Pablo donde se entrevistó con preguntas abiertas a mujeres adultas, agricultores y jóvenes. Se obtuvo satisfactoriamente la información deseada, que apporto para el cumplimiento de los objetivos.	Parroquia Rural San Pablo	7 de marzo del 2018	<b>AMAS DE CASA:</b> Sra. Mercedes Celleri Sra. Laura García Sra. Gloria Arévalo Sra. Armida Flores <b>AGRICULTORES:</b> Sr. Leoncio Morejón Sr. Víctor Gáelas	Fotografías Formato de entrevistas Libreta de apuntes

			<b>JÓVENES:</b> Srta. Diana Yánez Srta. Katty Montero	
<p>Se realizó la visita de campo en la Parroquia Rural Santiago donde se entrevistó con preguntas abiertas a mujeres adultas, agricultores y jóvenes.</p> <p>Se obtuvo satisfactoriamente la información deseada, que aportó para el cumplimiento de los objetivos.</p>	Parroquia Rural Santiago	16 de marzo del 2018	<b>AMAS DE CASA:</b> Srta. Rosa Jácome Srta. Alba Solís Srta. Cecilia Agualongo Srta. Cleofe Vascones <b>AGRICULTORES:</b> Sr. Miguel Arguello Sr. Ángel Velasco <b>JÓVENES:</b> Srta. Andrea Carrasco	Fotografías Formato de entrevistas Libreta de apuntes

<p>Se realizó la visita de campo en la Parroquia Rural San Vicente donde se entrevistó con preguntas abiertas a mujeres adultas, agricultores y jóvenes.</p> <p>Se obtuvo satisfactoriamente la información deseada, que apporto para el cumplimiento de los objetivos.</p>	<p>Parroquia Rural San Vicente</p>	<p>04 de mayo del 2018</p>	<p><b>AMAS DE CASA:</b></p> <p>Sra. Isabel Erazo</p> <p>Sra. Luisina Monar</p> <p>Sra. Dina Monar</p> <p>Sra. Antonieta Velasco</p> <p><b>AGRICULTORES:</b></p> <p>Sr. Enrique Gáelas</p> <p>Sr. Genaro Mesías</p> <p><b>JÓVENES:</b></p> <p>Srta. Pamela Verdezoto</p>	<p>Fotografías</p> <p>Formato de entrevistas</p> <p>Libreta de apuntes</p>
---	------------------------------------	----------------------------	---	--

**Elaborado por:** Cristina Inca y Deysy Coles año 2018

#### **4.2 Descripción de los procedimientos utilizados (técnicas).**

Se realizó un formato de entrevista con preguntas abiertas semiestructuradas de carácter intencional y de conveniencia, de acuerdo a los objetivos establecidos; dirigido a mujeres adultas mayores, agricultores, jóvenes, y al Kauka Carnaval de San Miguel; determinando las costumbres y tradiciones que tienen relación con la gastronomía a base del maíz; también se detalló las características del proceso del maíz desde su cultivo hasta la cosecha se aplicó en la Parroquia Urbana San Miguel, Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago. Con estas respuestas de las entrevistas obtenidas se logró obtener información requerida que facilitó para el cumplimiento de cada objetivo. También se realizó la observación no estructurada, donde se pudo apreciar en diferentes sectores y principalmente en la parroquia San Pablo de Atenas, que uno de los negocios con gran movimiento tienen los que ofertan productos elaborados a base del maíz, detectándose gran movimiento dentro de estos emprendimientos. Además los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, permitió tener elementos claros para la elaboración del recetario.

### **4.3 Descripción de la Escena (lugar de observación).**

En la Parroquia Urbana de San Miguel, se observó edificaciones modernas y antiguas con encanto colonial, en las cuales fusionan estilos arquitectónicos de la Costa y la Sierra. La economía se basa en la agricultura y el comercio; se puede visitar: El Parque 10 de Agosto, La Iglesia Central, El Mercado 24 de Mayo, El coliseo Carlos Chaves Guerreo, La Plaza de Toros Luis de Mora Jarrín. Además cuenta con instituciones públicas, también posee servicios básicos. Alrededor de esta parroquia se puede observar grandes alfombras verdes con cultivos de maíz y frejol.

En la parroquia Rural de Santiago se observó pocas edificaciones de cemento armado, predomina viviendas antiguas mixtas construidas con adobe elaborado de tierra remojada (lodo) y carrizo (también conocidas como bareque) su techado es de madera y teja, alrededor se puede observar cultivo de maíz y papas; en el centro de esta parroquia existe un parque conjuntamente con una iglesia llamada Santiago; posee servicios básicos, además cuenta con una GAD Parroquial, un UPC. Su economía se basa en la agricultura y ganadería, son distribuidores de leche a la empresa de lácteos Toni.

La Parroquia Rural de San Pablo es un lugar de paso que se encuentra ubicado entre la Sierra y la Costa; la mayor parte de sus construcciones son mixtas de ladrillo, bloque y madera su techado es de zinc; existe gran variedad de cultivos de maíz y frejol su economía se destaca por la agricultura, ganadería, comercio y la gastronomía típica que son las tortillas de maíz y trigo. Por este sector transitan vehículos interprovinciales de Guaranda- Guayaquil y de San Pablo al Cantón Chillanes.

En la Parroquia Rural de San Vicente se tuvo la oportunidad de observar sus edificaciones antiguas que son mixtas de adobe con carrizo y sus techos son de madera y teja, pero algunas casas han sido remodeladas, existen pocas construcciones modernas de cemento armado. Cuenta con un pequeño parque en el centro de la Parroquia el

mismo que esta denominado como parque central; además cuenta con dos Capillas la antigua y la moderna denominadas San Vicente; tiene energía eléctrica, agua entubada, alcantarillado pero dentro del casco urbano de la Parroquia y alrededor de la misma poseen pozos sépticos, también gozan de un INFOCENTRO que pertenece al Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información que les brinda un espacio a la comunidad para su acceso al servicio de internet para su comunicación virtual como también les facilita para la educación de los jóvenes estudiantes.

Cuenta con un cementerio general San Vicente; tienen tres Unidades Educativas como son las escuelas Luis Aurelio González, Juan León Mera situado en el Recinto San Luis de Ungubi y Luis Felipe Borja ubicado en el Recinto Cruz de Liz.

Cuenta con un GAD Parroquial, esta Parroquia es bastante tranquila se puede apreciar y percibir de una paz, existe grandes extensiones de cultivo de maíz y frejol y en pocas áreas hay cultivo de tomate de árbol, papas, habas y se observó algunos árboles cargados de aguacate también se observó pastizales con ganadería.

Sus principales vías son asfaltadas y dentro del Casco Urbano están adoquinadas.



#### **4.4 Descripción de los sujetos etnográficos.**

Los habitantes del Cantón San Miguel se caracterizan por ser personas amables, gentiles y trabajadores; se dedican al comercio a la agricultura; su gastronomía se basa en el maíz y en sus derivados como: los chigüiles, tamales, humitas las tortillas de maíz entre otros, pero no puede faltar en sus mesas el Kaukamote ya que es un plato tradicional del sanmigueleño; la vestimenta está basada en la cultura occidental. Las festividades que sobre salen en este sector es del Arcángel San Miguel, que se celebra el 29 de septiembre, también las peregrinaciones a la Gruta de Lourdes una tradición no solo del pueblo sanmigueleño, sino de todos los devotos de la Virgen de Lourdes, que hacen sus peregrinaciones durante el mes de mayo hacia el Santuario que se encuentra en la elevación más alta de San Miguel. Además el 8 de septiembre se convierte en la fecha donde acuden miles de Turistas y religiosos a visitar a la Madre de Dios. Y no puede faltar el tradicional carnaval ya que son celebrados cada año.

Los pobladores de la parroquia de San Pablo se caracterizan por ser personas amables y gentiles; se dedican a la agricultura, ganadería al comercio; también se puede degustar de una gastronomía tradicional como las deliciosas tortillas de maíz y trigo, y en los hogares preparan diferentes platos a base del maíz y sus derivados; su vestimenta está basada en la cultura occidental.

Los ciudadanos de la Parroquia Santiago son personas amables, gentiles y católicas devotas del Señor de la Salud, sus festividades celebran cada primer domingo de julio de cada año, ya que los turistas acuden a esta parroquia por su devoción y los milagros concedidos. Su economía se basa en la agricultura y ganadería; la gastronomía está enfocada en el maíz y en sus derivados con esto elaboran diferentes platos típicos. Su vestimenta está caracterizada por la cultura occidental.

Los habitantes de la Parroquia Rural de San Vicente se caracteriza por ser personas amables, carismáticas y sobre todo son conservadores de su tradición y cultura como también preservan valores éticos y morales; su vestimenta es influenciada por la cultura occidental; se dedican a las actividades agrícolas y ganaderas las mismas que generan la base de su economía; su alimentación se basa en lo que cultivan.

#### **4.5 Resultados por cada Objetivo.**

##### **Objetivo 1.**

##### **Realizar un diagnóstico de las costumbres y tradiciones que tiene relación con la gastronomía a base del maíz en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar.**

Para cumplir con el primer objetivo específico se realizó las entrevistas a mujeres adultas, jóvenes y también al personaje más importante que representa el Carnaval denominado Kauka Carnaval, en la matriz San Miguel y en las Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago pertenecientes a este Cantón; en donde manifestaron que antiguamente y en la actualidad consumen el maíz y sus derivados tales como: el maíz tostado en tiesto de barro, el tostado frito de sal y el de dulce o denominado caca de perro, el mote con mapaguira, el mote tazno; en los desayunos acostumbraban a consumir tortillas de maíz en tiesto de barro rellenas de queso como rica fuente de energía, era ideal para trabajos fuertes desarrollados en la agricultura en general. Dichos platillos igualmente eran y siguen siendo altamente consumidos en mingas (trabajos comunitario colaborativos), donde a más de compartir alimentos, se comparten gratos momentos de interrelación comunitaria.

En eventos como bautizos, confirmaciones, primeras comuniones, no puede faltar la batea de mote eso se sirve antes del plato fuerte.

En carnaval, los chigüiles, la chicha de jora, los tamales, el mote con fritada.

El domingo de ramos consumen el tradicional chigüil en la Parroquia de Santiago.

El kauka con gallina, era ideal para la dieta de las mujeres que recién daban a luz.

El Kaukamote, un plato típico que consumen a diario los sanmigueleños.

Algunas personas aún siguen preparando sus alimentos de forma tradicional.

El Kauka Carnaval, es un personaje cultural importante dentro de las festividades carnavaleras, su nombre se origina por la costumbre de consumir el Kaukamote (a medio cocer) pre - cocido.

## **Objetivo 2.**

### **Detallar las características del proceso del maíz desde su cultivo hasta la cosecha.**

El segundo objetivo específico se cumplió a cabalidad mediante las entrevistas estructuradas a los agricultores, en donde mencionan que antiguamente para sembrar el maíz, en primera instancia preparaban a la tierra lampeando (virar la tierra) con el azadón y se araba con bueyes o yunta; una vez que se encontraba preparada la tierra esperaban de 8 a 15 días y que llueva y procedían hacer los huecos en la tierra a una profundidad de 20 cm y a una distancia de un metro por cada hoyo para proceder a realizar la siembra con una semilla de maíz seleccionada. Utilizaban abono orgánico de los desechos sólidos de los animales tales como: gallinas, conejos, cuyes, vacas, entre otros.

En su mayoría con el pasar del tiempo han ido cambiando la forma de cultivar, hoy en día utilizan la maquinaria para preparar la tierra, después quitan todos los desechos residuales del cultivo anterior y esperan la lluvia, para realizar unos hoyos con el azadón a una profundidad de 20 centímetros a una distancia de un metro de cada hoyo, ahí introducen las semillas previamente tratadas con plaguicidas y con abonos químicos y orgánicos; después de tres meses realizan el aporcamiento, esto consiste en limpiar la maleza cerca de las matas y recargar de tierra con el azadón alrededor de las mismas con el propósito de fortalecer a la planta, también se agrega úrea solo únicamente cuando hay presencia de lluvia, procurando evitar la exposición al sol ya que el cultivo quedaría deflagrado.

El tipo de semillas de maíz que utilizan para sembrar en la Parroquia Urbana de San Miguel es: guagal que se caracteriza por ser la semilla más gruesa y grande, maíz de leche de tusa roja y blanca, morocho blanco tuza roja y blanca, maíz dentado blanco.

Siembran con abono orgánico mezclado con el químico el 10 – 30 - 10 y el 18 en las fechas del 15 de diciembre hasta el 10 de enero, su cosecha en choclo tierno es a mediados de junio hasta julio y en mazorca desde agosto hasta septiembre desojan.

En la parroquia Rural de Santiago cultivan semillas como guagal, tusón blanco, morocho blanco tuza roja y blanca, el maíz de leche tuza roja y blanca.

Cultivan desde el 15 de diciembre hasta el 15 de enero, siembran con abono orgánico mezclado con el químico el 18 y el 10 – 30 - 10, a los tres meses de haber cultivado realizan el aporque; su cosecha en choclo tierno a finalizar el mes de junio hasta julio y en mazorca fines del mes de agosto.

La parroquia Rural de San Pablo cultivan: Guagal, maíz de leche tuza roja y blanca, morocho de tuza blanca y roja, maíz dentado, mama sara blanco, guagua sara y el (sicoteño que su función principal como producto alimenticio es transformarlo en harina). Cultivan desde el 15 de enero hasta la primera semana de marzo, siembran con abono orgánico mezclado con el químico el 18 y el 10 – 30 - 10, a los tres meses de haber cultivado realizan el aporque; su cosecha en choclo tierno desde el mes de julio en adelante y en mazorca se cosecha en el mes de septiembre.

En la Parroquia Rural de San Vicente cultivan varios tipos de semillas, maíz de leche tuza roja y blanca, también conocida como pluma blanca, guagal, canguil y maíz amarillo. Cultivan desde el 15 de enero hasta fines de febrero, siembran con abono orgánico mezclado con el químico el 18 y el 10 – 30 - 10, a los tres meses de haber cultivado realizan el aporque; su cosecha en choclo es a fines del mes de julio y en mazorca de septiembre a octubre. Estos cuatro sectores cuando es tiempo de choclos

venden en chacras a los comerciantes de Quito, Guayaquil, Ambato, Riobamba, Los Ríos, etc. Y cuando ya se encuentra maduro y seco el cultivo los productores cosechan las mazorcas y lo exponen al secado en el sol, luego de ello se traslada el maíz seco a una planta procesadora de harinas se mi industriales o antiguamente (molinos artesanales hídricos), por otra parte conservan un poco de maíz para su consumo familiar en forma de mote Kaukamote, tostado de dulce y de sal, entre otros, y las mazorcas seleccionadas lo guardan como semillas para la próxima siembra.

La agricultura en la actualidad ha sufrido un cambio drástico debido al facilismo y a la migración de las personas del campo a la ciudad.

### **Objetivo 3.**

#### **Se elaboró un recetario del uso del maíz en la cocina tradicional en el cantón San Miguel.**

Para cumplir con el tercer y último objetivo específico, se realizó las entrevistas en los siguientes sectores: en la matriz San Miguel, en las Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago que fueron netamente dirigidas a mujeres adultas mayores en donde las 14 personas coincidieron con los platos típicos de los sectores excepto la parroquia de San Pablo de Atenas que se mencionó un plato diferente denominado las torrijas; también en la parroquia de Santiago con un plato diferente denominado las rifas; se elaboró este recetario con la finalidad de rescatar y preservar las recetas tradicionales, ya que tiene un valor cultural importante, para poder legar a las generaciones actuales y futuras y generar un desarrollo turístico gastronómico, el mismo que consta en anexos.

Con este resultado de investigación también se rescata y se revaloriza aquellas preparaciones, técnicas y métodos culinarios ancestrales los mismos que responden a la

protección de la identidad cultural gastronómica, del Cantón San Miguel de la provincia Bolívar. Se logró obtener 35 recetas tradicionales.

**Impacto de la pregunta del problema.**

El impacto de esta investigación es que permitió conocer la realidad sobre las costumbres y tradiciones que tiene la producción y elaboración de productos elaborados en base al maíz, así como la generación de fuentes de trabajo a través de esta gramínea.

## **5. Conclusiones.**

Se pudo identificar en el Cantón San Miguel de la provincia Bolívar su mayor producción agrícola está enfocada a la producción del maíz. Que gran parte de este se lo vende en chacra, por otra parte lo dejan madurar en la misma para que se convierta en mazorca o maíz seco.

El plato típico de este sector es el Kaukamote como una identidad cultural del sanmigueño, que está presente en la alimentación diaria.

Se pudo identificar que gran cantidad de familias han tenido un desarrollo económico a través del proceso productivo del maíz.

La oferta de productos elaborados a base del maíz ha permitido crear fuentes de trabajo, como es la oferta de las tortillas de maíz, choclo asado, choclo cocinado, entre otros.

Entre la gastronomía identificada del lugar se pudo determinar la elaboración de los platos típicos del maíz y sus derivados como son: chigüiles, chicha de jora, humitas, mote pelado, mote con cascara, kauka con gallina de campo, colada de maíz con leche, entre otros.



## 6. Bibliografía

- Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: RED TERCER MILENIO S.C.
- Aroca, J. V. (2017). El rescate de una historia culinaria, típica de Bolívar. *Caribeña de Ciencias Sociales (abril 2017)*, 2,3,4.
- Asociación de Acción Ecológica. (2004). *El maíz, de alimento sagrado a negocio del hambre*. Quito: HIVOS.
- Aumantanet, G. (2013). *El Ecuatoriano*. Obtenido de El Ecuatoriano:  
<http://elecuadoriano.com/ecuador/provincias/bolivar/informacion.html>
- Barrezueta, H. E. (19 de Octubre de 2010). *Código Orgánico de Ordenamiento Territorial Autónomo Descentralizado, COOTAD*. Obtenido de Código Orgánico de Ordenamiento Territorial Autónomo Descentralizado, COOTAD:  
[http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_org.pdf](http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_org.pdf)
- Carrillo, S. P. (09 de Agosto de 2016). *Permanencias culturales y culinarias*. Obtenido de Permanencias culturales y culinarias:  
[https://www.researchgate.net/publication/305994391\\_Permanencias\\_culturales\\_y\\_culinarias\\_ecuatorianas\\_en\\_el\\_Manual\\_de\\_Cocina\\_de\\_Juan\\_Pablo\\_Sanz\\_Quito\\_1850-1860\\_y\\_en\\_el\\_Tratado\\_de\\_Cocina\\_de\\_Adolfo\\_Gehin\\_Quito\\_1897](https://www.researchgate.net/publication/305994391_Permanencias_culturales_y_culinarias_ecuatorianas_en_el_Manual_de_Cocina_de_Juan_Pablo_Sanz_Quito_1850-1860_y_en_el_Tratado_de_Cocina_de_Adolfo_Gehin_Quito_1897)
- Castillo, G. A. (2012). *Repositorio de la UTE*. Obtenido de Repositorio de la UTE:  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13080/1/48675\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13080/1/48675_1.pdf)
- Coles, R. R. (Noviembre de 2010). *Plan de desarrollo de actividades turísticas para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Balsapamba Cantón San Miguel 2010*. Obtenido de Plan de desarrollo de actividades turísticas para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la parroquia Balsapamba Cantón San Miguel 2010:  
<http://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/1458/1/TRABAJO%20DE%20GRADUACION%20BALSAPAMBA.pdf>
- CONACULTA. (2004). *Pueblo del maíz la cocina ancestral de México*. México: José Hernández Reyes.
- Consejo Nacional para las Culturas y Artes. (2004). *El Pueblo del Maíz La Cocina Ancestral de México*. México: José Hernández Reyes.
- Consejo Nacional de Planificación. (22 de Septiembre de 2017). *Toda una vida Plan Nacional de Desarrollo 2017 - 2021*. Obtenido de Toda una vida Plan Nacional de Desarrollo 2017 - 2021: [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)

- Crespo, J. M. (5 de junio de 2014). *Flok society*. Obtenido de Flok society:  
<https://flokociety.co-ment.com/text/VpC768Jfmd6/view/>
- Diario los Andes. (18 de Agosto de 2016). Provincia de Bolivar declarada como tierra del maiz. *Diario los Andes*, pág. 1.
- Educación, G. d. (10 de Octubre de 2017). *Glosario técnico multimedia*. Obtenido de Glosario técnico multimedia:  
[http://ares.cnice.mec.es/gtm/web/index\\_es\\_resultado\\_final.php?num=1113455%7C1116921%7C1116922%7C1116923%7C1116924%7C1116925%7C1116926%7C1116927%7C&Buscar=Cuchara%7C](http://ares.cnice.mec.es/gtm/web/index_es_resultado_final.php?num=1113455%7C1116921%7C1116922%7C1116923%7C1116924%7C1116925%7C1116926%7C1116927%7C&Buscar=Cuchara%7C)
- Garcés, M. F. (Junio de 2011). *ABACO*. Obtenido de Manual de uso para el manejo del sistema de información patrimonial: [https://downloads.arqueo-ecuadoriana.ec/ayhpwxgv/noticias/INPC\\_Manual\\_ABACO.pdf](https://downloads.arqueo-ecuadoriana.ec/ayhpwxgv/noticias/INPC_Manual_ABACO.pdf)
- Gardey, J. P. (2010). *Definicion. De*. Obtenido de Definicion. De:  
<https://definicion.de/tradicion/>
- General, Asamblea. (2015). *Constitucion de la república del Ecuador*. Quito: Palacio Legislativo Quito, Ecuador.
- Gutiérrez, J. B. (1998). *Ciencia y tecnologia culinaria edición* . Madrid: díaz .
- INPC. (Martes de Julio de 2011). *Escuela Superior Politecnica de Chimborazo*. Obtenido de Escuela Superior Politecnica de Chimborazo:  
[https://issuu.com/inpc/docs/inpc\\_abaco](https://issuu.com/inpc/docs/inpc_abaco)
- Lajo, J. (2005). *Qhapap Ñan La ruta Inka de Sabiduría*. Lima: Aby Ayala.
- Las plantas curativas de Dios 707. (14 de Noviembre de 2013). *Las plantas curativas de Dios*. Obtenido de Las plantas curativas de Dios:  
<https://lpcdedios.wordpress.com/2013/11/14/maiz-y-sus-beneficios/>
- Lexis. (2014). *Ley de turismo*. Ecuador: eSilec profesional.
- Maria, G. (Octubre de 2007). Concepto de Cultura. *PromonegioS.net*, 2. Obtenido de PromonegioS.net: <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/cultura-concepto.html>
- Minchala, F. (27 de Marzo de 2016). El Tiempo. *Ollas de barro, sinónimo de buen sabor*, pág. 1.
- Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana. (5 de junio de 2014). *Qhapaq Ñan, Sistema Vial Andino incluido en la Lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO*. Obtenido de Qhapaq Ñan, Sistema Vial Andino incluido en la Lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO:

<http://www.cancilleria.gob.ec/argentina-bolivia-chile-colombia-ecuador-y-peru-qhapaq-nan-sistema-vial-andino-incluido-en-la-lista-de-patrimonio-mundial-de-la-unesco/>

- Molina, M. A. (2017). *Análisis de riesgo de plagas en granos de maíz*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- OMT. (27 de Abril de 2015). *1er Foro Mundial de Turismo Gastronomico OMT*. Obtenido de 1er Foro Mundial de Turismo Gastronomico OMT: <http://affiliatemembers.unwto.org/es/event/1er-foro-mundial-de-turismo-gastronomico-omt>
- P.D.O.T. SAN MIGUEL. (2014-2019). *Plan Desarrollo de Ordenamiento Territorial San Miguel*. San Miguel.
- Porto., J. P. (2017). *Definicion De*. Obtenido de Definicion De: <https://definicion.de/cosecha/>
- Ramirez, M., & Williams, D. (2003). *Guia Agroculinaria Cotacachi y sus alrededores*. Cali: FERIVA.
- Roberto Hernández Sampieri, C. F. (2014). *Metodologia de la investigación* . México: Mc Graw Hill Education.
- SENPLADES. (17 de Febrero de 2013). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Obtenido de Plan Nacional del Buen Vivir: [https://www.unicef.org/ecuador/Plan\\_Nacional\\_Buen\\_Vivir\\_2013-2017.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Plan_Nacional_Buen_Vivir_2013-2017.pdf)
- Sequeira, C. (04 de Septiembre de 2017). *Tipos de Investigación* . Obtenido de Tipos de Investigación : <http://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>
- Serratos, J. (2009). *El origen y diversidad del maíz en el continente americano*. México: Greenpeace.
- Sifuentes, C. (04 de Enero de 2014). *El maíz peruano*. Obtenido de El maíz peruano: <https://www.aboutspanol.com/el-maiz-peruano-806848>
- Significado*. (29 de marzo de 2018). Obtenido de <https://www.significado.com/mesoamerica/>
- Telegrafo, E. (2012). Fiesta del Maíz es objeto de estudio. *El Telegrafo* , 2.
- Torres, J. M. (2009). La Cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. *Scielo*, 12.

Turismo, Organización Mundial de. (11 de Octubre de 2013). “*La gastronomía como herramienta de competitividad turística*”. Obtenido de “La gastronomía como herramienta de competitividad turística”:

[http://ictur.sectur.gob.mx/pdf/eventos2013/Convocatoria\\_Curso\\_OMT.pdf](http://ictur.sectur.gob.mx/pdf/eventos2013/Convocatoria_Curso_OMT.pdf)

User, S. (1 de Diciembre de 2015). *SAN MIGUEL DE BOLÍVAR*. Obtenido de SAN MIGUEL DE BOLÍVAR:

[www.bolivar.gob.ec/gpbTuristico/index.php/es/layout/servicios/113-san-miguel/298-san-miguel](http://www.bolivar.gob.ec/gpbTuristico/index.php/es/layout/servicios/113-san-miguel/298-san-miguel)

Vogeler, C. (27 de Septiembre de 2017). *Fundación OMT.Themis*. Obtenido de Fundación OMT.Themis: <http://themis.unwto.org/es/event/curso-internacional-de-la-omt-sobre-la-gastronomia-como-factor-de-atraccion-turistica-del-24-a>

Wikipedia. (19 de Febrero de 2017). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Molino\\_de\\_mano](https://es.wikipedia.org/wiki/Molino_de_mano)

Wikipedia, F. (5 de Noviembre de 2017). *Wikimedia*. Obtenido de Wikimedia:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Bat%C3%A1n\\_\(piedra\\_de\\_moler\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Bat%C3%A1n_(piedra_de_moler))

**Resultado de las entrevistas, coincidieron las amas de casa de la Parroquia Urbana San Miguel y de las Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago para garantizar el anonimato se detalla las principales respuestas a continuación.**

**Platos típicos elaborados a base del maíz en el Cantón San Miguel.**

**1. ¿Puede señalar los platos típicos a base del maíz, que se elaboran en el Cantón San Miguel?**

En la visita de campo que se realizó en la matriz San Miguel, y en las Parroquias Rurales de Santiago, San Vicente y San Pablo a las mujeres adultas mayores, se pudo identificar que todas las personas involucradas en esta entrevista la mayoría coincidieron con el tipo de gastronomía que elaboran a base del maíz excepto en las Parroquias San Pablo con una sola receta diferente y Santiago de la misma manera, se detalla a continuación en la siguiente tabla:

Sitios donde se entrevistó	Recetas Tradicionales en base al maíz
Parroquia Urbana San Miguel	Chicha de jora; Chicha para carnes Sopa de kauka con gallina; Colada de dulce
Parroquia Rural San Vicente	con kauka; Tamales con cuerito de chanco; Tamales con pollo;Tamales con queso; Sopa de bolitas de maíz con carne de cerdo ahumada; Sopa de bolas de maíz con queso; Chigüüiles; Humitas; Tortillas de maíz con masa cocinada Torta de choclo de sal; Torta de choclo de dulce; Choclo frito; Buñuelos navideños; Chuchuca Sopa de morocho; Morocho de dulce;

	<p>Quimbolitos; Tostado en tiesto de barro</p> <p>Tostado frito de sal; Tostado de dulce o (caca de perro); Colada de maíz con leche; Colada morada antigua; Pan de maíz; Caldo de pata de cerdo con mote; Kaukamote; Fritada con choclo cocinado; Crema de choclo; Choclo asado al carbón; Colada de sal de choclo tierno; Mote tazno; Mote con mapagüira de chancho.</p>
Parroquia Rural Santiago	Rifas
Parroquia Rural San Pablo	Torrejas

Elaborado por: Cristina Inca y Deysy Coles año 2018

### Costumbres y Tradiciones que se vinculan en las fechas festivas.

#### 2. ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones que mayormente se vinculan en las fechas festivas?

En base a las entrevistas obtenidas en los cuatro sectores como: la parroquia de San Miguel, San Pablo de Atenas, Santiago y San Vicente manifestaron que por tradición las costumbres se ven vinculadas con la gastronomía tradicional a base del maíz, donde se identificaron las siguientes:

**La chicha de jora:** es una bebida típica que consumían en eventos como: matrimonios, bautizos, confirmaciones, grados, mingas y en carnaval.

**Los chigüiles:** consumen en carnaval, también degustan cada Domingo de Ramos solo en la parroquia de Santiago como tradición católica.

**Colada morada:** es una bebida tradicional que se consume en finados.

**Sopa de Kaukamote:** era consumida por las mujeres que daban a luz como parte de su dieta en San Miguel.

**Kaukamote:** es la tradición de comer todos los días no falta en la mesa de los sanmigueleros el plato de kaukamote.

**Mote pelado y cocinado:** era consumido y se consume en los eventos como mingas, bautizos, matrimonios, confirmaciones y grados, pasan primero el plato de mote cocinado y después el menú.

**Buñuelos:** se consumía y consumen en navidad.

**Tamales de pollo:** consumían y consumen en navidad.

**La chuchuca:** es una sopa a base de maíz que consumían en el almuerzo cuando trabajan en el campo ya que le proporciona fuerza.

### **Periodos de siembra y cosecha el tipo de gastronomía que consumen**

#### **3. ¿En los periodos de siembra y cosecha, así como en las llamadas mingas comunitarias, que tipo de gastronomía consumían?**

Mediante las entrevistas aplicadas en la parroquia de San Miguel, San Pablo, Santiago y San Vicente se analizó las respuestas y coinciden con el tipo de gastronomía que consumían y que a un lo consumen, en las diferentes actividades labores especialmente en la agricultura ya que posee una gran cantidad de nutrientes lo que les aporta para su desarrollo laboral, a continuación se detalla el tipo de gastronomía que consumen.

El tostado en tiesto de barro, tostado frito, tostado de dulce o caca de perro, mote con mapaguira de chanco y el mote tazno y las tortillas en tiesto de barro y como bebida la chicha de jora.

#### **Épocas que consume platos típicos elaborados a base del maíz**

##### **4. ¿En qué épocas se consume los platos típicos a base del maíz?**

A través de las entrevistas realizadas se analizaron que coinciden con las respuestas manifestando que por tradición en el Cantón San Miguel se consume una variedad de platos tradicionales exquisitos elaborados a base del maíz, este patrimonio gastronómico es parte de su identidad cultural, a continuación se detalla los siguientes:

**En finados:** se degusta de una deliciosa colada morada que es del derivado del maíz negro su harina.

**En carnaval:** se consume el hornado con mote, chicha de jora, chigüiles, tamales y fritada con mote.

**En navidad:** se consume los deliciosos tamales con gallina y buñuelos, derivados del maíz blanco la harina.

**El Domingo de Ramos,** es una tradición comer chigüiles en la parroquia Santiago.

**Toda la época del año se consume el maíz y sus derivados.**

**Utensilios tradiciones utilizados para la elaboración de los alimentos.**

##### **5. ¿Qué tipo de utensilios tradicionales, utiliza para preparar los alimentos?**

Por medio de las entrevistas obtenidas en la parroquia de San Miguel, San Pablo, Santiago y San Vicente analizando las respuestas coinciden, manifestaron que en décadas antiguas y hasta la actualidad utilizan molinos de mano, tiestos de barro, ollas de barro, ajechadores, bateas, fogones de leña, hornos de leña etc. Estos instrumentos de la cocina tradicional eran y continúan siendo de un buen material de largo plazo de



utilidad son prácticos y útiles para la cocina, lamentablemente se ha ido poco a poco perdiendo la utilización de estos utensilios por la cocina moderna.

### **Conocimientos heredados sobre la cocina tradicional a base del maíz.**

#### **6. ¿De quién heredo sus conocimientos sobre la cocina tradicional en base al maíz?**

En las entrevistadas mencionaron en la parroquia de San Miguel, San Pablo, Santiago y San Vicente que la cocina ancestral ha sido heredada de generación en generación por sus madres abuelitas tías, como un conocimiento importante dentro de la educación de la mujer para alimentar y cuidar de su familia.

### **Trasmisión de la cocina tradicional a base del maíz.**

#### **7. ¿Cómo trasmite su conocimiento de la cocina tradicional a base del maíz?**

Mediante las entrevistas realizadas mencionaron que transmiten por medio de la enseñanza de cómo se cocina los alimentos los secretos que se utiliza en la cocina para preparar diferentes recetas, con el propósito que aprendan ayudar los jóvenes como también para que no se pierda la tradición son transmitidos sus conocimientos a sus hijos, nietos, sobrinos y sus futuras generaciones.

### **Resultado de la respuesta de la entrevista al Kauka Carnaval.**

#### **El kauka Carnaval símbolo cultura en sus festividades.**

##### **1) ¿Cuál es el símbolo cultural que representa el personaje de Kauka Carnaval en sus festividades?**

Representa al cultivo del maíz, a la abundancia y prosperidad, además es el que da inicio con su representación cultural a la fiesta mayor tradicional del Carnaval, donde se da a conocer grandes jochas de alimentos típicos del sector.

## **La diferencia entre Taita Carnaval y Kauka Carnaval**

### **2) ¿Cuál es la diferencia entre Taita Carnaval y Kauka Carnaval?**

La diferencia es porque al San Migueleño se los conoce por Kaukamotes, debido a su consumo diario del kaukamote y a su gran producción de maíz, haciendo homenaje al kaukamote se le denomina como Kauka Carnaval.

El kaukamote es maíz seco con cascara a medio cocer.

## **Vinculación de la gastronomía tradicional a base del maíz en las festividades Carnavaleras.**

### **3) ¿Cómo se ve vinculada la gastronomía tradicional a base del maíz en las festividades Carnavaleras?**

Se vincula por cultivar con gran intensidad el maíz convirtiéndose en verdes alfombras, los platos tradicionales que se vincula en las fiestas carnavales son: los chiguiles, tamales del maíz, mote pelado, mote con cascara y la chicha de jora.

## **La costumbre del consumo de productos derivados del maíz en el cantón San Miguel.**

### **4) ¿Podría indicarnos como nace la costumbre del consumo de productos derivados del maíz en el cantón San Miguel?**

Nace después de la caída del cultivo del trigo ahí le reemplaza el maíz desde ese entonces se consume maíz, también era un cereal que aportó a la alimentación de muchas familias ya que en décadas pasadas existía mucha pobreza.

## **La cocina ancestral de los derivados del maíz**

### **5) ¿Ud. Qué opina sobre la cocina ancestral de los derivados del maíz?**

La cocina ancestral es una de las mejores que pueden existir en la historia, los platos que se elaboran a base de este producto son naturales, ya que el grano seco ha servido

como un mata hambre, como alimento para las mingas y más que todo, un producto que siempre está en los hogares San Migueleños como ícono de nuestras costumbres.

**Resultado de las entrevistas, de forma global de los jóvenes de la Parroquia Urbana San Miguel y de las Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago para garantizar el anonimato se detalla las principales respuestas en la siguiente tabla a continuación:**

1) ¿Conoce usted sobre la cocina ancestral a base del maíz?	Si	No
	3	5
2) ¿Usted consume productos alimenticios a base del maíz?	8	
3) ¿Le gustaría saber y aprender sobre la importancia de la cocina ancestral, para que no se pierda su tradición?	8	
	Es importante conocer como cocinaban y de que se alimentaban nuestros antepasados, además no hay que permitir que se pierda la tradición.	

**Elaborado por:** Deysy Coles y Cristina Inca año 2018

**Resultado de las entrevistas, de los agricultores de la Parroquia Urbana San Miguel y de las Parroquias Rurales San Vicente, San Pablo y Santiago para garantizar el anonimato se detalla las principales respuestas a continuación.**

**Fecha del cultivo del maíz.**

**1. ¿En qué fecha se siembra el maíz?**

**En la Parroquia Urbana de San Miguel:**

Se cultiva desde el 15 de diciembre hasta el 10 de enero.

**En la Parroquia Rural de Santiago:**

Cultivan el 15 de diciembre hasta el 15 de enero.

**En la Parroquia Rural de San Pablo:**

Empiezan a cultivar desde el 15 de enero hasta la primera semana de marzo

**En la Parroquia Rural San Vicente:**

Comienzan a sembrar desde el 15 de enero hasta fines de febrero.

**Proceso para el cultivo del maíz.**

**2. ¿Cuál es el proceso para la siembra del maíz?**

**A través de las entrevistas aplicadas en los sectores de estudio se analizó las respuestas obtenidas determinado de que existen coincidencias con las mismas, a continuación se indica.**

Los entrevistados mencionan que antiguamente para sembrar el maíz, en primera instancia preparaban a la tierra lampeando (virar la tierra) con el azadón y se araba con bueyes o yunta; una vez que se encontraba preparada la tierra esperaban de 8 a 15 días y que llueva y procedían hacer los huecos en la tierra a una profundidad de 20 cm y a una distancia de un metro por cada hoyo para proceder a realizar la siembra con una semilla

de maíz seleccionada. Utilizaban abono orgánico de los desechos sólidos de los animales tales como: gallinas, conejos, cuyes, vacas, entre otros.

En su mayoría con el pasar del tiempo han ido cambiando la forma de cultivar, hoy en día utilizan la maquinaria para preparar la tierra, después quitan todos los desechos residuales del cultivo anterior y esperan la lluvia, para realizar unos hoyos con el azadón a una profundidad de 20 centímetros a una distancia de un metro de cada hoyo, ahí introducen las semillas previamente tratadas con plaguicidas y con abonos químicos y orgánicos; después de tres meses realizan el aporcamiento, esto consiste en limpiar la maleza cerca de las matas y recargar de tierra con el azadón alrededor de las mismas con el propósito de fortalecer a la planta, también se agrega úrea solo únicamente cuando hay presencia de lluvia, procurando evitar la exposición al sol ya que el cultivo quedaría deflagrado.

#### **Tipos de semillas que utiliza para plantar.**

### **3. ¿Qué tipo de semillas utiliza para plantar?**

#### **En la Parroquia Urbana de San Miguel utilizan las siguientes semillas:**

Guagal, maíz de leche, morocho blanco tuza roja y blanca.

#### **En la Parroquia Rural de Santiago siembran las siguientes semillas:**

Tusón blanco, morocho blanco tuza roja y blanca y el guagal.

#### **En la Parroquia Rural de San Vicente cultivan las siguientes semillas:**

Guagal, maíz de leche tuza roja y blanca o también conocido como pluma blanca, el morocho blanco tuza roja blanca y el maíz amarillo y canguil.

#### **En la Parroquia Rural de San Pablo cultivan:**

Guagal, maíz de leche tuza roja y blanca, morocho de tuza roja y blanca, maíz dentado (mama sara, guagua sara y sicoteño) estos son ideales para harinas.

### **Tipos de abono que utiliza para fortalecer la planta.**

Mediante las entrevistas realizadas se analizó las respuestas las mismas que coincidieron a continuación se da a conocer.

#### **4. ¿Qué tipo de abono utiliza para fortalecer la planta?**

Mencionaron los siguientes:

##### **En la Parroquia Urbana de San Miguel:**

Abono orgánico

18 y el 10 - 30 - 10

##### **En la Parroquia Rural de Santiago:**

18 y el 10-30- 10

Abono orgánico.

##### **En la Parroquia Rural de San Pablo:**

Abono orgánico de los animales tales como: gallina, chanchos, conejos y de cuyes. Le mesclan con el 10 – 30 - 10

##### **En la Parroquia Rural de San Vicente:**

18 y el 10 - 30 – 10 mesclado con abono orgánico.

### **Mes de cosecha del maíz.**

#### **5. ¿En qué mes cosecha el maíz?**

##### **En la Parroquia Urbana de San Miguel:**

Se cosecha el choclo tierno a mediados de junio hasta julio y en mazorca se cosecha desde agosto hasta septiembre.

##### **En la Parroquia Rural de Santiago:**

Empiezan a cosechar en choclo tierno a fines de junio hasta finales de julio y en mazorca a fines de agosto.

**En la Parroquia Rural de San Pablo:**

Comienzan a cosechar en choclo tierno en el mes de julio en adelante y en mazorca cosechan en el mes de septiembre.

**En la Parroquia Rural San Vicente:**

Comienzan a cosechar en choclo tierno a fines de julio y cosechan en mazorca de septiembre a octubre.

**Proceso de la cosecha del maíz.**

**6. ¿Cuál es el proceso de la cosecha del maíz?**

En las entrevistas realizadas los agricultores cosechan el choclo tierno en mingas familiares y en grandes chacras contratan personas para recolectar los choclos o venden en la misma chacra a los comerciantes de otros sectores, dejan pasar un mes y cuando ya están las mazorcas secas hacen mingas familiares depende la dimensión del cultivo contratan personales, luego de la cosecha secan y los venden el maíz grueso en mote, delgado hacen harinas para vender y los llevan a casa para su consumo y también dan de comer a los cerdos como un balanceado de engorde, también dejan en sus hogares un poco para el consumo familiar y seleccionan su maíz como semilla para la próxima siembra, después de haber desojado el cereal las calchas le cortan y les dan al ganado bobino de comer.

Estos granos secos lo almacenan en bodegas y soberados.

## **Venta de productos.**

### **7. ¿A quién venden su producto?**

En los tres sectores son comercializados para:

San Miguel

Ambato

Riobamba

Quito

Guayaquil

Cuenca

Loja

### **Objetivo. 3**

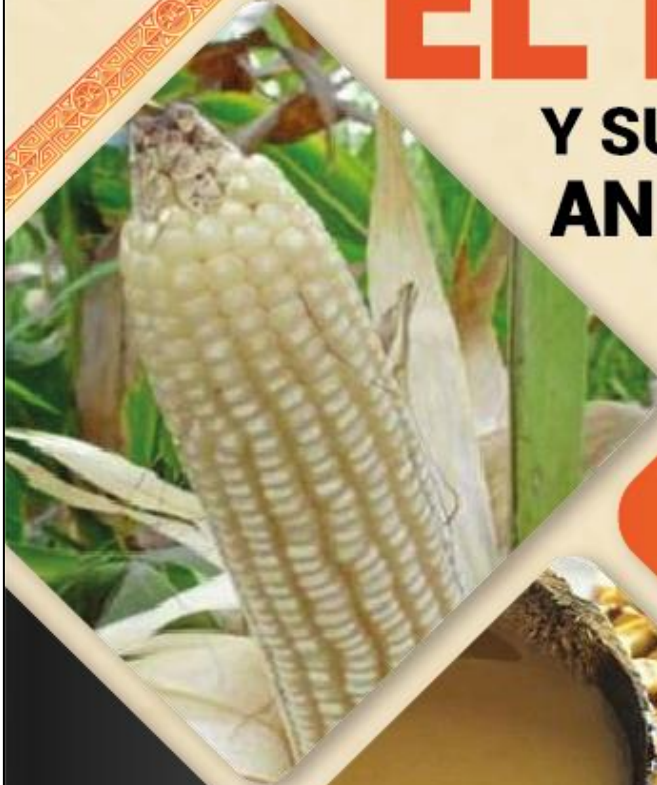
#### **Elaborar un recetario del uso del maíz en la cocina tradicional en el Cantón San Miguel.**

Mediante las entrevistas realizadas se recabo 35 recetas tradicionales elaboradas mediante el maíz las mismas que se detallan a continuación y se plasmaron en un recetario con la finalidad de que no se pierda esta maravillosa cocina patrimonial, este documento es de uso público y académico, ya que es el producto de un estudio etnográfico.



# EL MAÍZ

**Y SUS PLATILLOS  
ANCESTRALES**



**"El maíz  
fuente de vida"**

### **El origen del maíz.**

El maíz (*Zea Mays*) es una gramínea originaria del continente americano. Hace 8 mil años los habitantes de lo que ahora es México lo domesticaron los cuatro colores sagrados del maíz, los colores que gobiernan los rumbos y la armonía de la creación: el blanco, el amarillo, el rojo y el negro, este cereal se extendió por todo el mundo debido a la conquista de los españoles. El maíz, ocupa el tercer lugar dentro de los alimentos básicos más importantes del mundo, en Ecuador, en la serranía es uno de los cultivos principales debido al papel importante que cumple en la seguridad y soberanía alimentaria, y por ser un componente básico de la dieta de la población, ya que aporta energía y nutrientes, se cultivan en la zona norte de la sierra ecuatoriana ( Carchi, Imbabura y Pichincha) siembran el maíz de tipo amarillo harinoso y en la zona central ( Chimborazo, Tungurahua y especialmente en Bolívar) se cultivan de preferencia los blancos harinosos y al Sur ( Cañar y Azuay) cultivan variedad conocida como Shimas.

## **Introducción.**

En épocas muy remotas antes de Cristo nuestros antepasados cultivaban la tierra y usaban sus frutos para alimentarse, especialmente el maíz como un regalo de Dios. Lo más maravilloso del mundo es la cocina ancestral ya que posee un gran valor cultural; por tal motivo hemos reunido un exquisito recetario con el fin de rescatar y salvaguardar para legar a las futuras generaciones, las recetas tradicionales elaboradas a base del maíz y realzar los sabores, aromas de los platos típicos de nuestros ancestros para poder conservar las costumbres, tradiciones del pueblo sanmigueleño. Es importante conocer, aprender sobre la gastronomía típica a base del maíz, porque nos permitió ampliar los conocimientos para elaborar el recetario; obteniendo oportunidades de implementar emprendimientos gastronómicos y mejorar el turismo local.

Se les agradece infinitamente, a todas las amas de casa del pueblo sanmigueleño, especialmente a la Sra. María Esther Monar que de una u otra manera contribuyeron con sus conocimientos valiosos para desarrollar el recetario, esperando que nuestros queridos lectores puedan disfrutar y preparar los diversos platos típicos.

## **Términos Culinarios**

**Amasar.-** Trabajar una masa con las manos

**Aromatizar.-** Añadir a unos preparados elementos con fuerte olor y sabor.

**Asar.-** Cocinar con grasa un género en horno, parrilla o asador, de forma que quede dorado por fuera y jugoso en su interior.

**Batir.-** Sacudir enérgicamente una materia con batidora o varillas hasta alcanzar el grado amalgamiento deseado.

**Cocer o cocinar.-** Transformar por acción del calor el gusto y propiedades de un género. Hacer entrar en ebullición un líquido.

**Colar o cernir.-** Filtrar por un colador o estameña un líquido para privarle de impurezas.

**Condimentar o aliñar.-** Añadir condimentos a un género para darle sabor.

**Desmoldar.-** Sacar un preparado de un molde del que conservara la forma.

**Enharinar.-** Espolvorear o cubrir de harina las superficies de un género.

**Estofar o sofreír.-** Cocinar lentamente, con su propio jugo y el que posee los elementos de condimentación o guarnición que acompaña al género principal.

**Freír.-** Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar una costra dorada.

**Hornear.-** Hacer tostar a horno fuerte o gratinadora la capa superior granulosa de un preparado.

**Hervir.-** Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición.

Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

**Majar.-** Machacar en el mortero o piedra de moler.

**Mojar.-** Añadir a un preparado el líquido necesario para su cocción.

**Moler.-** es obtener harina de un cereal mediante un molino a mano, o industrial.

**Rallar.-** Desmenuzar o desintegrar un género con un rallador.

**Reducir.-** Disminuir por evaporación el volumen de un preparado líquido al hervirlo, para que resulte más sustancioso o espeso.

**Remojar.-** Poner un género resecado (como las frutas secas) dentro de un líquido para que se recupere la humedad.

**Sazonar o aliñar.-**Condimentar.

**Tamizar o cernir.-** Pasar o colar. Separar con un cedazo la parte gruesa de una harina. Convertir en puré un sólido usando un tamiz.

### **Tabla de pesos y medidas equivalentes.**

Las medidas y peso de esta tabla le ayudarán a poner en práctica cualquier receta, en caso de no tener en casa una balanza de cocina ni una taza de medida para líquidos.

Tanto las tazas como las cucharadas son medidas no colmadas.

3 cucharaditas de líquido = 1 cucharada

2 cucharadas de líquido = 1 onza líquida

16 cucharadas de líquido = 1 taza

4 tazas de líquido = 1 litro

1 cucharada de harina = 12 gramos

1 cucharada de sal = 10 gramos

1 cucharada de azúcar granulada = 20 gramos

1 cucharada de azúcar en polvo = 15 gramos

1 cucharada de mantequilla = 30 gramos

1 taza de harina de maíz = 4 onzas = 116 gramos

4 tazas de harina de maíz = 1 libra = 464 gramos

1 taza de arroz = 7 onzas = 203 gramos

1 taza de avena = 4 onzas = 116 gramos

1 taza de azúcar granulada = ½ libra = 232 gramos

2 tazas de azúcar granulada = 1 libra = 464 gramos

1 taza de azúcar en polvo = 6 onzas = 174 gramos

1 taza de mantequilla = ½ libra = 232 gramos

1 taza de pasas = 5 onzas = 145 gramos

## Temperatura del horno

Designación de temperaturas	Centígrados	Farenheit
Horno suave	De 120° a 170°	De 250° a 340°
Horno moderado	De 170° a 220°	De 350° a 430°
Horno caliente	De 220° a 250°	De 430° a 480°
Horno muy caliente	De 250° a 300°	De 480° a 570°

## Receta N° 1

### Chicha de Jora



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (20 porciones)

- 2 lb de maíz blanco (remojado en agua por una noche)
- 1 atado pequeño de hierbas aromáticas: hierba luisa, hoja de naranja y cedrón.
- Canela
- Pimienta dulce
- Ishpingo
- Anís
- Clavo de olor
- Piña
- Panela
- 4 tz agua fría
- 5 lt Agua

#### Utensilios Materiales Equipos utilizados:

- . Pondo de barro (vasija)
- . Cuchara de madera grande
- . Mate (pilche)
- . Cedazo (tamiz)
- . Olla de aluminio fundido
- . Molino de mano
- . Fogón de leña
- . Taza
- . 5 hojas de pusi (para fermentar)



## **PREPARACIÓN:**

1. Se remoja por una noche el maíz, después se cuela (escurre) el agua, se guarda en hojas de pusi (hoja de montaña), luego se expone al sol en la misma hoja cerrada por 5 días para que germine (crezca) el maíz y se reproduzca la raíz de la parte de la hembrilla, por segunda ocasión se lo expone al sol y para finalizar se muele en el molino de mano para obtener la harina germinada.
2. Se coloca sobre el fuego una olla grande con el agua, cuando llegue al estado de ebullición (hirviendo) se añade las especias dulces y el atado de hierbas aromáticas (cedrón, hierba luisa, y hojas de naranja), inmediatamente se retira del fuego para que se enfríe.
3. Disolver la harina de maíz germinada en 4 tazas de agua fría, ésta mezcla se agrega al concentrado de hierbas aromáticas, luego se lleva al fuego por 30 minutos y dejar enfriar, posteriormente se añade la panela en trozos para evitar que la chicha se haga babosa.
4. Se cuela o se escurre la chicha y se almacena en un pondo de barro por 3 a 4 días para que fermente, no se debe introducir ningún recipiente o utensilio sin esterilizar, para evitar su descomposición o contaminación.

**Tabla N° 3 Chicha de Jora**

Nombre de la receta: Chicha de jora					Receta N°: 1		
					Costo: \$ 0.60		
Fecha: 22 de marzo del 2018					PAX #: 12		12
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	maíz	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
2	Agua	Lt	4	0.50	2.00		
3	hierva luisa y cedrón atado	U	1	0.50	0.50		
4	Canela	U	5	0.05	0.25		
5	Pimienta dulce	U	5	0.05	0.25		
6	Ishpingo	U	5	0.10	0.50		
7	Anís estrellado	U	5	0.05	0.25		
8	Clavo de olor	U	5	0.05	0.25		
9	Piña	U	1	1.00	1.00	51	232
10	Panela	Gr	227	0.003	0.68	180	407
11			<b>Total</b>		<b>6.93</b>		<b>6441</b>
12							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 2

### Chicha para carnes



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 1 lb de harina de maíz germinado (harina de jora)
- 3 lt de agua

#### Utensilios- Materiales y Equipos utilizados:

- . Molino de mano
- . Tazón
- . Cernidor (colador)
- . Pondo de barro
- . Olla enlozada
- . Fogón de leña

## **PREPARACIÓN:**

1. En una olla enlozada llevar a ebullición el agua.
2. Agregar la harina de maíz germinada disuelta en agua fría (mezclando con la mano para propiciar la fermentación)
3. Cocinar 30 minutos y agregar sal al gusto.
4. Cernir y conservar por dos días en un pongo de barro para continuar con la fermentación. Esta chicha es utilizada para secos de carnes, bistec, hornado, etc.

**Tabla N° 4 Chicha para carnes**

<b>Nombre de la receta: Chicha para carnes</b>					<b>Receta N°: 2</b>		
					<b>Costo: \$ 1.00</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #:</b>	<b>4</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	lb	½	0.50	0.50	349	792
<b>2</b>	Agua	lt	1	0.50	0.50		
<b>3</b>				<b>Total</b>	<b>1.00</b>		<b>792</b>
<b>4</b>							
<b>5</b>							
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 3

### Sopa de kauka con gallina de campo



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 2 lb maíz blanco seco (remojado)
- 4lt Agua
- 2lb Carne de gallina
- Sal al gusto
- ½ tz cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cda achiote
- 1 cda cilantro
- ½ tz leche
- 2 tz papa picada
- ½ tz vainita cortada
- 1 Zanahoria
- 2 tz agua fría

#### Utensilios- Materiales y Equipos utilizados:

- . Molino de mano
- . Olla de aluminio fundido
- . Cuchillo
- . Tabla de madera
- . Fogón de leña

## **PREPARACIÓN:**

1. Colocar en una olla con abundante agua para cocinar el maíz hasta cuando la cascara este amarilla, retirar del fuego y proceder escurrir y moler en el molino de mano, ésta mezcla colocamos en un tazón con agua fría para posteriormente colar o cernir.
2. Colocar en una olla el agua y llevar al fuego a punto de ebullición, luego agregar el KauKa molido, escurrido y dejar hervir.
3. Hacer un refrito (ajo, cebolla blanca, sal al gusto, cilantro), agregar las presas de gallina sofritas al kauka cocido.
4. Luego añadimos las zanahorias y vainitas picadas en cuadros (brunoise).
5. Una vez que los géneros anteriores se encuentre cocinados (cocidos) agregar las papas en cuadros, cocer hasta obtener una consistencia semi-cremosa.
6. Para finalizar incorporamos leche y verificamos la sal.

**Tabla N° 5 Sopa de kauka con gallina de campo**

Nombre de la receta: Sopa de kauka con gallina de campo					Receta N°: 3		
					Costo: \$ 1.47		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 6		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Maiz seco	Lb	2	0.003	2.73	349	3169
2	Agua	Lt	4	0.50	2.00		
3	Carne de gallina	Lb	2	3.00	3.00	369	3351
4	Cebolla blanca	U	3	0.10	0.30		
5	Ajo	U	2	0.10	0.20		
6	Papa	Lb	1	0.25	0.25		
7	Vainita	Tz	½	0.001	0.23		
8	Zanahoria	U	1	0.10	0.10		
9				<b>Total</b>	<b>8.81</b>		<b>6520</b>
10							
11							
12							
13							
14							
<b>Observaciones:</b>							



## Receta N° 4

### Colada de dulce con kauka



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 1 lb de maíz blanco (remojado Kauka)
- 2 lt Leche
- Panela
- 2 astillas Canela
- 4 lt agua

#### Utensilios – Materiales y Equipos utilizados:

- . Molino de mano
- . Olla de aluminio fundido
- . Cuchara de madera
- . Fogón de leña
- . Fogón
- . 15 hojas de pusi (hoja de montaña)
- . 15 hojas de pusi
- . 15 hojas de pusi (hoja de montaña)

## **PREPARACIÓN:**

1. Colocar en una olla con abundante agua para cocinar el maíz hasta cuando la cascara este amarilla, retirar del fuego y proceder escurrir y moler en el molino de mano, ésta mezcla colocamos en un tazón con agua fría para posteriormente colar o cernir.
2. Colocar en una olla el agua y llevar al fuego a punto de ebullición, luego agregar el KauKa molido, escurrido y dejar hervir, mecer con una cuchara de madera para que no se asiente cuando ya esté cocido se le agrega la leche, panela y canela, se le deja hervir unos 20 minutos.
3. Una vez que este espeso, verificar el dulce y servir caliente.

**Tabla N° 6 Colada de dulce con kauka**

<b>Nombre de la receta: Colada de dulce con Kauka</b>					<b>Receta N°: 4</b>		
					<b>Costo: \$ 3.00</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 1.24</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Leche	Lt	2	0.85	1.70	36	720
<b>3</b>	Panela	Gr	227	0.003	0.68	180	
<b>4</b>	Astillas de canela	U	2	0.05	0.10		407
<b>5</b>				<b>Total</b>	<b>3.73</b>		<b>2711</b>
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 5

### Tamales con cuerito de cerdo



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 2 lb de harina maíz blanco
- 1 lb de cuero de cerdo
- 8 tz de agua que se le cocino el cuero
- 6 huevos batidos y dos cocinados
- ½ lb de manteca de cerdo
- 1 tz de cebolla blanca
- 1 cda de cilantro picado
- Ajo
- ½ tz de nata (crema de leche)
- 1 cda de manteca de cerdo o achiote.
- ½ cda de maní
- Sal al gusto
- Agua

**Utensilios** –

**Materiales** y

**Equipos  
utilizados:**

- . Tazón
- . Cedazo de nailon
- . Piedra de moler
- . Olla tamalera
- . Paila de bronce o cobre
- . Cuchara de madera
- . Batea grande
- . Cuchillo
- . Tabla de madera

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernir la harina de maíz en un cedazo de nailon sobre una batea.
2. Colocar en una olla 2 litros de agua previamente sazonada (sal, ajo y tallos de cilantro), cocer el cuero picado en cuadros (corte brunoise), cuando el cuero ya esté cocido retirar del fuego y escurrir y reservar cada uno de ellos.
3. En una paila agregamos el agua que se reservó, con una rama de cebolla blanca y una cda de manteca de cerdo y llevamos al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo), añadir poco a poco la harina mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando la masa éste tibia agregamos los huevos y la manteca de cerdo poco a poco.
4. Realizar un refrito (manteca de color, ajo molido, cilantro, pimienta, tomate, una rama de cebolla blanca picados finamente y sal al gusto); agregar la nata (crema de leche), pasta de maní y el cuero cuando ya esté el refrito.
5. Procedemos a formar bolas pequeñas de masa y rellenamos con el refrito dándole una forma plana no muy delgada.
6. Procedemos a envolver los tamales en el anverso de las hojas de pusi (hoja de montaña), una vez envueltos cocinamos en una tamalera al vapor.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar el tamal es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz hojas con agua, en la parte superior se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban los tamales para cocinarlos durante 60 minutos o cuando la hoja este de color oscuro.

Se sirve acompañado de una taza de café pasado.

**Tabla N° 7 Tamales con cuerito de cerdo**

<b>Nombre de la receta: Tamales con cuerito de cerdo</b>					<b>Receta N°: 5</b>		
					<b>Costo: \$ 0.84</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 10</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	Lb	2	1.00	2.00	349	3169
<b>2</b>	Cuero de cerdo	Lb	1	1.00	1.00	532	2415
<b>3</b>	Agua	Tz	8	0.50	1.00		
<b>4</b>	Huevos	U	6	0.15	0.90	162	10
<b>5</b>	Manteca de cerdo	Lb	½	0.003	0.68	670	1521
<b>6</b>	Cebolla blanca	U	4	0.10	0.40		
<b>7</b>	Zanahoria	U	2	0.10	0.20		
<b>8</b>	Cilantro	Cda	1	0.20	0.20		
<b>9</b>	Ajo	U	2	0.10	0.20		
<b>10</b>	Nata de leche	Tz	½	0.003	1.50	298	373
<b>11</b>	Aceite de achiote	Cda	1	0.002	0.03	900	135
<b>12</b>	Maní	Cdta	½	0.20	0.50	569	15
<b>13</b>				<b>Total</b>	<b>8.41</b>		<b>7638</b>
<b>Observaciones:</b>							

## Receta. 6

### Tamales con queso



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 2 lb de harina de maíz blanco
- 8 tz de agua
- 6 huevos batidos
- ½ lb de manteca de cerdo
- 1 cda de manteca de cerdo achiotada.
- Sal al gusto
- Hoja de achira o pusi (hoja de montaña).
- 1lb Queso
- 2 ramas de cebolla blanca

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Tazón
- . Cedazo de nailon
- . Piedra de moler
- . Olla tamalera
- . Cuchara de madera
- . Batea grande
- . Rallador
- . Fogón
- . Paila de cobre o bronce

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernir la harina en un cedazo de nailon sobre una batea.
2. En una paila agregamos agua con una rama de cebolla blanca, una cda de manteca de cerdo y sal al gusto, llevamos al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo), añadir poco a poco la harina mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando la masa éste tibia agregamos los huevos y la manteca de cerdo poco a poco.
3. Procedemos a formar bolas pequeñas de masa y rellenamos con el queso rallado y mesclado con achiote dándole una forma plana no muy delgada.
4. Procedemos a envolver los tamales en el anverso de la hoja de pusi (hoja de montaña), una vez envueltos cocinamos en una tamalera al vapor.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar el tamal es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz con agua, en la parte superior se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban los tamales para cocinarlos durante 60 minutos o cuando la hoja este de color oscuro.

Se sirve acompañado de una taza de café pasado.



**Tabla N° 8 Tamales con queso**

<b>Nombre de la receta: Tamales con queso</b>					<b>Receta N°: 6</b>		
					<b>Costo: \$ 0.84</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 10</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	Lb	2	1.00	2.00	349	3169
<b>2</b>	Agua	Tz	8	0.50	1.00		
<b>3</b>	Huevos	U	6	0.15	0.90	162	10
<b>4</b>	Manteca de cerdo	Lb	½	0.003	0.68	670	1521
<b>5</b>	Cebolla blanca	U	4	0.10	0.40		
<b>6</b>	Ajo	U	2	0.10	0.20		
<b>7</b>	Nata de leche	Tz	½	0.003	1.50	298	373
<b>8</b>	Aceite de achiote	Cda	1	0.002	0.03	900	135
<b>9</b>				<b>Total</b>	<b>6.71</b>		<b>7638</b>
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 7

### Tamales de gallina



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 2 lb de harina de maíz blanco
- ½ lb de manteca de cerdo
- 2 pechugas de pollo
- 6 huevos (4 batidos y 2 cocidos)
- ½ tz de cebolla paiteña picada en cuadros (corte brunoise).
- ½ tz de pimiento y tomate picado en cuadros (corte brunoise)
- 1 cda manteca de color.
- 1 cda de cilantro picado
- 2 rama de cebolla blanca
- Ajo molido, arveja, zanahoria
- Sal al gusto, agua
- ½ tz de nata (crema de leche)

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Tazón
- . Cedazo de nailon
- . Piedra de moler
- . Olla tamalera
- . Cuchara de madera
- . Batea grande
- . Cuchillo
- . Fogón
- . Paila de cobre o bronce

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernir la harina de maíz en un cedazo de nailon sobre una batea.
2. Colocar en una olla 2 litros de agua previamente sazonada (sal, ajo y tallos de cilantro), cocer las pechugas de pollo, zanahoria, alverja cuando ya esté cocido las pechugas y los vegetales retirar del fuego y escurrir y reservar cada uno de ellos.
3. En una paila agregamos el agua que se reservó, con una rama de cebolla blanca y una cda de manteca de cerdo y llevamos al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo), añadir poco a poco la harina mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando la masa éste tibia agregamos 4 huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
4. Realizar un refrito (manteca de color, ajo molido, cilantro, pimienta, tomate, una rama de cebolla blanca picados finamente y sal al gusto); agregar la nata (crema de leche), los vegetales y las pechugas deshiladas cuando ya esté el refrito.
5. Procedemos a formar bolas pequeñas de masa y rellenamos con el refrito, añadiéndole una rodaja de huevo cocido, dándole una forma plana no muy delgada.
6. Procedemos a envolver los tamales en el anverso de las hojas de pusi (hoja de montaña), una vez envueltos cocinamos en una tamalera al vapor.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar el tamal es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz con agua, en la parte superior se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban los tamales para cocinarlos durante 60 minutos o cuando la hoja este de color oscuro.

**Tabla N° 9 Tamales de gallina**

<b>Nombre de la receta: Tamales de pollo</b>					<b>Receta N°: 7</b>		
					<b>Costo: \$ 0.92</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 12</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
1	Harina de maíz	Lb	2	1.25	2.50	349	3169
2	Manteca de cerdo	Lb	½	0.003	0.68	670	152
3	Pechugas de pollo	lb	2	1.75	3.50	134	1216
4	Huevos	U	6	0.15	0.90	162	146
5	Cebolla paitaña	U	4	0.10	0.40		
6	Pimiento	U	3	0.15	0.45		
7	Tomate de carne	U	4	0.15	0.60		
8	Aceite de achiote	Cda	1	0.001	0.23	900	135
9	Cilantro	Cda	1	0.025	0.25		
10	Cebolla blanca	U	1	0.10	0.10		
11	Hojas de pusi	U	20	1.00	1.00		
12	Arveja	Lb	½	0.002	0.45		
13				<b>Total</b>	<b>11.06</b>		<b>4818</b>
16							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 8

### Sopa de bolitas de maíz con carne de cerdo ahumada



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 1 lb Harina de maíz blanco
- ½ cda de manteca achiote o aceite
- 4 Papas peladas y picadas
- 3 huevos
- 2 lb de carne de cerdo
- Sal al gusto
- col picada
- 1 cda de cilantro
- ½ tz de cebolla Blanca picada
- 4 lt Agua hirviendo,
- ½ tz leche.
- 1 ramas de cebolla blanca
- 3 cda de manteca de cerdo

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Cedazo de nailon
- . Cuchara de madera
- . Batea de madera
- . Olla de hierro fundido
- . Piedra de moler
- . Cuchillo
- . Paila de cobre o bronce
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernimos la harina en un cedazo de nailon sobre, una batea.
2. En una paila agregamos 1 litro de agua con 1 rama de cebolla blanca, 1 cda de manteca de cerdo y sal al gusto y dejar que llegue al punto de ebullición, añadir poco a poco la harina, mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando éste tibia agregar los huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
3. Proceder hacer las bolitas pequeñas para posteriormente añadir a la sopa.
4. Hacer un refrito (manteca de color, la cebolla blanca, ajo machacado, cilantro, y sal al gusto).
5. En una olla agregar 3 litros de agua y llevar al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo) se incorpora la carne lavada y picada en trozos pequeños y agregar el refrito; dejar cocer por unos 20 minutos, luego adicionar las bolitas, papas picadas y dejaras cocinar por unos 15 minutos, incrementar la col troceada y dejamos cocer hasta que las bolitas suban a la superficie de la sopa y al finalizar incrementar la leche, incorporar el cilantro y servir caliente.

**Tabla N° 10 Sopa de bolitas de maíz con carne de cerdo ahumada**

<b>Nombre de la receta: Sopa de bolitas de maíz con carne de cerdo ahumada</b>					<b>Receta N°: 8</b>		
					<b>Costo: \$ 1.80</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 5</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
1	Harina de maíz	Lb	1	1.00	1.00	349	1584
2	Aceite de achiote	Cda	½	0.07	0.18	900	23
3	Papas	U	4	0.05	0.20		
4	Huevos	U	3	0.15	0.45	162	73
5	Carne de ahumada	Lb	2	2.50	5.00	208	1889
6	Cilantro	Cda	1	0.25	0.25		
7	Cebolla blanca	U	4	0.10	0.40		
8	Agua	Lt	2	0.50	1.00		
9	Leche	Tz	1	0.0009	0.45	36	180
10	Hojas de col	U	2	0.05	0.10		
11				<b>Total</b>	<b>9.03</b>		<b>3749</b>
12							
13							
14							
15							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 9

### Sopa de bolas de maíz con queso



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 1 lb Harina de maíz blanco
- ½ cda de manteca achiote o aceite
- Papas
- 3 huevos
- ½ lb de queso rallado
- Sal al gusto
- col picada
- 1 cda de cilantro
- ½ tz de cebolla Blanca picada
- 4 lt Agua hirviendo
- ½ tz leche
- 3 cda de manteca de cerdo

#### Utensilios Materiales Equipos utilizados:

- . Cedazo de nailon
- . Cuchara de madera
- . Batea de madera
- . Olla de hierro enlozado
- . Cuchillo
- . Piedra de moler
- . Paila de cobre o bronce
- . Fogón de leña



## **PREPARACIÓN:**

1. Cernimos la harina en un cedazo de nailon sobre, una batea.
2. En una paila agregamos 1 litro de agua con 1 rama de cebolla blanca, 1 cda de manteca de cerdo y sal al gusto y dejar que llegue al punto de ebullición, añadir poco a poco la harina, mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando éste tibia agregar los huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
3. Proceder hacer las bolas con relleno de queso previamente lavado, rallado y mezclado con achiote, para posteriormente añadir a la sopa.
4. Hacer un refrito (manteca de color, la cebolla blanca, ajo machacado, cilantro, y sal al gusto).
5. En una olla agregar 3 litros de agua y llevar al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo) se incorpora las papas peladas, lavadas y picadas en cuadros con el refrito; dejar cocer por unos 10 minutos, luego adicionar las bolas y la col troceada y dejamos cocer hasta que las bolitas suban a la superficie de la sopa y al finalizar incrementar la leche, incorporar el cilantro y servir caliente.

**Tabla N° 11 Sopa de bolas maíz con queso**

Nombre de la receta: Sopas de bolas de maíz con queso					Receta N°: 9		
					Costo: \$ 1.43		
Fecha:					Pax #: 3		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Harina de maíz	Lb	1	1.00	1.00	349	1584
2	Aceite de achote	Cda	½	0.007	0.18	900	68
3	Papas	Lb	½	0.001	0.23		
4	Huevos	U	3	0.15	0.45	162	73
5	Queso	Lb	½	0.004	0.91	245	556
6	Col hojas	U	2	0.05	0.10		
7	Cilantro	Cda	1	0.25	0.25		
8	Cebolla blanca	U	1	0.05	0.05		
9	Agua	Lt	2	0.50	1.00		
10	Leche	Tz	½	0.0009	0.11	36	45
11				<b>Total</b>	<b>4.28</b>		<b>2326</b>
12							
13							
14							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 10

### Chigüiles



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 1 lb harina de maíz blanco
- 1 lt agua
- 3 huevos
- ½ lb manteca de cerdo
- 20 hojas de maíz
- 1 ramita de cebolla blanca
- Sal al gusto
- 2 cda de achiote
- ½ lb queso

#### Utensilios - Materiales y Equipos Utilizados:

- . Cedazo de nailon
- . Tamalera
- . Paila
- . Cuchara de madera
- . Tazón
- . Batea de madera
- . Cuchillo
- . Rallador
- . Fogón de leña
- 15 hojas de maíz

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernir la harina en un cedazo de nailon sobre una batea.
2. En una paila agregamos el agua con una rama de cebolla blanca, una cda de manteca de cerdo y sal al gusto, llevamos al fuego para que entre en punto de ebullición (hirviendo), añadir poco a poco la harina mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando la masa éste tibia agregamos los huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
3. Procedemos a realizar con la masa bolas pequeñas y rellenar con queso lavado, rallado y mezclado con achiote, dar la forma de chigiül, (ovalada).
4. Coloque el chigiül en el anverso de la hoja del maíz limpia, y envolver hasta cubrir en su totalidad; procedemos a cocinar en la tamalera a vapor, durante una hora.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar el tamal es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz con agua, en la parte superior se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban los chigiüles para cocinarlos durante 60 minutos o cuando la hoja este de color oscura.

Se sirve con café pasado caliente.

**Tabla N° 12 Chigüiles**

<b>Nombre de la receta: Chigüiles</b>					<b>Receta N°: 10</b>		
					<b>Costo: \$ 1.28</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 6</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>		<b>Kilocalorías</b>
<b>1</b>	Harina de maíz	Lb	1	1.00	<b>1.00</b>	349	1584
<b>2</b>	Agua	Tz	4	0.0005	0.50		
<b>3</b>	Huevos	U	3	0.15	<b>0.45</b>	162	73
<b>4</b>	Manteca de cerdo	Lb	½	0.003	<b>0.68</b>	670	1521
<b>5</b>	Queso	Lb	2	2.00	<b>4.00</b>	245	2225
<b>6</b>	Hojas de maíz	U	20	1.00	<b>1.00</b>		
<b>7</b>	Cebolla blanca	U	2	0.05	<b>0.10</b>		
<b>8</b>				<b>Total</b>	<b>7.63</b>		<b>5403</b>
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 11

### Humitas



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (15 porciones)

- 25 choclos tiernos grandes
- 7 huevos batidos
- ½ lb de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 1cda de azúcar
- 2 ajos machacados
- 2 lb Queso
- 1 cda de aceite o manteca de achiote

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Utensilios</b>    | – |
| <b>Materiales</b>    | y |
| <b>Equipos</b>       |   |
| <b>Utilizados:</b>   |   |
| . Tamalera           |   |
| . Paila              |   |
| . Ajechador de metal |   |
| . Tazón              |   |
| . Molino de mano     |   |
| . Piedra de moler    |   |
| . Cuchillo           |   |
| . Rallador           |   |
| . Fogón de leña      |   |
| . 20 hojas de choclo |   |

## **PREPARACIÓN:**

1. Cortar el choclo por la parte inferior del mismo, retirar las hojas con mucho cuidado y limpiar con un mantel húmedo.
2. Desgranar y moler el choclo en un molino de mano luego cernir en un ajechador de metal para quitar el afrecho o cascara.
3. Colocar la masa en una batea, agregar una pisca de sal y azúcar morena o panela raspada, ajo machacado, manteca de cerdo y sal al gusto y los huevos batidos a punto de nieve.
4. En las hojas de choclo colocar una cucharada llena de masa e incorporar una cucharada de queso lavado, rallado y mezclado con achiote sobre la masa y se envuelve la hoja formando la humita.
5. Colocar las humitas en una olla tamalera para cocinar a vapor durante una hora.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar la humita es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz con agua, en la parte superior se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban las humas para cocinarlas durante 60 minutos o cuando la hoja cambie de color.

Se sirve con café pasado bien caliente.

**Tabla N° 13 Humitas**

<b>Nombre de la receta: Humitas</b>					<b>Receta N°: 11</b>		
					<b>Costo: \$ 0.86</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 10</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Choclos tiernos	U	25	0.10	2.50	349	1584
<b>2</b>	Huevos	U	7	0.15	1.05	162	1701
<b>3</b>	Manteca de cerdo	Lb	½	0.0003	0.68		
<b>4</b>	Azúcar	Cda	1	0.002	0.02	380	38
<b>5</b>	Ajos	U	2	0.10	0.20		
<b>6</b>	Queso	Lb	2	2.00	4.00	245	225
<b>7</b>	Aceite de achiote	Cda	1	0.01	0.10	900	68
<b>8</b>				<b>Total</b>	<b>8.55</b>		<b>3616</b>
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							



## Receta N° 12

### Tortillas de maíz con masa cocinada



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (7 porciones)

- 1lb de harina de maíz
- 5 huevos
- 3 tz de agua
- ½ lb queso
- Sal al gusto
- ½ lb de manteca de cerdo
- 2 cda de achiote

**Utensilios** -  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**Utilizados:**

- . Tiesto de barro
- . Paila
- . Cuchara de madera
- . Batea de madera
- . Paleta de madera
- . Rallador
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. Cernimos la harina en un cedazo de nailon sobre, una batea.
2. En una paila agregamos 1 litro de agua con 1 rama de cebolla blanca, 1 cda de manteca de cerdo y sal al gusto y dejar que llegue al punto de ebullición, añadir poco a poco la harina, mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando éste tibia agregar los huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
3. Amasar la masa hasta que esté suave; hacer bolas pequeñas y rellenar con queso lavado, rallado y mezclado con achiote y dar la forma de tortilla.
4. Asar en tiesto de barro revirándole hasta que queden doraditas.
5. Se sirve con café pasado.

**Tabla N° 14 Tortillas de maíz**

<b>Nombre de la receta: Tortillas de maíz</b>					<b>Receta N°: 12</b>		
					<b>Costo: \$ 0.39</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 10</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	Kg	1	2.00	<b>2.00</b>	<b>349</b>	<b>3490</b>
<b>2</b>	Huevos	U	2	0.15	<b>0.30</b>	<b>162</b>	<b>324</b>
<b>3</b>	Sal	Gr	10	0.00005	<b>0.005</b>		
<b>4</b>	Queso	Gr	150	0.004	<b>0.60</b>	<b>245</b>	<b>368</b>
<b>5</b>	Manteca de cerdo	Lb	¼	1.50	<b>0.38</b>	<b>670</b>	<b>764</b>
<b>6</b>	Margarina	Gr	100	0.006	<b>0.60</b>	<b>752</b>	<b>752</b>
<b>7</b>				<b>Total</b>	<b>3.89</b>		<b>5698</b>
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 13

### Torta de choclo de sal



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 10 Choclos tiernos grandes
- ½ lb queso
- 1 cda de bicarbonato (polvo de hornear)
- 1 tz de mantequilla
- 1 ajo machacado, sal y azúcar al gusto

#### Utensilios – Materiales y Equipos utilizados:

- . Molino de mano
- . Ajechador de metal
- . Molde
- . Tazón
- . Horno de leña

## **PREPARACIÓN:**

1. Se desgrana el choclo, se muele en el molino de mano, después cernimos en el ajechador de metal para eliminar el afrecho o cascaras del choclo.
2. Colocamos la masa cernida sobre una batea, incorporamos los huevos batidos a punto de nieve, ajo molido o machacado, sal al gusto y una pizca de panela rallada o azúcar morena, mantequilla y el bicarbonato (polvo de hornear), luego se le bate por 4 minutos.
3. Se le calienta el horno a 180°, después se le engrasa y enharina un molde, poner tres capas: la primera de masa, segunda de queso, y la tercera de masa.
4. Introducir al horno por 40 minutos, después se introduce la punta del cuchillo para ver si sale limpia es porque ya se encuentra lista.
5. Se le acompaña con pollo asado, carne asada etc.

**Tabla N° 15 Torta de choclo de sal**

<b>Nombre de la receta: Torta de choclo de sal</b>					<b>Receta N°: 13</b>		
					<b>Costo: \$ 0.93</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 4</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Choclo tiernos	U	10	0.10	1.00	349	1584
<b>2</b>	Queso	Lb	½	0.004	0.91	245	556
<b>3</b>	Polvo de hornear	Cdta	1	0.008	0.15		
<b>4</b>	Mantequilla	Tz	0.003	0.003	0.68	752	1707
<b>5</b>	Ajo	U	2	0.10	0.20		
<b>6</b>	Huevos	U	5	0.15	0.75	162	1215
<b>7</b>				<b>Total</b>	<b>3.69</b>		<b>3848</b>
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 14

### Torta de choclo de dulce



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 10 Choclos tiernos grandes
- ½ tz de Miel de caña de azúcar o miel de abeja
- 1 cdta de bicarbonato (polvo de hornear)
- 1 tz de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 5 huevos
- Esencia de vainilla

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**Utilizados:**

- . Molino de mano
- . Ajechador de metal
- . Molde
- . Cuchillo
- . Tazón

## **PREPARACIÓN:**

1. Se desgrana el choclo, se muele en el molino de mano, después cernimos en el ajechador de metal para eliminar el afrecho o cascaras del choclo.
2. Colocamos la masa cernida sobre una batea, incorporamos los huevos batidos a punto de nieve, una cda de esencia de vainilla, una pizca de sal y la miel o azúcar morena al gusto, la mantequilla y el bicarbonato, luego se le bate por 4 minutos.
3. Se le calienta el horno a 180°, después se le engrasa y enharina un molde, y agregar la masa.
4. Introducir al horno por 40 minutos, después se introduce la punta del cuchillo para ver si sale limpia es porque ya se encuentra lista.
5. Se sirve con una taza de té.



**Tabla N° 16 Torta de choclo de dulce**

Nombre de la receta: Torta de choclo de dulce					Receta N°: 14		
					Costo: \$ 0.99		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 3		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Choclos tiernos	U	10	0.10	1.00	349	1584
2	Queso	Lb	1	0.003	0.68	245	1122
3	Polvo de hornear	Cdta	1	0.15	0.08		
4	Mantequilla	Lb	½	0.002	0.45	752	1707
5	Huevos	U	5	0.15	0.75	162	1215
6				<b>Total</b>	<b>2.96</b>		<b>2709</b>
7							
8							
9							
10							
11							
12							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 15

### Choclo frito



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES:(3 personas)

- Aceite o manteca de cerdo
- Sal al gusto
- 4 Choclos tiernos

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Sartén
- . Tazón
- . Paleta de madera
- . Fogón

#### PREPARACIÓN:

1. Desgranar al choclo, procedemos a lavar y escurrir.
2. En un sartén, llevar al fuego con manteca una cantidad necesaria, cuando ya esté caliente agregar el choclo y mecer con la paleta de madera hasta dorarle.
3. Se lo acompaña con arroz.

**Tabla N° 17 Choclo frito**

<b>Nombre de la receta: Choclo frito</b>					<b>Receta N°: 15</b>		
					<b>Costo: \$</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #:</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Aceite	Cda	6	0.001	0.06	900	540
<b>2</b>	Choclo	U	4	0.10	0.40	349	792
<b>3</b>				<b>Total</b>	<b>0.46</b>		<b>1332</b>
<b>4</b>							
<b>5</b>							
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 16

### Buñuelos navideños



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES (20 porciones)

- 2 lb Harina de maíz cernida
- cdta de sal
- 1 cdta de panela (azúcar)
- 1 copa de pájaro azul
- 1 lb de manteca de cerdo
- 25 huevos
- 2 lt de agua
- 1tz de Panela
- 2 Hojas de higo
- 1 astilla de canela, clavo de olor, anís estrellado.

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Paleta madera
- . Cuchara de madera
- . Batea de madera
- . Tazón
- . Horno de leña
- . Fogón
- . Paila

## **PREPARACIÓN:**

1. En una paila agregamos 2 litro de agua con una pizca de panela (azúcar morena) y sal, añadir una copita de pájaro azul, 3 cda de manteca de cerdo dejar que llegue al punto de ebullición, añadir poco a poco la harina, mientras mecemos con una cuchara de madera para evitar que se pegue la masa a la paila, una vez que la masa este lista retirar del fuego y colocar sobre una batea y dejar enfriar, cuando éste tibia agregar los huevos batidos y la manteca de cerdo poco a poco.
2. Amasar bien la masa hasta que se desliza de la palma de la mano y quede esponjosa.
3. En una lata se le engrasa para que no se pegue y ubicamos una cucharada de masa sobre la lata en orden un poco separado hasta llenar la lata; luego se calienta el horno a una temperatura de 180°.
4. Se introduce la lata al horno y no se debe abrir el horno por 10 minutos para que no se baje la contextura de los buñuelos.
5. Una vez que estén dorados se le saca del horno y se guarda en una batea de madera tapándole con un mantel (lito) para que no le coja el frío.
6. Este buñuelo se le acompaña previamente con el dulce de miel de caña, sazonado con las especias de dulce y hojas de higo.

**Tabla N° 18 Buñuelos navideños**

<b>Nombre de la receta: Buñuelos navideños</b>					<b>Receta N°: 16</b>		
					<b>Costo: \$ 0.38</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 20</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
1	Harina de maíz	Lb	2	1.00	2.00	349	1584
2	Sal	Cdta	2	0.002	0.04		
3	Azúcar	Cda	1	0.0005	0.05	380	38
4	Pájaro azul	MI	20	0.003	0.06	280	56
5	Manteca de cerdo	Lb	1	1.50	1.50	670	342
6	Huevos	U	25	0.15	3.75	162	606
7	Agua	Tz	2	0.0005	0.13		
8				<b>Total</b>	<b>7.53</b>		<b>2626</b>
9							
10							
11							
12							
13							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 17

### Chuchuca (sopa)



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 1 lb de maíz blanco gualo
- ½ tz cebolla blanca picada
- lb de carne de cerdo
- 1 tz de col picada
- ½ tz de zanahoria picada
- 1 tz de papa
- 2 ajos machacados
- 1 tz de nata (crema de leche).
- 4 lt de agua
- Sal al gusto
- 1 cdta de achiote

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Molino de mano
- . Tiesto de barro
- . Cedazo de metal
- . Un balde o mate
- . Olla de hierro
- . Cuchillo
- . Cuchara de madera
- . Fogón de leña

## **PREPARACIÓN:**

1. Desgranar el choclo maduro, luego debemos tostar, y procedemos a moler en molino de mano, se le cierne (tamizar) para eliminar el afrecho, se deja en remojo por una noche.
2. Al día siguiente se le escurre el agua para cocinarlo.
3. Realizar un refrito (manteca achiotada, ajo machacado, cebolla blanca, cilantro picado finamente sal al gusto).
4. En una olla añadimos el agua y llevamos al fuego para que entre en punto de ebullición (hervir), incorporamos la chuchuca escurrida, la zanahoria lavada y picada en cuadritos, la carne de cerdo lavada y picada en trozos y el refrito se deja cocer por 15 minutos, después añadimos la papa picada, y la col troceada y dejar hervir por 30 minutos.
5. Y al finalizar verificamos que este bien cocinada o cocida ratificamos sabores y agregamos la nata de leche.



**Tabla N° 19 Chuchuca**

<b>Nombre de la receta: Chuchuca</b>					<b>Receta N°: 17</b>		
					<b>Costo: \$ 1.92</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 4</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz gualo	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Cebolla blanca	U	4	0.10	0.40		
<b>3</b>	Carne de cerdo	Lb	1	2.50	2.50	208	944
<b>4</b>	Col picada	Tz	1	0.001	0.11		
<b>5</b>	Zanahoria picada	U	2	0.05	0.10		
<b>6</b>	Papa	Lb	1	0.25	0.25		
<b>7</b>	Ajos	U	2	0.10	0.20		
<b>8</b>	Vainitas picada	Tz	½	0.001	0.11		
<b>9</b>	Leche	MI	20	0.0009	0.018	36	45
<b>10</b>	Agua	Lt	4	0.50	2.00		
<b>11</b>	Aceite de chote	Cdta	1	0.003	0.045	900	7
<b>12</b>				<b>Total</b>	<b>7.66</b>		<b>180</b>
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 18

### Sopa de morocho con gallina (cerdo o res)



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (3 porciones)

- 1 lb de morocho blanco (remojar)
- 1 lb de gallina
- ½ tz de cebolla blanca, picada
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 tz papas picadas en cubitos
- ½ tz de repollo / col, picada finamente
- ½ tz de Leche
- 1 cda de cilantro picado
- 4 lt de agua

<b>Utensilios</b>	–
<b>Materiales</b>	y
<b>Equipos utilizados:</b>	
. Olla de hierro enlozado	
. Cuchara de madera	
. Tazón	
. Paila pequeña o sartén	
. Cuchillo	
. Fogón	

## **PREPARACIÓN:**

1. En un tazón con abundante agua remoja una libra de morocho partido por una noche, después escurrimos.
2. En una olla añadimos 4 litros de agua y llevamos al fuego a punto de ebullición (hervir), agregamos el morocho, una vez que este suave el morocho, incorporamos la gallina lavada y despresada.
3. En un sartén realizamos un refrito de cebolla blanca, comino, ajo, achiote, cilantro y sal al gusto, agregar a la sopa, conjuntamente con las papas picadas en cuadros, col picada.
4. Y al finalizar agregamos la leche, y verificamos a ver si las papas se encuentra cocinadas y ratificamos la sazón, se sirve muy caliente con un poco de cilantro picado.

**Tabla N° 20 Sopa de morocho con ganilla**

<b>Nombre de la receta: Sopa de morocho con gallina</b>					<b>Receta N°: 18</b>		
					<b>Costo: \$ 1.92</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 3</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Morocho	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Cebolla blanca	U	5	0.10	0.50		
<b>3</b>	Comino molido	Cdta	½	0.05	0.13		
<b>4</b>	Ajo	U	4	0.10	0.40		
<b>5</b>	Papas	Lb	1	0.25	0.25		
<b>6</b>	Col hoja	Tz	1	0.001	0.11		
<b>7</b>	Leche	Tz	½	0.009	0.11	36	45
<b>8</b>	Cilantro	Cda	1	0.002	0.02		
<b>9</b>	Gallina	Lb	1	3.00	3.00	369	1675
<b>10</b>				<b>Total</b>	<b>5.77</b>		<b>3304</b>
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>13</b>							
<b>14</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 19

### Morocho de dulce



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (6 porciones)

- 1 lb de morocho partido (remojar).
- 5 tz de agua para remojar
- 2 litros de leche
- 3 astillas de canela
- ½ tz de panela rallada, al gusto
- 3 lt de agua

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**Utilizados:**

- . Olla de hierro
- . Cuchara de madera
- . Tazón
- . Cuchillo
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. En un tazón con abundante agua remoja una libra de morocho partido por una noche, después escurrimos.
2. En una olla añadimos 3 litros de agua y llevamos al fuego a punto de ebullición (hervir), agregamos el morocho, mecer para que no se pegue en el asiento de la olla una vez que este suave el morocho agregamos la canela y los 2 litros de leche, seguir meciendo con la cuchara de madera para evitar que se pegue, dejar cocinar a fuego lento hasta que el maíz este bien blando, alrededor de 2 horas.
3. Añadir panela al gusto y servir bien caliente.

**Tabla N° 21 Morocho de dulce**

<b>Nombre de la receta: Morocho de dulce</b>					<b>Receta N°: 19</b>		
					<b>Costo: \$ 0.70</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 6</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Morocho molido	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Agua	Tz	4	0.50	2.00		
<b>3</b>	Leche	Lt	2	0.0009	0.20	36	180
<b>4</b>	Astillas de canela	U	3	0.05	0.15		
<b>5</b>	Panela	Tz	½	0.003	0.34	180	
<b>6</b>				<b>Total</b>	<b>4.17</b>		<b>1969</b>
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 20

### Quimbolitos



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (25 porciones)

- 4 tz de harina de maíz.
- 1 tz de harina blanca de trigo.
- 1 cdta de levadura para pastelería.
- 6 cda de mantequilla.
- 5 cda de azúcar.
- 5 huevos batidos.
- ¼ lb de queso muy cremoso.
- 1 cdta pequeña de anís de pan.
- 3 cda soperas de uvas pasas.
- 1 vaso de leche.
- 1 copita de pájaro azul
- 25 hojas de achira

#### Utensilios Materiales y Equipos Utilizados:

- . Olla tamalera
- . Paila
- . Tazón
- . Cuchara de madera
- . Batea
- . Fogón



## **PREPARACIÓN:**

1. Mezclamos la mantequilla (que tendremos a temperatura ambiente) con panela (azúcar morena) hasta que consigamos una mezcla homogénea y bien cremosa.
2. Mezclar la leche, yema de los huevos, conjuntamente con la harina, el queso, la levadura, el anís y el licor hasta que no queden grumos y lo añadimos a la mantequilla anterior.
3. Separar las claras de huevos (reservar las yemas).
4. En un tazón batimos las claras de los huevos hasta conseguir que queden a punto de nieve y la agregar a la mezcla anterior.
5. En el anverso de las hojas de achira, vamos vertiendo la mezcla una cda de masa y agregamos 2 pasas procedemos a envolver, haciendo paquetitos semi flojos.
6. Los cocinamos al vapor durante 40 minutos en una tamalera, el tiempo de cocción dependerá un poco del grosor de los quimbolitos.

**Nota:** Otra forma típica ancestral de cocinar los quimbolitos es utilizando una paila en la que en el asiento se ponían las tuzas de maíz con agua, encima se colocaba una tapa de olla y sobre la tapa se ubicaban las humas para cocinarlos durante 60 minutos o cuando la hoja cambie de color.

**Tabla N° 22 Quimbolitos**

<b>Nombre de la receta: Quimbolitos</b>					<b>Receta N°: 20</b>		
					<b>Costo: \$ 0.26</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 10</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	Tz	1	1.00	1.00	349	1584
<b>2</b>	Harina blanca	Tz	1	0.001	0.23		
<b>3</b>	Levadura	Cdta	1	0.015	0.08		
<b>4</b>	Mantequilla	Cda	6	0.002	0.12		
<b>5</b>	Azúcar	Cda	5	0.0002	0.02	380	38
<b>6</b>	Huevos	U	5	0.05	0.25	162	1215
<b>7</b>	Queso crema	Lb	¼	0.0006	0.68	245	279
<b>8</b>	Anís	Cdta	1	0.025	0.06		
<b>9</b>	Pasas	U	20	0.0002	0.06		
<b>10</b>	Leche	Ml	30	0.0009	0.09	36	11
<b>11</b>	Pájaro azul	Ml	10	0.0003	0.03	280	28
<b>12</b>	Hojas de achira o pussi	U	10	0.10	1.00		
<b>13</b>				<b>Total</b>	<b>2.62</b>		<b>3146</b>
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 21

### Tostado en tiesto de barro



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 1 lb Maíz blanco escogido

#### Utensilios Materiales y Equipos Utilizados:

- . Tiesto de barró
- . Paleta de madera
- . Fogón de leña
- . Tazón
- . Cedazo

#### PREPARACIÓN:

1. Lavar el maíz, escurrirlo y dejar un secar por unos 5 minutos.
2. Tostar el maíz en el tiesto de barro en el fogón de leña, se debe estar en constante movimiento para que se doren igualitos y tengan el mismo color todo y evitar que se queme.
3. Una vez que estén bien doraditos retiramos del fuego y servir con una rebanada de queso y una taza de agua de panela.

**Tabla N° 23 Tostado en tiesto de barro**

<b>Nombre de la receta: Tostado en tiesto de barro</b>					<b>Receta N°: 21</b>		
					<b>Costo: \$ 0.33</b>		
<b>Fecha:</b>					<b>Pax #: 5</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>				<b>Total</b>	<b>1.65</b>		<b>1784</b>
<b>3</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 22

### Tostado frito de sal



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 1lb Maíz blanco
- 1 tz de manteca de cerdo
- 1 diente de ajo
- Una rama de cebolla blanca
- Sal al gusto

**Utensilios  
Materiales y  
Equipos  
Utilizados:**

- . Paila pequeña
- . Paleta de madera
- . Tazón
- . Fogón
- . Cedazo

## **PREPARACIÓN:**

1. Lavar el maíz escogido, después pasar por un cedazo, para escurrir y dejar secar por unos 5 minutos.
2. En una paila pequeña, llevarla al fuego con manteca de cerdo y cuando esté caliente la manteca añadir la cebolla y el ajo, después el maíz.
3. Dar constantes movimientos con una paleta de madera el maíz hasta dorarle bien, luego retirar del fuego y escurrir bien la manteca y colocar en un tazón agregar sal al gusto.

**Tabla N° 24 Tostado frito de sal**

<b>Nombre de la receta: Tostado frito de sal</b>					<b>Receta N°: 22</b>		
					<b>Costo: \$ 0.40</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 5</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz blanco	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Manteca de cerdo	Cda	1	0.0003	0.03	675	67
<b>3</b>	Aceite	Tz	½	0.0002	0.50	900	2250
<b>4</b>	Ajo	U	1	0.10	0.10		
<b>5</b>	Cebolla blanca	U	1	0.10	0.10		
<b>6</b>				<b>Total</b>	<b>1.98</b>		<b>3901</b>
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 23

### Tostado de dulce o (caca de perro)



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 1lb Maíz blanco
- 1 tza de manteca de cerdo
- Panela raspada

#### Utensilios Materiales y Equipos Utilizados:

- . Paila pequeña
- . Paleta de madera
- . Tazón
- . Fogón
- . Cedazo



## **PREPARACIÓN:**

1. Lavar el maíz escogido, después pasar por un cedazo para escurrir.
2. En una paila pequeña, llevarla al fuego con manteca de cerdo y cuando esté caliente la manteca añadir el maíz.
3. Dar constantes movimientos con una paleta de madera el maíz hasta freírle bien hasta que estén bien dorados, luego escurrir bien de la manteca y sacar en un tazón agregar la panela bien raspada y mezclar bien en el maíz tostado bien caliente para que se adhiera la panela.

**Tabla N° 25 Tostado de dulce o (caca de perro)**

Nombre de la receta: Tostado de dulce o (Caca de perro)					receta N°: 23		
					Costo: \$ 0.42		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 5		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Maíz blanco	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
2	Manteca de cerdo	Cda	1	0.0003	0.03	675	67
3	Aceite	Tz	½	0.0002	0.50	900	2250
4	Panela raspada	Lb	¼	0.0003	0.34	180	205
5				<b>Total</b>	<b>2.12</b>		<b>4106</b>
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 24

### Colada de dulce de maíz con leche



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 2 litro de leche.
- 100 gramos de panela
- 1 astilla de canela
- ½ tz de harina de maíz
- ½ lt de agua

#### Utensilios Materiales y Equipos Utilizados:

- . Olla de hierro enlozado
- . Cuchara de madera
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. En una olla mediana añadir agua, leche, panela y llevar al fuego que entre a punto de ebullición.
2. Disolver la harina cernida en una taza de agua, después agregar la harina disuelta en la olla anterior conjuntamente con la canela, constantemente mover con una cuchara de madera para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
3. Bajar la temperatura del fuego y dejar hervir por 30 minutos y ratificamos sabores.

**Tabla N° 26 Colada de dulce de maíz con leche**

<b>Nombre de la receta: Colada de maíz con leche</b>					<b>Receta N°: 24</b>		
					<b>Costo: \$ 0.55</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 5</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Leche	Lt	2	0.85	1.70	36	720
<b>2</b>	Panela	Gr	100	0.0003	0.30	180	180
<b>3</b>	Astilla de canela	U	1	0.05	0.05		
<b>4</b>	Harina de maíz	Tz	½	0.0002	0.50	349	873
<b>5</b>				<b>Total</b>	<b>2.72</b>		<b>1713</b>
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 25

### Colada morada tradicional



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (30 porciones)

- 1 lb de harina de maíz negro
- 1 lb de moras silvestres
- ½ lb de mortiño
- 1 piña, panela
- ishpingo
- 6 astillas de canela
- 15 bolitas de pimienta dulce
- 10 clavos de olor
- 1 atado de hierbas (hoja de naranja, hierbaluisa, arrayán).
- 10 lt de agua

#### Utensilios Materiales Equipos utilizados:

- . Olla grande
- . Coladores o cernidor
- . Cuchara de madera
- . Tazón
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. En una olla con 10 litros de agua hervir la panela y todas las hierbas aromáticas (hoja de naranja, hierba luisa, cascara de piña) conjuntamente con las especias de dulce (clavo de olor, canela, ishpingo, anís estrellado) durante 15 minutos y separarlos los sólidos de los líquidos.
2. Licuar el mortiño y la mora, luego cernimos y agregamos en la misma olla lo cernido.
3. En un tazón con 2 tazas de agua disolver la harina de maíz negro, añadir esta harina negra disuelta al agua de la primera cocción, (agua especiada y dejar hervir durante 30 minutos) y mecer constantemente con la cuchara de madera para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
4. Picar la piña en cuadros pequeños y adicionamos a la colada morada. Dejamos hervir aproximadamente 20 minutos y procedemos a retirar del fuego.
5. Servimos caliente acompañadas con las guaguas de pan.

**Tabla N° 27 Colada morada antigua**

Nombre de la receta: Colada morada antigua					Receta N°: 25		
					Costo: \$ 0.63		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 5		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Harina maíz negro	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
2	Moras silvestres	Lb	1	1.00	1.00		
3	Mortiño	Lb	½	0.50	0.50		
4	Piña	U	1	1.00	1.00		
5	Ishpingo	U	4	0.15	0.60		
6	Canela	U	6	0.05	0.30		
7	Pimienta dulce	U	15	0.05	0.75		
8	Clavo de olor	U	10	0.05	0.50		
9	Atado de hierbas de dulce	U	1	0.50	0.50		
10	Panela	Gr	227	0.0003	0.68	180	407
10				<b>Total</b>	<b>6. 83</b>		<b>1991</b>
11							
<b>Observaciones:</b>							



## Receta N° 26

### Pan de maíz



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (3 porciones)

- 250 gr. Harina trigo.
- Sal.
- Azúcar.
- 250 gr. Harina de maíz.
- 4 huevos.
- 1 cdta bicarbonato (polvo de hornear).
- 125 ml. leche.
- 50 gr. de manteca de cerdo

#### Utensilios- Materiales y Equipos utilizados:

- . Latas
- . Bateas
- . Horno de leña
- . Cedazo de nailon
- . Tazón

## **PREPARACIÓN:**

1. Encender el horno de leña a base de madera seca de montaña.
2. Cernir la harina sobre una batea, agregar sal al gusto, bicarbonato (polvo de hornear), dos cucharadas grandes de azúcar, la harina de maíz y mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En un tazón ponemos los huevos, leche, manteca de cerdo o (mantequilla) derretida y lo removemos.
4. A continuación, añadimos la primera mezcla con la segunda y volvemos a mezclar todo masa.
5. Engrasar con manteca la lata y colocamos la masa en porciones pequeñas. Lo metemos al horno de leña aproximadamente unos 30 minutos hasta que esté bien dorados.

**Nota:** Se elabora este pan a modo de prueba para controlar la temperatura del horno ara luego introducir el pan de harina de trigo ya que esta masa es más sensible al leudo.

**Tabla N° 28 Pan de maíz**

<b>Nombre de la receta: Pan de maíz</b>					<b>Receta N°: 26</b>		
					<b>Costo: \$ 0.51</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 4</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina	Gr	200	0.0002	0.40	364	728
<b>2</b>	Harina de maíz	Gr	250	0.0002	0.50	349	873
<b>3</b>	Huevos	U	4	0.15	0.60	162	97
<b>4</b>	Polvo de hornear	Cdta	1	0,015	0.08		
<b>5</b>	Leche	Ml	125	0.0009	0.11	36	45
<b>6</b>	Manteca de cerdo	Gr	50	0.0003	0.35	670	335
<b>7</b>				<b>Total</b>	<b>2.04</b>		<b>2078</b>
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 27

### Caldo de pata de cerdo con mote



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (6 porciones)

- 2 patas de cerdo bien lavadas y cortadas en trozos.
- 6 lt de agua
- 4 dientes de ajo machacado
- ½ tz cebolla blanca picada finamente.
- ½ tz cilantro Picado
- 1 cda de perejil y apio picado
- 1 cda de orégano
- 1 tz de mote cocinado
- 3 papas peladas y cortadas en cubitos.
- 1 cda de manteca de cerdo o mantequilla.
- 1 tz de Leche, orégano
- 1 cdta de comino en polvo
- ½ tz de garbanzo, sal al gusto

#### Utensilios-Materiales y Equipos utilizados:

- . Olla de hierro
- . Cuchillo
- . Cuchara de madera
- . Piedra de moler
- . Tabla de picar
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. Remojar garbanzo, mote una noche.
2. En una olla añadir el agua y dejar que entre a punto de ebullición conjuntamente con las patas, mote y el garbanzo previamente sazonadas, o (cocinar en una olla de presión), una vez que esta ablandada retirar del fuego.
3. Realizar un refrito manteca el ajo, cebolla, comino, pimiento, sal al gusto y un poco de pasta de maní; y añadir a la olla, incorporar papas picadas en cuadros.
4. Cuando ya esté el mote cocinado verificar las patas que estén suaves.
5. Se debe agregar, la leche y dejar hervir por unos 3 minutos, y retirar del fuego con cuidado y elimine la grasa sobrante, y al final poner un poco de orégano y tapar la olla y dejar reposar por unos minutos y servir caliente.

**Tabla N° 29 Caldo de pata de cerdo**

Nombre de la receta: Caldo de pata de cerdo con mote					Receta N°: 27		
					Costo: \$ 1.06		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 8		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Patas de cerdo	U	2	1.25	2.50	291	2642
2	Agua	Lt	6	0.50	3.00		
3	Ajo	U	4	0.10	0.40		
4	Cebolla blanca	U	5	0.10	0.50		
5	Cilantro picado	Tz	½	0.0001	0.11		
6	Perejil picado	Cda	1	0.0001	0.01		
7	Orégano	Cda	1	0.001	0.13		
8	Mote	Tz	1	0.0002	0.50	349	792
9	Papas	U	3	0.10	0.30		
10	Manteca de cerdo	Cda	1	0.003	0.03	670	67
11	Leche	Tz	1	0.0009	0.23	36	
12	Comino en polvo	Cdta	1	0.001	0.05		
13	Garbanzo	Tz	½	0.0003	0.68	364	826
14				<b>Total</b>	<b>8.41</b>		<b>1688</b>
15							
16							
17							
18							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 28

### Kaukamote



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 3 lb de maíz
- 7 lt agua

#### Utensilios- Materiales y Equipos utilizados:

- . Olla de hierro grande
- . Cuchara de madera
- . Tazón
- . Fogón

#### PREPARACIÓN:

1. Remojar el maíz un día antes.
2. En una olla grande se agrega el agua suficiente para cocinar el maíz remojado, y cocinar sobre un fogón de leña para que se cocine y debe quedar duro el maíz casi a medio cocinar (pre cocido) y servir en el plato con queso.

**Tabla N° 30 Kaukamote**

<b>Nombre de la receta: Kaukamote</b>					<b>Receta N°: 28</b>		
					<b>Costo: \$ 1.46</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 6</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz	Lb	3	1.25	<b>3.75</b>	<b>349</b>	<b>4753</b>
<b>2</b>	Agua	Lt	10	0.50	<b>5.00</b>		
<b>3</b>				<b>Total</b>	<b>8.75</b>		<b>4753</b>
<b>4</b>							
<b>5</b>							
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							



## Receta N° 29

### Fritada con choclo cocinado



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 20 choclos tiernos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 cebolla blanca
- 1 cda de comino molido
- 1 lb de habas
- 2 lb queso fresco
- 3 lb de costilla de cerdo
- Sal al gusto

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Paila
- . Piedra de moler
- . Paleta de madera
- . Olla de hierro fundido
- . Tazón
- . Tabla de madera

## **PREPARACIÓN:**

1. Quitar las hojas de choclos y lavar, luego agregar en una con agua para cocerlos.
2. Lavar las costillas y picarlas en trozos, y sazonar con aliños caseros.
3. En una paila con 4 tazas de agua llevar al fuego, después se coloca la costilla sazonada, luego se le agrega la cebolla paiteña y con ajo machacado, sal al gusto y dar constante movimiento para que se dore por igual la fritada con una paleta.
4. Después este licuado se agrega a la costilla, se deja cocinar hasta que se seque el agua, y empiece a dorar la carne y dar constante movimiento con la paleta de madera para que se doren todo por igual.
5. Servir la fritada, con choclos en un plato acompañado de queso fresco, ensalada y un buen ají.

**Tabla N° 31 Fritada con choclo cocinado**

Nombre de la receta: Fritada con choclo cocinado					Receta N°: 29		
					Costo: \$ 0.99		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 10		
1	2	3	4	5	6	7	
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Costilla de cerdo	Lb	3	2.50	2.50	208	2833
2	Choclos tiernos	U	20	0.10	2.00	349	1584
3	Ajo	U	4	0.10	0.40		
4	Cebolla paiteña	U	1	0.10	0.10		
5	Cebolla blanca	U	1	0.10	0.10		
6	Comino molido	Cdta	1	0.001	0.05		
7	Habas	Lb	1	0.75	0.75		
8	Queso fresco	Lb	2	2.00	4.00	245	2225
9				<b>Total</b>	<b>9.90</b>		<b>6642</b>
10							
11							
12							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 30

### Choclo asado al carbón



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (5 porciones)

- 5 choclos tiernos
- 3 cda de mapaguira
- Sal al gustos
- 1 ramita de cebolla blanca

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Cuchillo
- . Aventador de paja toquilla
- . Batea pequeña
- . Fogón o brasero
- . Carbón

#### PREPARACIÓN:

1. Quitar las hojas del choclo y dejar con el tallo, limpiar las impurezas.
2. Prender un fogón de leña o un brasero con el carbón.
3. Asar los choclos sobre el carbón encendido, después con una cebolla blanca o brocha pequeña pasar por el choclo la mapaguira con un poco de sal.
4. Se puede servir con un poquito de mayonesa.

**Tabla N° 32 Choclo asado al carbón**

<b>Nombre de la receta: Choclo asado al carbón</b>					<b>Receta N°: 30</b>		
					<b>Costo: \$ 0.50</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 5</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Choclos tiernos	U	5	0.10	0.50	349	792
<b>2</b>	Carbón	Lb	3	0.30	0.90		
<b>3</b>	Mapaguira	Lb	½	0.50	1.00	670	1521
<b>4</b>	Cebolla blanca	U	1	0.10	0.10		
<b>5</b>				<b>Total</b>	<b>2.50</b>		<b>2243</b>
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 31

### Colada de sal de choclo tierno con costilla de cerdo



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (3 porción)

- ½ lb de costillas de cerdo
- 3 tz de choclo tierno desgranado
- 4 lt de agua
- 4 ajos machacados
- ½ cda de comino molido
- 1 lb de papas
- 1 hoja de col picada
- 1 taza de cebolla blanca picada,
- 1 cda de manteca de cerdo y achiote.

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Olla de hierro grande
- . Cuchara de madera
- . Paleta de madera
- . Cuchillo
- . Tabla de picar
- . Fogón

## **PREPARACIÓN:**

1. Quitar las hojas del choclo semi-duro y desgranar, llevar al molino de mano.
2. Cernir en un ajechador el choclo molido.
3. En una olla grande con agua, hervir la costilla previamente sazonada,
4. Una vez que este hirviendo el agua, agregar el choclo molido.
5. Aparte realizar un refrito de cebolla, ajo, cilantro, manteca y achiote y sal al gusto; agregar a la sopa, después de unos 20 minutos, agregamos las papas picadas en cuadros, conjuntamente con la col picada y dejar cocinar.
6. Al finalizar añadir leche y verificar la sal y papas, servir bien caliente.

**Tabla N° 33 Colada de sal de choclo tierno con costilla de cerdo**

<b>Nombre de la receta: Colada de sal de choclo tierno con costilla de cerdo</b>					<b>Receta N°: 31</b>		
					<b>Costo: \$ 2.34</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 3</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Costilla de cerdo	Lb	½	1.25	1.25	208	472
<b>2</b>	Choclo tierno	Tz	3	0.004	2.72	349	2377
<b>3</b>	Agua	Lt	4	0.50	2.00		
<b>4</b>	Ajo	U	4	0.10	0.40		
<b>5</b>	Comino molido	Cdta	½	0.01	0.05		
<b>6</b>	Papas	Lb	1	0.25	0.25		
<b>7</b>	Hoja de col	U	1	0.10	0.10		
<b>8</b>	Cebolla blanca	U	1	0.10	0.10		
<b>9</b>	Manteca de cerdo	Cda	1	0.003	0.03	670	67
<b>10</b>	Leche	Tz	½	0.0009	0.11	36	45
<b>11</b>				<b>Total</b>	<b>7.01</b>		<b>2961</b>
<b>Observaciones:</b>							



## Receta N° 32

### Mote tazno con habas secas



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (4 porciones)

- 2 lb maíz blanco escogido
- ½ lb habas secas

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos utilizados:**

- . Tiesto de barró
- . Paleta de madera
- . Olla de hierro
- . Fogón

#### PREPARACIÓN:

1. Lavar el maíz, estilar en el cedazo y exponer al sol por 5 minutos.
2. Tostar el maíz conjuntamente con las habas secas en tiesto de barró, y mecer con la cuchara de madera para que se tueste todo por igual.
3. En una olla con bastante agua agregar el maíz tostado al igual que las habas y dejar cocinar por 1 horas aproximadamente. Una vez que este cocinada servir bien caliente con una rodaja de queso.

**Tabla N° 34 Mote tazno**

<b>Nombre de la receta: Mote tazno</b>					<b>Receta N°: 32</b>		
					<b>Costo: \$ 0.45</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 4</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz	Lb	1	<b>1.25</b>	<b>1.25</b>	<b>349</b>	<b>1584</b>
<b>2</b>	Habas secas	Lb	½	<b>0.001</b>	<b>0.23</b>		
<b>3</b>				<b>Total</b>	<b>1.48</b>		<b>1584</b>
<b>4</b>							
<b>5</b>							
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 33

### Mote con mapaguira



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES:

- 2 lb maíz blanco escogido
- 1 rama de cebolla blanca
- 5 cda mapaguira de cerdo
- Sal al gusto

#### Utensilios – MaTERIALES y Equipos utilizados:

- . Paleta de madera
- . Cuchillo
- . Olla de hierro
- . Cedazo metálico
- . Fogón de leña

## **PREPARACIÓN:**

1. En una olla de hierro fundido grande añadir suficiente agua cuando ya esté hirviendo agregar el maíz seco, cocinarlo con cal o ceniza; esto ayuda para calcificar al maíz.
2. Cuando el maíz este amarillo sacar y pelarlo restregándole sobre un ajechador de metal se lava con bastante agua hasta quitar la cascarilla.
3. Dejar en remojo el maíz pelado la noche anterior. En una olla con bastante agua lo adjuntamos el mote remojado y dejamos cocinar por 5 horas con agua suficiente. Al momento que ya se encuentre cocinado el mote bien caliente, procedemos a mesclar en un tazón, la cebolla blanca bien fina picada, conjuntamente con la mapaguira, sal al gusto y mesclamos, se encontrara listo en un plato para servir en la mesa con queso.

**Tabla N° 35 Mote con mapaguira**

<b>Nombre de la receta: Mote con mapaguira</b>					<b>Receta N°: 33</b>		
					<b>Costo: \$</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #:</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Costo Unidad</b>	<b>Costo Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Maíz	Lb	1	1.25	1.25	349	1584
<b>2</b>	Manteca de cedo	Lb	½	0.003	0.68	670	1521
<b>3</b>	Cebolla blanca	U	<b>2</b>	0.10	0.20		
<b>4</b>				<b>Total</b>	<b>2.13</b>		<b>3105</b>
<b>5</b>							
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Receta N° 34

### Rifas



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (10 porciones)

- 2 tz de harina de maíz
- 5 huevo
- 1 lt leche
- Panela
- Pisca de manteca de cerdo

#### Utensilios- Materiales y Equipos utilizados:

- . Bolillo de madera
- . Tazón
- . Batea de madera
- . Tenedor
- . Horno de leña

#### PREPARACIÓN:

1. Primeramente mezclamos la harina tamizada o cernida, con huevo batido, leche y la panela al gusto, se le mezcla bien.
2. Después calentamos el horno, en una lata engrasada se le pone tipo pancitos para que se doren por 20 minutos, esto se sirve como postre.

**Tabla N° 36 Rifas**

<b>Nombre de la receta: Rifa</b>					<b>Receta N°: 34</b>		
					<b>Costo: \$ 0.56</b>		
<b>Fecha: 22 de marzo del 2018</b>					<b>Pax #: 6</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b> <b>Unidad</b>	<b>Costo</b> <b>Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	
<b>1</b>	Harina de maíz	Lb	1	1.00	1.00	349	1584
<b>2</b>	Manteca de cedo	Lb	½	0.003	0.68	670	1521
<b>3</b>	Huevos	U	<b>5</b>	0.15	0.75	162	1215
<b>4</b>	Leche	Lt	<b>1</b>	0.85	0.85	36	360
<b>5</b>				<b>Total</b>	<b>3.28</b>		<b>3680</b>
<b>6</b>							
<b>7</b>							
<b>8</b>							
<b>9</b>							
<b>10</b>							
<b>11</b>							
<b>12</b>							
<b>Observaciones:</b>							

## Recetas N° 35

### Torreas



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018.

#### INGREDIENTES: (15 porciones)

- 5 choclos tiernos grandes
- 7 huevos batidos
- lb de manteca de cerdo
- Sal al gusto azúcar o panela
- 2 ajos machacados, 1 queso
- cda de aceite o manteca de achote

**Utensilios** –  
**Materiales** y  
**Equipos**  
**utilizados:**

- . Sartén de hierro
- . Ajechador de metal
- . Molino de mano
- . Piedra de moler
- . Fogón



## **PREPARACIÓN:**

1. Desgranar el choclo, y moler en el molino, después se cierne en un ajechador de metal para quitar el afrecho o cascara. Agregar en la masa, sal, una pizca de panela, ajo machacado, manteca de cerdo y los huevos batidos a punto de nieve en la misma masa.
2. En un sartén procedemos a calentar la manteca o aceite, una vez que ya esté listo, se le pone dos cucharadas de masa lista; haciendo tipo tortilla una capa bien fina para que se doren cuando ya esté listo se esponjan un poquito.
3. se sirve con café o agua aromática.

**Tabla N° 37 Torrejas.**

Nombre de la receta: Torrejas					Receta N°: 35		
					Costo: \$ 0.86		
Fecha: 22 de marzo del 2018					Pax #: 10		
1	2	3	4	5	6		7
N°	Ingredientes	Unidad	Cantida d	Costo Unidad	Costo Cantidad	Kilocalorías	
1	Choclos tiernos	U	25	0.10	2.50	349	1584
2	Huevos	U	7	0.15	1.05	162	1701
3	Manteca de cerdo	Lb	½	0.0003	0.68		
4	Azúcar	Cda	1	0.002	0.02	380	38
5	Ajos	U	2	0.10	0.20		
6	Queso	Lb	2	2.00	4.00	245	225
7	Aceite de achote	Cda	1	0.01	0.10	900	68
8				<b>Total</b>	<b>8.55</b>		<b>3616</b>
9							
10							
11							
12							
<b>Observaciones:</b>							

## Beneficios al consumir el maíz



Para este autor corporativo tiene mucha importancia el maíz ya que (Las plantas curativas de Dios 707, 2013) “Hay muchas variedades de maíz en el mundo: rojo, morado, blanco, negro, naranja, amarillo, de colores, chico, grande.

### Componentes y Propiedades Nutritivas

El maíz es rico en carbohidratos y de proteínas. Además es rico en sales minerales como el magnesio y el fósforo y el único cereal rico en vitamina A. También contiene vitamina B, C, calcio, ácido fólico y contiene mucha fibra. Las diferencias de color se deben a las concentraciones de diversos pigmentos como carotenoides y flavonoides, que funcionan en la prevención de enfermedades degenerativas.

El maíz es un cereal muy apropiado para la alimentación de los niños por sus valores energéticos y porque no contiene gluten. Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento, combate los déficits de magnesio y otros minerales y sus propiedades nutritivas son ideales para todos los días, incluso en los periodos de mucho esfuerzo.

### Beneficios:

**Anemia.** Ayuda a combatir la anemia.

**Antiinflamatorio.** Los ácidos grasos Omega-6 son pro-inflamatorios, mientras que los Omega-3 tienen un efecto antiinflamatorio en el organismo.

**Apetito.** Estimula el apetito.

**Bebés.** El maíz es fundamental como alimento para los bebés a modo de papillas, esenciales para un correcto desarrollo y una buena alimentación.

**Cáncer.** Ayuda a reducir el riesgo de sufrir cáncer de colon. El maíz nos ofrece el antioxidante beta caroteno, muy recomendado en la prevención del cáncer. También reduce los efectos secundarios de los medicamentos anti cancerígenos e impide el desarrollo de las células cancerosas.

**Cerebro.** Fortalece el cerebro. Activa la oxigenación de las neuronas y elimina las sustancias residuales y el amoníaco del sistema cerebral.

**Colesterol.** El aceite de germen de maíz, rico en ácidos grasos insaturados, y ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

**Digestión.** Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, lo convierten en un alimento ideal para los niños y los deportistas. Y su aporte en fibra, favorece la digestión y reduce el colesterol. También ayuda a tratar el dolor de estómago y otros trastornos digestivos.

**El hambre.** Ayuda a calmar el hambre.

**Embarazo.** Favorece al desarrollo del bebe en las mujeres embarazadas.

**Energía.** Aporta mucha energía.

**Estreñimiento.** Ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento.

**Glucosa.** Favorece la reducción del nivel de glucosa en sangre.

**Gluten.** Al contrario que otros cereales, el maíz no contiene gluten, por lo que puede ser consumido por las personas celiacas.

**Hipertensión.** Las sedas o estigmas de maíz son utilizadas como infusiones diuréticas, excelentes en la hipertensión, en la retención de líquidos o cuando queremos aumentar la producción de orina como en las infecciones urinarias.

**Magnesio.** Es también apropiado para personas con deficiencia de magnesio.

**Riñones.** Alimento bueno para tratar nefritis y cálculos del tracto urinario. Los estilos y semillas de esta planta poseen considerables propiedades diuréticas, muy recomendadas para los problemas de cálculos renales, arenilla renal, cistitis y otras relacionadas, puesto que entre sus beneficios se encuentra el de actuar como sedante urinario.

**Sistema nervioso.** También nos ofrece vitaminas del grupo B, específicamente B1, B3 y B9, las cuales actúan ante el sistema nervioso.

**Ulceras.** Para úlceras externas: En algunas ocasiones se utiliza la harina de maíz para realizar cataplasmas, los cuales son utilizados en ulceraciones, llagas, edemas e incluso en el reumatismo”.

# ANEXOS

**Formato N° 1 de Entrevistas**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS GESTIÓN EMPRESARIAL  
E INFORMÁTICA.**

**ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO TURÍSTICO  
ENTREVISTA DIRIGIDA, PARA LAS MUJERES ADULTAS DEL CANTÓN  
SAN MIGUEL**

**Objetivo:** Realizar un diagnóstico de las costumbres y tradiciones que tienen relación con la gastronomía a base del maíz en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar.

- 1. ¿Puede señalar los platos típicos a base del maíz, que se elaboran en el Cantón San Miguel?**
- 2. ¿En los periodos de siembra y cosecha, así como en las llamadas mingas comunitarias, que tipo de gastronomía consumen?**
- 3. ¿En qué épocas se consume los platos típicos a base del maíz?**
- 4. ¿Qué tipo de utensilios tradicionales, utiliza para preparar los alimentos tradicionales?**
- 5. ¿De quién heredo sus conocimientos sobre la cocina en base al maíz?**
- 6. ¿Cómo transmite su conocimiento de la cocina tradicional a base del maíz?**

**Formato N° 2 de Entrevistas**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS GESTIÓN EMPRESARIAL**  
**E INFORMÁTICA.**  
**ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO TURÍSTICO**  
**ENTREVISTA DIRIGIDA, PARA EL KAUKA CARNAVAL DEL CANTÓN**  
**SAN MIGUEL**

**Objetivo:** Realizar un diagnóstico de las costumbres y tradiciones que tienen relación con la gastronomía a base del maíz en el cantón San Miguel de la provincia Bolívar.

- 1) ¿Cuál es el símbolo cultural que representa el personaje de Kauka Carnaval en sus festividades?**
- 2) ¿Cuál es la diferencia entre Taita Carnaval y Kauka Carnaval?**
- 3) ¿Cómo se ve vinculada la gastronomía tradicional a base del maíz en las festividades Carnavaleras?**
- 4) ¿Podría indicarnos como nace la costumbre del consumo de productos derivados del maíz en el cantón San Miguel?**
- 5) ¿Ud. Qué opina sobre la cocina ancestral de los derivados del maíz?**





**Formato N° 4 de Entrevistas**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS GESTIÓN EMPRESARIAL**

**E INFORMÁTICA.**

**ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO TURÍSTICO**

**ENTREVISTA DIRIGIDA, PARA LOS AGRICULTORES DEL CANTÓN SAN**

**MIGUEL**

**Objetivo:** Detallar las características del proceso del maíz desde su cultivo hasta su cosecha.

- 1. ¿En qué fecha se siembra el maíz?**
- 2. ¿Cuál es el proceso para la siembra del maíz?**
- 3. ¿Qué tipo de semillas utiliza para plantar?**
- 4. ¿Qué tipo de abono utiliza para fortalecer la planta?**
- 5. ¿En qué mes cosecha el maíz?**
- 6. ¿Cuál es el proceso de la cosecha del maíz?**

**Formato N° 5 Presupuesto**

<b>CUADRO DE PRESUPUESTO</b>			
<b>Concepto</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Total</b>
Internet	300 Horas	0.60	180.00
Transporte	40 pasajes	4.00	160.00
Copias	100 copias	0.05	5.00
Alimentación	40 almuerzos	2.50	1.00
Materiales de Oficina	6 resmas de papel bon	5.00	30.00
	1 caja de clic	1.00	1.00
	5 carpetas	0.30	1.15
	1 engrapadora	3.00	3.00
	1 perforadora	5.00	5.00
	3 esferos gráficos	0.40	1.20
Impresiones	100	0.10	10
Flash memory	2	10	20.00
Recetario	6	100	600
<b>Valor Total del Proyecto</b>			<b>1017.35</b>

Elaborado por: Cristina Inca, Deysy Coles año 2018

## **Evidencias fotográficas de la visita de campo en la Parroquia Urbana de San Miguel**

### **Ilustración N°1 Entrevista a la ama de casa en el Cantón San Miguel.**

Fotografía con la señora Flor Pazmiño a quien se le entrevistó.



**Fuente:** Deysy Coles año 2018

### **Ilustración N°2 Entrevista al Vicealcalde del Cantón San Miguel**

Fotografía con el Lic. Vicente Gaibor Vice alcalde del Cantón San Miguel.



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

### **Ilustración N° 3 Entrevista al Kauka Carnaval**

Fotografía con el Dr. Nervo Domínguez



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

### **Ilustración N° 4 Entrevista a la juventud**



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

## Evidencias fotográficas de la visita de campo en la Parroquia Rural de San Pablo

### Ilustración N° 5 Entrevista de una ama de casa en la parroquia San Pablo.

Fotografía con la señora Mercedes Celleri a quien se le realizó la entrevista.



Fuente: Cristina Inca y Deysy Coles año 2018

### Ilustración N° 6 Entrevista a los agricultores de San Pablo.

Fotografía con las personas que se dedican a la agricultura: señores Leonzo Morejón, Víctor Gáelas y Cesar Chiluiza.



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

**Evidencias fotográficas de la visita de campo en la Parroquia Rural de Santiago.**

**Ilustración N° 7 Entrevista al agricultor en Santiago.**

Fotografía con el señor Miguel Arguello a quien se le aplico las entrevistas.



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

**Ilustración N° 8 Entrevista a una ama de casa de la parroquia Santiago**

Fotografía con la señora Cecilia Agualongo a quien se le entrevisto.



**Elaborado por:** Cristina Inca y Deysy Coles año 2018

**Evidencias fotográficas de la visita de campo en la Parroquia Rural de San Vicente.**

**Ilustración N° 9 Entrevista a la juventud**

Fotografía con el Sr. Luis Verdezoto.



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

**Ilustración N° 10 Entrevista a los agricultores**

Fotografía con el Sr. Genaro Mesías



**Fuente:** Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018



### **Ilustración N° 11 Entrevista a las amas de casa**

Fotografía con la Sra. Dina Medrano



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

### **Ilustración N° 12 Entrevista a las amas de casa**

Fotografía con la Sra. Isabel Erazo



Fuente: Deysy Coles y Cristina Inca, año 2018

Guaranda 31 de julio del 2018

## ACTA DE ENTREGA

Por medio de la presente Yo, Inca Castro Cristina Estefanía con C.I. 020213431-8 y Coles Toapanta Deysy Yolanda con C.I. 120671868-4, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la Carrera de Turismo y Hotelería, procede hacer la entrega oficial de una revista con "Recetas Tradicionales Elaboradas a Base del Maíz del Cantón San Miguel de la Provincia Bolívar", al GAD Municipal del Cantón San Miguel con el fin de salvaguardar las recetas tradicionales, y difundir a toda una comunidad.


A continuación se procede a dar fe de lo antes mencionado, por las partes que en ello interviene.

**Quien entrega**

  
Cristina Inca  
Estudiante

  
Deysy Coles  
Estudiante

**Quien Recibe**

  
Dr. Simón Yáñez  
Alcalde del Cantón San Miguel

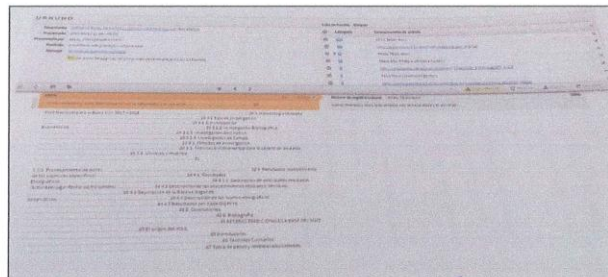
Guaranda, 21 de junio del 2018

A quien le interese:

**LCDA. MARÍA FERNANDA QUINTANA SALTOS TRABAJO ETNOGRÁFICO.**

**CERTIFICA:**

Que el presente Estudio Etnográfico de titulación denominado **“CARACTERIZACIÓN ETNOGRÁFICA, DE LA COCINA TRADICIONAL A BASE DEL MAÍZ, COMO UN ELEMENTO DE IDENTIDAD Y DESARROLLO EN EL CANTÓN SAN MIGUEL, DE LA PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO 2017”**, modalidad Estudio Etnográfico, elaborado por las Srtas. Cristina Estefanía Inca Castro y Deysy Yolanda Coles Toapanta estudiantes de la Carrera de Turismo y Hotelería. Ha sido actualizado por el sistema **URKUND** el cual dio resultado el 6% de coincidencia no intencional, como se puede verificar a continuación.



Lic. María Fernanda Quintana  
C.I.: 0201213584  
DIRECTORA

