



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO
DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, COMO
BASE PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA ZONA.

AUTOR

EVELYN CRUZKAYA MERA CAÑIZARES

AÑO

2018



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE
LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, COMO BASE
PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA ZONA.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Licenciada en Gastronomía.

Profesor Guía

Ing. Doris González

Autor

Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares

Año

2018

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, COMO BASE PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA ZONA, a través de reuniones periódicas con el estudiante Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares, en el semestre 2018-2, orientado sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Doris Cristina González Villarreal

C.I. 1400439053

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, COMO BASE PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA ZONA, en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Alfredo René Salazar Lascano

C.I. 1713271706

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares

C.I. 1717342982

RESUMEN

Zámbiza, una de las poblaciones más antiguas del Cantón Quito, dispone de una tradicional cultura gastronómica que se origina y desarrolla desde el tiempo de sus ancestros, los indígenas zámbizas; determinaron una importante costumbre culinaria basada en productos nativos por las características de la región andina, enfatizando el cultivo de granos, especialmente el maíz.

Zámbiza con el transcurrir del tiempo se ha convertido en cuna de arte, folklore, cultura y gastronomía, es prescindible conservar y fortalecer dichas costumbres y tradiciones para las actuales generaciones.

La Parroquia Rural de Zámbiza dispone una gastronomía que se encuentra originada desde hace más de cien años de antigüedad, dentro de las preparaciones tradicionales más representativas se encuentra el maquiucho, la uchucuta, las habas calpo, la chicha de jora y los distintos platos asociados a sus festividades civiles, religiosas y familiares.

A través de la presente investigación se busca elaborar una fuente documental que compile parte importante de la historia, cultura y gastronomía, aplicando recursos de investigación como entrevistas no estructuradas, enfatizando el método de análisis cualitativo.

Las bases fundamentales de información se obtuvieron a través de conversaciones mantenidas con expertos que se encuentran afines al ámbito sociocultural, como músicos, catedráticos, poetas, investigadores, autoridades, representantes de asociaciones y gestores culturales. Del mismo modo se organizaron reuniones con gestores gastronómicos, los cuales dedican su día a día a la elaboración y producción de las recetas tradicionales de Zámbiza.

Esta investigación tiene como objetivo ahondar en la historia, la memoria, las diferentes tradiciones, costumbres, recetas y utensilios que se han heredado en la Parroquia Rural de San Miguel de Zámbiza.

ABSTRACT

Zámbiza, one of the most ancient populations of the Canton Quito, has a traditional gastronomic culture that originates and develops from the time of its ancestors, the native's zámbez; they determined an important culinary custom based on native products for the characteristics of the Andean region, emphasizing the grains cultivation, especially the corn.

On having referred of Zámbiza without place to doubt, it is a cradle of art, folklore, culture and gastronomy, which with passing of the time has been disappearing, to the point of which the current generations ignore the different customs and traditions of the parish.

The Rural Parish of Zámbiza arranges a gastronomy that is caused for more than hundred years of antiquity, inside the most representative traditional preparations there is the maquiucho, the uchucuta, the broad beans calpas, the jora chicha, and the different plates associated with its civil, religious and familiar festivities.

Across the present investigation one thinks about how to prepare a documentary source that compiles important part of the history, culture and gastronomy, applying investigation resources like not structured interviews, emphasizing the qualitative analysis method.

The fundamental information bases obtained across conversations maintained with experts that there are related to the sociocultural ambiente, like musicians, professors, poets, investigators, authorities, representatives of associations and cultural agents. In the same way, meetings were organized with gastronomic agents, who dedicate its every day to the making and production of the traditional recipes of Zámbiza.

This investigation takes as a target to go deep into the history, the memory, the different traditions, customs, recipes and tools that have been inherited in the Rural Parish of San Miguel of Zámbiza.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	7
1.1. Historia	7
1.2. América del Sur y su alimentación.....	8
1.3. Patrimonio gastronómico en el Ecuador	9
1.4. Zonas rurales de Pichincha	10
1.5. Alimentación de Pichincha.....	11
2. CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO Y APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS.....	15
2.1. Participantes.....	15
2.2. Notas de campo	20
2.3. Equipos Electrónicos	20
2.4. Itinerario de visitas.....	20
2.4.1. Expertos	20
2.4.2. Resumen de los resultados de la investigación.....	21
2.4.3. Gestores de la gastronomía	21
2.4.4. Resumen de los resultados de la investigación.....	23
2.5. Análisis de datos	24

3. CAPÍTULO III. BASE DOCUMENTAL DEL PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO DE LA PARROQUIA RURAL DE ZÁMBIZA.....	26
3.1. Antecedentes históricos.....	26
3.2. Utensilios.....	27
3.3. Costumbres y tradiciones	27
3.3.1. Fiestas.....	28
3.4. Fichas del Patrimonio Gastronómico de la Parroquia Rural de San Miguel de Zám-biza	30
3.4.1. Caldos y bebidas tradicionales de Zám-biza	30
3.4.2. Platos principales y tradicionales de Zám-biza	61
3.4.3. Otras preparaciones tradicionales de Zám-biza	78
3.4.4. Dulces tradicionales de Zám-biza	90
3.4.5. Platos ancestrales de Zám-biza.....	96
CONCLUSIONES.....	112
RECOMENDACIONES	113
REFERENCIAS.....	114

INTRODUCCIÓN

En el texto de la última Constitución de la República del Ecuador, se reconoce al país como plurinacional e intercultural; en relación con las diversas e históricas nacionalidades que habitaron territorio ecuatoriano. Las distintas manifestaciones de cultura de los pueblos nativos, juntamente con las desarrolladas durante la conquista española, contribuyeron a lo que en la actualidad es la cocina criolla que posee el Ecuador.

Zámbiza, es una de las primeras 65 parroquias rurales que conforman el área metropolitana de la capital de Ecuador (157 años de fundación civil y 437 años de fundación religiosa), los asentamientos humanos registrados en esta zona corresponden a un importante núcleo indígena liderado por el Cacique Don Pedro de Zámbiza (Gobierno Autónomo descentralizado de la Parroquia de Zámbiza, s.f.).

Esta zona es rica en la manifestación de sus preparaciones culinarias, efecto de unos cuantos procesos culturales y continuidad de los grupos étnicos asentados en los límites con Zámbiza. Los pueblos que habitaron esta enorme zona eran los Zámbiza, Lulubamba, Pululahua, Posolqui, Pomasqui, Tanlagua y Carapungo (El Telégrafo, 2014).

Los Zámbiza fueron un pueblo dedicado a la agricultura, gracias a la fertilidad de sus tierras y la variedad de pisos climáticos de la región, su alimentación se encontraba constituida por granos, hortalizas, tubérculos, sobresaliendo el maíz, los berros y la papa. Desde aquella época se da inicio a la evolución de la historia gastronómica de Zámbiza, definiendo que la mayoría de los platos tradicionales contengan estos productos y así sobresaliendo sus recetas más típicas, como las papas con cuy.

Zámbiza no dispone de información bibliográfica de la historia en correspondencia a la cocina tradicional y su avance desde sus comienzos hasta

la actualidad. Los métodos de cocción, los primeros ingredientes, los procesos de preparación, brindan utilidad y beneficio a lo que hoy en día es el patrimonio cultural alimentario de Zámboanga, el cual corre el peligro de ser olvidado con el tiempo

La presente investigación tiene como finalidad dotar de información documental que permita recuperar los saberes culturales de la gastronomía de la parroquia rural de Zámboanga con el objetivo de erradicar los vacíos históricos de las generaciones.

Objetivos

General

Levantar el patrimonio cultural y gastronómico de la parroquia de Zámbara, provincia de Pichincha, para crear una base de desarrollo turístico de la zona.

Específicos

- Sentar bases teóricas mediante una investigación documental sobre el patrimonio gastronómico mundial y local, que sirva como referente conceptual y teórico para el levantamiento del patrimonio cultural y gastronómico de la parroquia de Zámbara, provincia de Pichincha, como base para el desarrollo turístico de la zona.
- Realizar una investigación de campo sobre la gastronomía y sistema alimentario de Zámbara para determinar su patrimonio cultural y gastronómico de la parroquia.
- Generar una guía informativa que permita comunicar el patrimonio cultural y gastronómico de la parroquia de Zámbara, provincia de Pichincha, como base para el desarrollo turístico de la zona.

Metodología de la Investigación Enfoque General

La palabra método, viene del latín methodus y significa camino a seguir.

El método científico se define entonces, como el procedimiento o conjunto de procedimientos empleados, para obtener conocimientos científicos. Es un modelo de trabajo o secuencia razonable, que orienta la investigación científica. En otras palabras, orienta la sección de instrumentos y de

técnicas para la realización del estudio, y fija los criterios de verificación o demostración, de lo que se afirme en la investigación (Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, s.f.).

Enfoque Cualitativo

Como lo expone, Ragin (2007) en el caso de la investigación social:

La investigación cualitativa implica a menudo un proceso de aclaración recíproca entre la imagen que tiene el investigador del objeto de investigación, por un lado, y los conceptos que enmarcan la investigación, por el otro. Las imágenes se construyen a partir de los casos, a veces buscando los parecidos entre varias expresiones del fenómeno que parecen estar dentro de la misma categoría. A su vez, estas imágenes pueden relacionarse con conceptos. Los conceptos son síntesis abstractas de las propiedades compartidas por los miembros de una categoría de fenómenos sociales. Constituyen los componentes cruciales de los marcos analíticos, los cuales, a su vez, se derivan de las ideas, es decir, del pensamiento teórico actual acerca de la vida social.

Técnicas de la Investigación Cualitativa

Los estudios cualitativos aportan información sobre las motivaciones profundas de las personas, cuáles son sus pensamientos y sus sentimientos. Las herramientas que pueden ser utilizadas para aplicar una investigación cualitativa son: la entrevista, la observación participante y el relato de historias de vida de los participantes. Las técnicas cualitativas, en consecuencia, proporcionan una mayor profundidad en la respuesta y así una mayor comprensión del fenómeno estudiado (Campoy & Gomes, 2009).

Instrumentos

Los instrumentos que se emplearon para la investigación de campo fueron: cuestionarios, cuaderno de apuntes y fichas de observación; a estas herramientas se suma el uso de un dispositivo móvil.

Propuesta Metodológica

Zona de Investigación

La presente investigación, se realizó en la Parroquia Rural de Zábiza, ubicada en la provincia de Pichincha a cuatro kilómetros al nororiente del Distrito Metropolitano de Quito, cuenta con una población de 4017 habitantes (Gobierno de Pichincha, 2012, pág. 31). Los barrios Jesús del Gran Poder y San Miguel pertenecen a la Parroquia Rural de Zábiza como anejo ya que pertenecen a la comuna San José de Cocotog.

La palabra Zábiza proviene del idioma Colorado, y significa cazamos en la arena; san de tsan significa arena; y bisa que proviene de bisha cuya traducción es cazar (Instituto Metropolitano de Patrimonio, s.f.), población proveniente del pueblo aborigen zábizas, en épocas pasadas, abarcaron gran cantidad de territorio. Es una población andina ubicada en Sudamérica y a partir de ahí se desarrolla el origen de la gastronomía basada en una amplia variedad de productos.

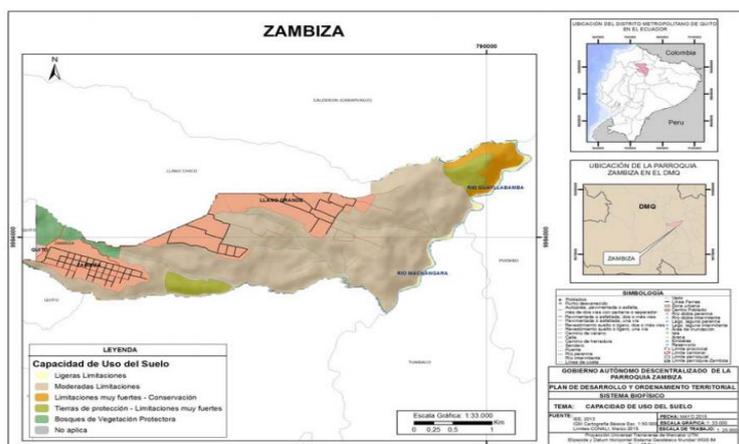


Figura 1. Mapa Suelos – Zábiza. Tomada de Sistema Nacional de Información, 2015.

Matriz para el Diagnóstico

Tabla 1. Matriz de diagnóstico

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información
Levantar el patrimonio cultural y gastronómico de la Parroquia de Zámbara, provincia de Pichincha, para crear una base de desarrollo turístico de la zona.	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> • Recetas (platos y/o bebidas). • Técnicas (culinarias). • Ingredientes (definir originarios vs. Introducidos). 	Observación y/u Entrevista.	<ul style="list-style-type: none"> • Laura María Tufiño Tufiño. • Luz María Lema Paredes. • María Esther Pillalaza Pumisacho. • Lidia Mafalda Ocaña Pilaguano. • Guadalupe Parra. • Teresa Ramírez. • Ángel Oswaldo Acero Pulupa. • Mujeres Trabajadoras por el Progreso de Zámbara (María Ernestina Lema Paredes y Delfina Edelmira Tufiño Tufiño).
Levantar el patrimonio cultural y gastronómico de la Parroquia de Zámbara, provincia de Pichincha, para crear una base de desarrollo turístico de la zona.	Socio cultural	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos festivos. • Creencias simbolismos (historia de los platos, cosmovisión, leyendas, rituales, etc.). • Patrones de alimentación. • Roles de la familia y género en la preparación de platos. 	Entrevista.	<ul style="list-style-type: none"> • Johanna Maribel Álvarez Dimitrakis. • Jaime Javier Carrera Toapanta. • Presidenta o Representante de la Asociación de Mujeres Trabajadoras por el Progreso de Zámbara (Laura Guerrero). • Saulo Francisco Díaz Chávez.

1. CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

1.1. Historia

Los inicios de la cocina se remontan a los orígenes del hombre, los primeros habitantes se alimentaron a base de las especies vegetales disponibles en su entorno. Durante el periodo paleolítico, se integran a la dieta diaria las proteínas de origen animal, se incluye el consumo de pescados, ya que los pueblos se inician en la técnica de la caza (Martín & Martín, Procesos de Cocina, 2007, pág. 7).

“Gracias al fuego el hombre caldea su hogar, da luz y asa los alimentos y lo que es más importante aún los conserva. Gracias a esta conservación pude cazar animales más grandes y pasan de ser nómadas a sedentarios” (Martín & Martín, Procesos de Cocina, 2007, pág. 7).

El concepto gastronomía, es acuñado a partir de que el hombre tiene acceso a la agricultura y ganadería pues dichas actividades aportan beneficios nutricionales a los alimentos.

El incremento de la población humana y sus necesidades, generan el constante desarrollo de las civilizaciones, de esta manera, se empieza a dar cabida a la alimentación basada en el consumo de cereales, leguminosos y vegetal.

Hitos como la fermentación de bebidas, elaboración del pan, transformación de productos derivados de animales, la implementación de técnicas gastronómicas para la cocción de los alimentos, la incorporación de utensilios, la creación de escritos culinarios, el uso de especias, la comercialización de productos alimenticios, el desarrollo de la pastelería y en gran medida la colonización española de América, forman parte del aporte gastronómico mundial.

1.2. América del Sur y su Alimentación

La civilización andina se asentó a los alrededores del majestuoso sistema montañoso de América del Sur, son considerados precursores de colectividad, las poblaciones andinas exploraron en el equilibrio del medio ambiente sus fundamentos de existencia, manifestándolo en su orden social, en sus obras arquitectónicas y en cada una de sus manifestaciones gastronómicas.

“El patrimonio, y la cocina como patrimonio, es vivo y lo mantiene vivo el hecho de que la comunidad cultural que lo valida puede recrear su significado en función de sus necesidades en cada período histórico” (Arispe & Nalda, 2003, s. pag, como se citó en *Identidades en el plato: el patrimonio cultural alimentario entre Europa y América*, 2008, pág. 187).

A partir de la colonización española, se introdujo al continente americano nuevos productos y preparaciones que se adaptaron a los platos típicos de la gastronomía andina, ejemplo de ello; se refleja en la elaboración de la pachamanca, por ejemplo, ahora podía ser elaborada con diferentes tipos de carne. A platos como los locros y chupes se les añadió cebolla, pimienta, huevos, quesos y carne. Por otro lado, la chicha –bebida indígena por excelencia- fue aceptada por el paladar español (Vence & Cuesta, 2011).

La gastronomía, específicamente la correspondiente a la cultura andina, es considerada como uno de los recursos esenciales para el desarrollo del turismo ya que es plasmada en todas las expresiones del patrimonio pues está siendo conservada y salvaguardada a largo plazo.

La gastronomía andina se ha caracterizado, especialmente en las zonas rurales, hasta mediados del siglo XX, por la existencia de varias comidas repartidas durante el día (Cartay, 1997, pág. 55).

1.3. Patrimonio Gastronómico en el Ecuador

La cocina ecuatoriana, adquirió de la historia su inspiración, su sabor y las características resultantes de la combinación de razas o también denominado mestizaje. La vinculación de su cocina se propicia debido a la interculturalidad que se ha producido a través del tiempo, donde se acentúa principalmente la migración española. La diversidad de sus preparaciones se formó a medida que el mestizaje aumentaba.

Durante los primeros años de estudio, la academia gastronómica ecuatoriana, se encarga de instruir a los profesionales en formación sobre los hitos de la cocina ecuatoriana y su terminología, a partir de esta primicia, se revelan los siguientes datos: la cocina ecuatoriana, es conocida como comida criolla o comida típica (Logi Travel, s. f.).

Los conquistadores españoles reemplazaron alimentos indígenas como cuy, por cerdo y ternera. El cuy, en la actualidad es bastante caro, se come generalmente en la región de la Sierra (Logi Travel, s. f.).

Las épocas de la historia gastronómica ecuatoriana son diversas, la parte ancestral se remonta a miles de años antes de la llegada de los incas.

La época colonial es una mezcla de España con productos ecuatorianos; los españoles criollizaron la comida (mezcla entre montubia, negra y amazónica).

“Cuando se entra a la época Republicana, existe un apogeo por la comida francesa, el predominio de esta gastronomía duró hasta 1941” (Cuvi, 2014).

La cocina criolla e indígena en Ecuador sigue teniendo un gran peso en las costumbres de las zonas rurales, a pesar de que en las grandes ciudades, la influencia de la comida rápida y barata constituye un auténtico problema de salud (Villegas, 2014, pág. 231).

1.4. Zonas Rurales de Pichincha

El término rural tiene en la actualidad una diversidad de acepciones que están vinculadas al paisaje, al medio, al espacio, al territorio, al desarrollo, etc. Las zonas rurales disponen de elementos impulsores que aportan a los cambios necesarios para un desarrollo sostenible y duradero del territorio (Márquez, 2002, pág. 11).

La provincia de Pichincha se divide en cuatro circunscripciones, la primera comprende el norte del Distrito Metropolitano de Quito es decir las parroquias de Belisario Quevedo, Carcelén, Cochapamba, Comité del Pueblo, Concepción, Cotocollao, El Condado, Iñaquito, Itchimbía, Jipijapa, Kennedy, Mariscal Sucre, Ponciano, Rumipamba, San Isidro del Inca, San Juan (El Universo, 2013).

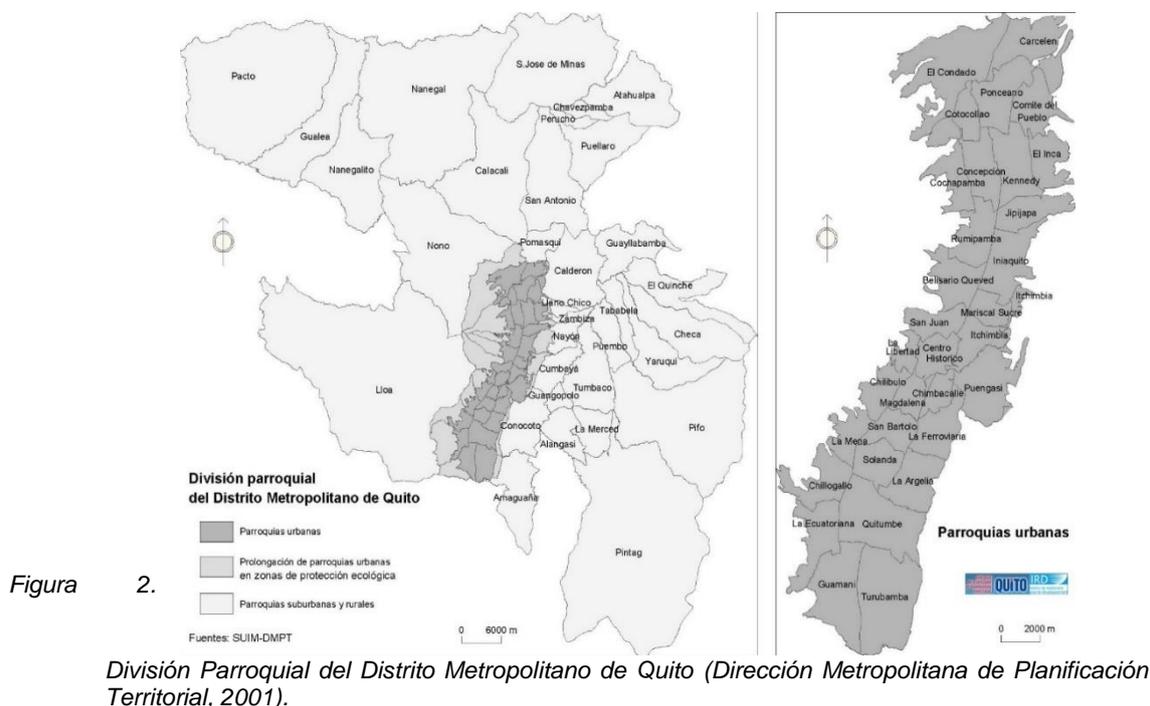
“La segunda circunscripción abarca las parroquias de: Centro Histórico, Chilibulo, Chillogallo, Chimbacalle, Guamaní, La Argelia, La Ecuatoriana, La Ferroviaria, La Libertad, La Magdalena, La Mena, Puengasí, Quitumbe, San Bartolo, Solanda, Turubamba” (El Universo, 2013).

La tercera circunscripción se encuentra integrada por las parroquias de: Pacto, Gualea, Atahualpa, Chavezpamba, Perucho, Nanegal, Nanegalito, Calacalí, San Antonio, Puéllaro, Guayllabamba, Pintag, Pifo, Checa, Quinche, Yaruquí, Guangopolo, Amaguaña, Tababela, Puembo, Tumbaco, Nayón, Pomasqui, Nono, Lloa, San José de Minas, Llano Chico, Calderón, Zámbriza, Cumbayá, Conocoto, Alangasí, La Merced (El Universo, 2013).

Finalmente, la circunscripción número cuatro comprende los cantones de Cayambe (Parroquias: Otón, Sta. Rosa de Cusubamba, Cayambe, Cangahua, Ascázubi, Olmedo/Pesillo), Mejía (Parroquias: Cornejo Astorga, Chaupi, Alóag, Machachi, Aloasi, Cutuglagua, Tambillo, Uyumbicho), Pedro Moncayo (Parroquias: Malchingui, Tocachi, La

Esperanza, Tabacundo, Tupigachi), Pedro Vicente Maldonado (Parroquia: Pedro Vicente Maldonado), Puerto Quito (Parroquia: Puerto Quito), Rumiñahui (Parroquia: Rumipamba, Cotogchoa, Sangolquí) y San Miguel de los Bancos (Parroquia: San Miguel de los Bancos, Mindo) (El Universo, 2013).

El Distrito Metropolitano de Quito cuenta con un total de 55 parroquias, 33 rurales y 32 urbanas. Lo rural en sí constituye un territorio con características propias, formas de asentamiento más bien dispersas, con actividades productivas ligadas a los sectores primarios y secundarios, con necesidades de servicios básicos y sociales propios de sus características. Lo rural en el Distrito tampoco es homogéneo, existen territorios con distintas potencialidades y limitaciones dadas por su clima, su relieve, su suelo y su conectividad (Secretaría de Territorio, Hábitat y Vivienda, 2012, pág. 14).



1.5. Alimentación de Pichincha

Dado que el componente poblacional de Pichincha se nutre de la migración interna, la provincia mantiene expresiones de patrimonio intangible ostensibles en el resto de las provincias del país. Ello habla de una diversidad de manifestaciones rituales, festivas, lúdicas, musicales, médicas, artesanales, alimenticias, apreciables tanto a nivel rural como urbano (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2010, pág. 37).

La comida tiene su espacio en los mercados y calles. Es extendido el consumo de platos a base de carne de cerdo, como el hornado (originario de la zona de Sangolquí en el valle de Los Chillos), la preparación del cuy asado o en forma de colada, el consumo de habas, choclo, tostado, chochos, mote y melloco, o la gallina en caldo o asada (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2010, pág. 39).

El incremento y la sustentabilidad de la gastronomía, en la provincia de Pichincha, necesita de la consolidación de su cocina regional y de su adecuada comprensión, como una expresión cultural.

Las costumbres culinarias de la provincia de Pichincha se hacen evidentes en cada uno de sus cantones, esta manifestación cultural se refleja en el correcto uso de los ingredientes provenientes de cada localidad.

Para la sociedad en general, es indispensable, conocer sobre las raíces gastronómicas lugareñas, el interés por adquirir conocimientos sobre la cocina de Pichincha sirve como mecanismo de publicidad y difusión de los proyectos que salvaguardan los sabores ancestrales de cada cantón y parroquia. Además, este saber fomenta la iniciativa de los emprendimientos de turismo comunitario (ETC) permitiendo que se emplee una serie de sabores auténticos y se demande su conocimiento, reponiendo las virtudes culturales y emblemáticas de la gastronomía en la Provincia de Pichincha.

Según datos del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, el territorio genera una importante producción agrícola y ganadera, se

destacan los cultivos de verduras y crianza de animales para la producción de leche y carne. Dichas actividades aportan al fortalecimiento de los ingresos económicos a favor de la provincia (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, s. f.).

Los platos típicos de la provincia, se encuentran intensamente vinculados con las costumbres y festividades ancestrales de cada una de los cantones y parroquias de las zonas de planificación territorial número dos y nueve.

Enumerar cada preparación con su nombre respectivo, es una tarea que requeriría una investigación especializada, en la bibliografía empleada, se detalla los principales platos tradicionales de la provincia de Pichincha (Ferrocarriles del Ecuador Empresa Pública, 2011):

- Bizcochos
- Caldo de patas
- Caldo de 31
- Colada morada
- Cuy asado
- Champús
- Chaguarmishki
- Empanadas de mejido
- Empanadas de morocho
- Fanesca
- Humitas
- La fritada y hornado
- Locro de papa
- Mellocos o choclo con habas cocinadas
- Morcillas
- Mote con chicharrón
- Papas con cuero
- Quimbolitos

- Sancocho
- Seco de chivo
- Timbushca
- Tortillas de tiesto
- Yaguarlocro

En síntesis, la trascendencia de la alimentación humana y sus preparaciones; es una actividad biológica que ha evolucionado y se ha convertido en una de las más importantes expresiones sociales y culturales de los pueblos. La comida ha brindado un sentido de identidad a los pueblos y ha permitido que la rama gastronómica sea considerada como patrimonio inmaterial de la humanidad y como un agente que aporta al desarrollo turístico de las zonas.

2. CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO Y APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS

Delimitación de Grupos de Estudio

Los grupos de estudio constituyeron parte esencial del proyecto ya que fueron una importante fuente de información y conocimiento que aportaron al desarrollo de la investigación, se trabajó con dos importantes grupos:

El primer grupo al que se le aplicó las entrevistas no estructuradas correspondió a entendidos, representantes y cronista del ámbito cultural, turístico y gastronómico de Zámbez. La institución gubernamental que colaboró con información fue el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia de Zámbez.

El segundo grupo concernió a gestores gastronómicos: fueron moradores de la localidad que disponían de información acerca de la temática abordada. La investigación, se nutrió con la participación de varios habitantes zambiceños que se encontraban motivados por el mejoramiento, progreso, promoción y difusión de su parroquia. Los relatos de vida contribuyeron a la investigación puesto que se obtuvo de primera mano datos referentes a la historia de las preparaciones tradiciones de Zámbez. Se accedió a la "Asociación De Mujeres Trabajadoras por el Progreso de Zámbez", organización que preservó la identidad de la parroquia a través de la agricultura para la producción gastronómica local.

2.1. Participantes

Las personas a las que se les aplicó la técnica de investigación (entrevista) dentro de la validación por juicio de expertos son: Johanna Maribel Álvarez Dimitrakis, Jaime, Javier Carrera Toapanta, Laura Guerrero - Presidenta o Representante de la Asociación de Mujeres Trabajadoras por el Progreso De Zámbez y Saulo Francisco Díaz Chávez.

Johanna Maribel Álvarez Dimitrakis



Figura 3. Funcionarios GAD. Tomado de Gobierno Autónomo descentralizado de la Parroquia de Zámbara, s.f.

En el año 2014 es elegida la primera mujer como Presidenta de la parroquia de Zámbara, graduada como bachiller técnico en el Colegio Particular Santa Mariana de Jesús; estudios realizados en el Instituto Tecnológico Superior Cordillera en la especialidad de Administración de Empresas. Actualmente es elegida como Consejera del Gobierno de la Provincia de Pichincha y Miembro del Directorio de la Empresa Eléctrica Quito (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia de Zámbara, s.f.).

La Presidenta de la parroquia de Zámbara, ha sido seleccionada como grupo de estudio por su dominio y experticia en el ámbito administrativo y gubernamental de la parroquia y sus quince barrios, incluida la Comuna San José de Cocotog, los datos que se logren recolectar con su aporte encauzarán a la investigación de este Trabajo.

Jaime Javier Carrera Toapanta



Figura 4. Parque Central de Zámbara. Tomado de Facebook, 2015.

Escritor de poesía corta, microcuentos y cuentos infantiles, nació en la Parroquia de Zábiza en 1975; posee una licenciatura en Lenguaje y Literatura y una maestría en Docencia Universitaria.

Docente en diferentes establecimientos educativos: secundarios y universitarios. Actualmente es docente de Lingüística en la Universidad Técnica Particular de Loja.

Su obra principal es: POEMARIO RURAL CORTO, donde fusiona sentimientos de diversa índole. Varios de sus poemas de este trabajo fueron publicados en España en la obra: ANTOLOGÍA DEL VERSO (gsingouce, s.f.).

“Javier Carrera, es nieto de Don Mesías Carrera; investigador, músico, poeta y compositor de más de 800 canciones e himnos; su abuelo hurgó en el pasado de Zábiza” (Carrera, 2016).

El aporte que brindará el ilustre Javier Carrera contendrá un enriquecedor valor significativo, ya que él y sus antepasados son oriundos de Zábiza y se han destacado en diversas actividades culturales.

Presidenta o Representante de la Asociación de Mujeres Trabajadoras por el Progreso De Zábiza (Laura Guerrero)



Figura 5. Zábiza y sus mujeres trabajadoras. Tomado de Joyas de Quito, s.f.

Las integrantes que pertenecen a esta agrupación son mujeres con una larga trayectoria de trabajo comunitario, empezaron con el cultivo de hortalizas.

En la época en la que circulaban los sucses, lograron un premio económico por haber obtenido el segundo lugar del premio Andino, con dicho premio adquirieron un terreno en el que sembraban y criaban cuyes. Con la compra del terreno, se hizo realidad la construcción del denominado Restaurante Tía Úrsula (nombre de la pionera del proyecto), el establecimiento serviría para el expendio de cuyes preparados y comidas típicas durante los sábados, domingos y feriados. Para la puesta en marcha de aquella obra, contaron con apoyo nacional (Asociación Quilago) internacional, capacitaciones y su propia mano de obra. Las hortalizas solían venderlas a los mismos pobladores después de misa. A través de un fondo ágil lograron disponer de una balanza y cosedora de costales, con dichas herramientas, también pudieron empezar a vender balanceado, Los inicios de esta Asociación, se remonta al año 1988 con la participación y colaboración de quince socias. (Gallardo, 2013).

Saulo Francisco Díaz Chávez



Figura 6. Galería de Integrantes. Tomado de Jayac, s.f.

Su fecha de nacido es el 26 de febrero de 1964, las actividades que desempeña dentro del Grupo Jayac, es la de Director y Guitarrista. Los temas creados para el grupo son: volver amar, orgullo, vivir soñando, tu partida, nuestro orgullo, ingrata y el negrito bandido. Otra de las actividades de las que gusta, es el fútbol, es hincha del Club Deportivo El Nacional.

Su vida se desenvuelve entre ensayos, grabaciones, viajes a las presentaciones dentro del país y giras internacionales, marcan las actividades durante todo el año, los momentos libres que son muy

escasos los comparte con su familia al máximo, como también la posibilidad de practicar deportes como el fútbol o el básquet, deportes que lo practican con aceptable dominio.

En sus inicios el grupo ejecutó covers de temas que los plasmaron en sus primeras grabaciones, todos los integrantes han venido entregando su aporte creacional lo que ha permitido presentar en sus producciones temas 100% inéditos y fruto de su inspiración.

Jayac Procultura es la entidad que con el aval de Jayac se encarga de la organización de encuentros culturales, eventos artísticos, cruzadas solidarias, asesoramiento cultural, elaboración de instrumentos musicales, mantiene el programa de televisión canta andes canta y es la entidad promotora de la actividad de Jayac a nivel mundial (Jayac, s.f.).

En esta sección, se ha considerado como gestores de información, a ocho personas que trabajan empíricamente y de manera práctica en el campo de estudio (dedican su vida diaria, trabajo, profesión y/ experiencia) al ámbito cultural y gastronómico de Zámbez. Estos fueron los representantes, con los que se trabajó principalmente las técnicas de observación y/u entrevista:

- Luz María Lema Paredes.
- Guadalupe Parra.
- Mujeres Trabajadoras por el Progreso de Zámbez (María Ernestina Lema Paredes y Delfina Edelmira Tufiño Tufiño).
- Laura María Tufiño Tufiño.
- María Esther Pillalaza Pumisacho.
- Teresa Ramírez.
- Ángel Oswaldo Acero Pulupa.
- Lidia Mafalda Ocaña Pilaguano.

Visitas y entrevistas

El grupo de expertos y gestores gastronómicos disponen de un cuestionario con preguntas, cada una realizada de manera correcta para contar con la información de los grupos, generando una entrevista no estructurada, la cual procura por medio de un dialogo agradable entre el entrevistador y el entrevistado, conseguir la mayor cantidad de información valiosa para la construcción de la investigación.

2.2. Notas de Campo

Es fundamental que el entrevistador porte consigo unas cuantas fichas de observación que le permitirán tomar nota de las situaciones más relevantes ocurridas durante la investigación de campo.

2.3. Equipos Electrónicos

Para el levantamiento documental de las entrevistas, se recopiló imágenes y audios a través de un dispositivo móvil.

2.4. Itinerario de Visitas

2.4.1. Expertos

La cultura y las tradiciones de Zámbez se analizaron con el Señor Saulo Francisco Díaz Chávez, director y guitarrista del grupo folklórico Jayac; la cita tuvo lugar en su domicilio el miércoles 06 de junio de 2018 a las 17:00 pm.

Temas como el rol de las mujeres en la cultura gastronómica de Zámbez se abordó con la Señora Laura Guerrero, representante de la Asociación de Mujeres Trabajador por el Progreso de Zámbez; se efectuó una reunión en las inmediaciones del centro comunitario Casa Somos Zámbez, el día 08 de junio de 2018 a las 17:00 pm.

Asuntos referentes a la historia, costumbres, tradiciones y festividades que se mantienen vivas en la parroquia fueron recopiladas en entrevista con el poeta y catedrático Jaime Javier Carrera Toapanta, docente universitario con amplios conocimientos en ramas como: la lingüística, la literatura y la historia, tuvo lugar el martes 12 de junio de 2018 a las 13:00 pm.

Datos sociales, políticos, económicos, culturales y la preservación del patrimonio de la parroquia fueron dialogados con la Sra. Maribel Álvarez, actual Presidenta de la Junta Parroquial de Zámbez; posterior a la calendarización de la entrevista, la actividad se dio lugar el día 12 de junio de 2018 a las 16:00 pm, en las renovadas instalaciones de la Casa Parroquial.

2.4.2. Resumen de los resultados de la investigación

Una vez finalizadas las entrevistas a los miembros considerados dentro del grupo expertos, se puede determinar que la parroquia dispone de un amplio acervo tradicional, cultural y gastronómico, el cual se deriva de la antigua aldea de los zámbez, pueblo aborígen de la zona de estudio. Dentro de sus actividades productivas, ha predominado la agricultura, la crianza de animales menores, la elaboración de artesanías y en la época de la colonia, se dedicaron a los obrajes y a la fabricación de productos textiles.

Zámbez ha mantenido una cultura gastronómica cíclica, consumen los productos según su temporada, adicionalmente, su alimentación se caracteriza por la conservación de sus raíces, ello se evidencia con la diversidad de preparaciones a base de maíz y el uso de sus productos autóctonos, con estas características se establecen los hitos en el desarrollo de la gastronomía de Zámbez.

Se aplicó como técnica de investigación la entrevista no estructurada.

2.4.3. Gestores de la gastronomía

A través de una llamada telefónica se logró concertar una visita a la huerta de la Sra. Laura María Lema Paredes, la entrevistada comentó que tiene 69 años, nació en Zámiza, se dedica a la siembra de hortalizas, cría de animales, elaboración de pan a horno de leña, quehaceres domésticos y venta de tortillas de zapallo con champús, la entrevista se efectuó el viernes 08 de junio de 2018 a las 08:30 am, la gestora refirió que sus tradiciones y costumbres fueron heredadas de su madre y las ha conservado hasta la actualidad.

Se visitó la propiedad de la Sra. Mery Guadalupe Parra Oñate, quien de la forma más amable aceptó aportar al trabajo, su edad es 62 años, se dedica a la elaboración y venta de la tradicional morcilla con menudo, el día 08 de junio de 2018 a las 11:30 am la gestora proporcionó referencias explícitas sobre la elaboración de su plato típico.

El 09 de junio de 2018 a las 11:30 am se visitó a la Sra. María Esther Pillalaza Pumisacho propietaria del restaurante El Rincón del Cuy Zambiceño. Doña Esther como la conocen sus vecinos, tiene 76 años y se dedica a la crianza y producción de cuyes, con el paso de los años, contribuyó a que este plato tradicional se convierta en elemento insignia de Zámiza.

Se realizó la entrevista a la Sra. Teresa Ramírez, tiene 56 años y se dedica a la elaboración del chaguarmishqui hace más de 25 años, en la antigüedad el punto de venta de su madre era el Mercado de San Roque, su participación se llevó a cabo en su predio ubicado en la Comuna de San José de Cocotog el día 10 de junio de 2018 a las 17:00 pm.

Se efectuó la entrevista a la Sra. Laura María Tufiño Tufiño, tiene 82 años y comenta que el hornado zambiceño también es una preparación que se introdujo a Zámiza, pero se convirtió en un plato típico por los años y el sabor tradicional que conserva su hornado desde que empezó a prepararlo, la entrevista se la llevó a cabo el día 11 de junio de 2018 alrededor de las 20:00 pm.

La Sra. Delfina Edelmira Tufiño Tufiño accede a ser entrevistada y comenta que tiene 73 años, se dedica desde hace 4 décadas a la preparación de fritada al estilo zambiceño, fue un plato introducido a la localidad, pero con el tiempo y gracias a su sazón se convirtió en una preparación típica de la localidad. La entrevista se la realizó el día 12 de junio de 2018 a las 11:30 pm.

Se entrevistó a la Sra. María Ernestina Lema Paredes con 60 años, se dedica a vender desde hace muchos años atrás caldo de gallina criolla, únicamente lo hace bajo pedido, la Sra. Lema comenta que todos los ingredientes de este plato tradicional se caracterizan por ser totalmente orgánicos, la entrevista se realizó el día 12 de junio de 2018 a las 15:00 pm.

Se aplicó la entrevista al Sr. Ángel Oswaldo Acero Pulupa, quien es propietario de un emprendimiento que se dedica a la elaboración de productos apícolas en el anejo de San José de Cocotog, la entrevista se llevó acabo el día 11 de junio de 2018 a las 19:00 pm.

Finalmente, se efectuó la entrevista a la Sra. Lidia Mafalda Ocaña Pilaguano, tiene 65 años y vende caldo de 31 en el mismo lugar desde hace 35 años, la entrevista se llevó a cabo el día 12 de junio de 2018 a las 08:30 am.

2.4.4. Resumen de los resultados de la investigación

Una vez aplicadas las entrevistas a los gestores culturales, se logró obtener la compilación de una decena de recetas autóctonas de la Parroquia Rural de San Miguel de Zámiza, las cuales fueron obtenidas a través de nueve habitantes nativos que disponen un extenso conocimiento gastronómico que ha sido transmitido de generación en generación, se puede deducir que varias de las preparaciones tienen más de 100 años de existencia y con el transcurrir del tiempo el método de preparación, los ingredientes, los utensilios de cocina han sido adaptados.

Varias de las recetas levantadas a través de la presente investigación han ido perdiendo presencia en la cultura gastronómica de Zámbara, debido a la inexistencia de obras que sustenten el patrimonio cultural alimentario, muchos de los platos típicos son referidos dentro de cada núcleo familiar, como es el caso de las tortillas en tiesto y la preparación de diferentes tipos de bebidas como la chicha de jora y el champús por finados.

Las herramientas de cocina que se empleaban para la preparación de las recetas en sus orígenes eran la piedra de moler, los pilches de mate, las bateas de madera, los artículos de barro, las cucharas de palo, las tulpas o cocina a leña, los hornos de barro y los cedazos.

Las recetas típicas como el cuy con papas, el caldo de gallina criolla, las porciones de granos con habas y la chicha de jora se los preparan en fechas especiales como fiestas civiles, religiosas y familiares.

La técnica de investigación que aplicó a este trabajo fue la entrevista no estructurada con la ayuda de un dispositivo móvil, como instrumento se trabajó con cuestionarios y fichas de observación.

2.5. Análisis de Datos

El presente estudio de titulación tomó forma durante la fase de desarrollo y tuvo como finalidad generar el levantamiento de la gastronomía y sistema alimentario de la Parroquia Rural San Miguel de Zámbara con el objetivo de documentar su patrimonio cultural y gastronómico e incentivar y fomentar el turismo de la zona.

Al tratarse de una investigación con metodología cualitativa; se aplicó varias entrevistas a personas comprometidas con el avance y desarrollo de importante y tradicional territorio.

Durante la indagación de la información fue posible identificar que el saber culinario de la localidad se encuentra en su mayoría bajo conocimiento, elaboración y salvaguardo de las mujeres adultas de la comunidad.

Posterior a la exploración de los platos tradicionales de Zámiza fue posible registrar una gran variedad de preparaciones que se consumen durante cada comida del día. Un patrón evidente de la gastronomía zambiceña es el uso arraigado de productos andinos dentro de su cocina. Gracias a las condiciones físicas y climáticas de la parroquia ha sido posible cultivar una gran variedad de productos.

Estos y otros resultados fueron recolectados y verificados con la población y fueron interpretados y presentados a modo de fichas en el siguiente capítulo.

3. CAPÍTULO III. BASE DOCUMENTAL DEL PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO DE LA PARROQUIA RURAL DE ZÁMBIZA

El presente documento acredita el resultado de la investigación de campo expuesto en el Capítulo II. A partir de la información proporcionada en las entrevistas de los expertos y gestores gastronómicos, se diseñó un instrumento descriptivo que dispone de información relevante sobre el patrimonio cultural gastronómico de la Parroquia de Zámiza. Se adjuntan recetas de las principales preparaciones gastronómicas con antecedentes históricos y culturales.

3.1. Antecedentes Históricos

La parroquia de Zámiza, ubicada al nor-este del Distrito Metropolitano de Quito, estuvo habitada desde hace aproximadamente 434 años por un pueblo de características sedentarias, el antiguo cacicazgo de Zámiza fue un importante núcleo indígena que abarcó un extenso territorio integrado por el valle donde ahora se encuentran asentadas las poblaciones de Calderón, Nayón, Llano Chico, San Isidro, San José del Inca y sus barrios y anejos. Según las investigaciones realizadas, el nombre de la parroquia se deriva del idioma Colorado, y tiene como significado los términos cazamos en la arena.

Debido a la localización geográfica, los hábitos alimenticios fueron influenciados mayoritariamente por los de la región andina; se basó en la siembra y consumo de productos que prevalecen en las zonas de altura, entre los géneros que se destacan se encuentra el maíz y las papas, estas variedades acostumbraron a cultivar en los espacios verdes de sus terrenos que en aquel entonces eran amplios y abundantes.

Otra técnica milenaria de los pueblos corresponde a la recolección de lo producido por sus chacras, adicionalmente, el consumo de cereales como la quinua, leguminosas como el fréjol, tubérculos como la mashua, amplia

diversidad de verduras y hortalizas, condimentos naturales, hiervas aromáticas y alimentos de origen animal como el cuy, eran incluidos dentro de su dieta diaria.

Es importante mencionar que los alimentos empleados por el pueblo Zámbezina conforman los cimientos de las recetas tradicionales del sector.

3.2. Utensilios

La cocción de los alimentos se realizaba sobre un pequeño hoyo que contenía a su alrededor unas cuantas piedras que eran unidas con barro, estos fogones eran contruidos de manera rústica por las familias de la comunidad. Con el pasar del tiempo, las cocinas y los hornos los contruyeron de cemento y ladrillo.

Sobre las tulpas colocaban las ollas de barro para que el calor del fuego ablande los ingredientes de las recetas tradicionales.

Los artesanos que fabricaban los utensilios de barro dentro de la comunidad eran conocidos como alfareros, la materia prima que empleaban para la elaboración de estas herramientas culinarias era la arcilla ya que es tierra fácil de moldear y su estructura permite que los alimentos se cocinen y se conserven de mejor manera.

La jerarquía y linaje de la comunidad de aquella época se encontraba representada incluso en la vajilla ya que los utensilios de barro que tenían una elaboración más fina e incluían decoración eran utilizados por las personas de mayor clase social dentro de la comunidad.

Conforme transcurría el tiempo, la manera en que eran elaborados los utensilios de cocina cambió pues se empezó a implementar el metal que aportó a la fabricación de ollas de aluminio, cucharas de bronce y platos de hierro vitrificado.

3.3. Costumbres y Tradiciones

Zámbiza conserva numerosas tradiciones de sus antepasados, como se refleja en la solidaridad del pueblo y el trabajo familiar en busca del bien común, a partir de ahí varias de sus preparaciones como el champús, el pan de finados, el cuy con papa y el caldo de gallina se elaboran en fechas representativas, para la cocción de los platos típicos se integran todos los miembros de la familia y se acostumbra a preparar los alimentos en una casa seleccionada, los platos se sirven en la pambamesa y son compartidos con los invitados, compadres, vecinos, amigos y todos los visitantes.

Otra de las tradiciones que se conserva es la pequeña feria, que se lleva a cabo en las afueras de la iglesia de San Miguel de Zámbiza los domingos, se ofrecen platos tradicionales y hortalizas producidas en la localidad, este evento social es un aporte a la cultura y gastronomía de la parroquia; gracias a la interacción de saberes por parte de quienes producen las recetas y quienes las consumen, un ejemplo de ello es la compra del pan que fue elaborado en horno de leña para el consumo del desayuno familiar.

3.3.1. Fiestas

Las fiestas de Zámbiza y su anejo son organizadas durante todo el año. Las fiestas de esta localidad pueden ser clasificadas en tres categorías: festividades civiles, religiosas y paganas.

Cada 09 de febrero Zámbiza celebra sus fiestas de Parroquialización y se inicia con el recorrido por las principales avenidas de la localidad por parte de las autoridades, la reina, su corte y la comunidad, el lugar de encuentro es el pretil de la iglesia donde se desarrolla un evento de tipo musical en honor a la Parroquia de San Miguel de Zámbiza, con actividades de danza, banda de pueblo, presentaciones artísticas, elección de la nueva soberana de la parroquia se da inicio a esta celebración.

Las fiestas religiosas se desarrollan dos veces al año en honor a su patrono San Miguel Arcángel, la primera se lleva a cabo en el 08 de mayo y se conmemora la aparición del Santo en su caballo blanco en la parte alta de Zámbriza y la siguiente festividad se lleva a cabo en el 29 de septiembre por el santoral de San Miguel Arcángel, en estas celebraciones se acostumbra a elegir a los sacerdotes y sus dignidades, se realiza la procesión con la imagen de San Miguel Arcángel por las calles de Zámbriza, se realizan novenas, misas y se ameniza las fiestas con disfraces, baile, desfile de carros alegóricos y juegos pirotécnicos; la gastronomía en estas festividades también se manifiesta a través de la pambamesa y la venta de platos típicos como las empanadas, hornado y las famosas papas con cuy. Otra de las celebraciones religiosas que se destaca en Zámbriza es la de finados, esta conmemoración se realiza cada 02 de noviembre, en épocas pasadas la tradición era elaborar y consumir el champús con el pan de finados y en la actualidad la colada morada con las guaguas de pan; esta es otra de las actividades que une a la familia. Así mismo, la parroquia acostumbra a recordar como fiesta religiosa la Semana Santa con la elaboración familiar de la fanesca, el molo, el arroz con leche o el dulce de higos. Dentro de las fiestas religiosas que acostumbra a celebrar Zámbriza, también se encuentra la Navidad y la fiesta de Reyes.

Las fiestas paganas a las que algunos habitantes de Zámbriza se integran son: el carnaval, el solsticio de invierno, verano y año nuevo.

3.4. Fichas del Patrimonio Gastronómico de la Parroquia Rural de San Miguel de Zábiza

3.4.1. Caldos y bebidas tradicionales de Zábiza

Tabla 2. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zábiza

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia: Pichincha		Cantón: Quito	
Parroquia: Zábiza	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>	
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			



Figura 7. La Receta: Caldo de gallina criolla. Tomado de El Universo, 2016.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
Caldo de gallina criolla	Caldo de gallina
Grupo Social:	Lengua:
Mestizo	Español
Subámbito (preparación, producto, festividad)	
Preparación	

Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
---------------------------	---	---

Los
 historiadores
 narran que las
 gallinas
 llegaron desde
 España, en la
 Audiencia de
 Quito se tornó
 representativa,
 en todas las
 fiestas estaba
 presente el
 caldo de
 gallina.

Resucitar a los trasnochados y cura el resfriado.

Género femenino

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Gallina criolla		X
Papas	X	
Arroz		X
Zanahoria		X
Papa nabo		X
Cabo de cebolla blanca		X
Apio		X

Cilantro		X
Perejil		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Ollas de acero		X
Lavacaros plásticas		X
Reposteros		X
Balanza		X
Procedimiento:		

Poner a hervir el agua, colocar la gallina previamente limpia con el apio y la cebolla perla picados finamente de 2 a 3 horas. Posteriormente verter el arroz, la zanahoria y el papanabo hasta su cocción. Las papas se colocan al final y la gallina se saca de la preparación para despresarla. En ese momento se añaden las hierbas y se rectifica el sabor.

Fecha o periodo	Detalle de periodicidad
	Anual
X	Continua
	Ocasional

X	Festivo	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia, también se consume durante las fiestas de la parroquia o durante celebraciones familiares.
	Otro	

Alcance**Detalle de alcance**

	Local	Su elaboración se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana y existen variantes del caldo de gallina en la región Costa.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES**Procedencia del saber****Detalle de procedencia**

X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

Transmisión del saber**Detalle de transmisión**

X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
---	--------------	---

Maestro-aprendiz
Centro de capacitación
Otro

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad

Cambios relevantes en la preparación:

	Alta	
X	Media	Antes sólo se usaba como condimento la sal y la cebolla; ahora se condimenta con hierbas:
	Baja	apio, cilantro, perejil, maggi natural y ajo.

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
---------------------	-----------	----------	------	------

	Calle Guayaquil 116 y Cuenca			
Lema Paredes María Ernestina		2886017	Femenino	60 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
			X

9. OBSERVACIONES

Todos los ingredientes de esta preparación son orgánicos.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 12 de junio de 2018 a las 15:00 pm.

Tabla 3. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
--------------------------	---------------------------

Caldo de 31	Caldo de 31
-------------	-------------

Grupo Social:	Lengua:
----------------------	----------------

Mestizo	Español
---------	---------

Subámbito (preparación, producto, festividad)

Preparación

Historia del plato
Legendas o creencias relacionadas al plato
Distinción de roles de género o familia involucrados

Se dice que esta preparación tiene un siglo o poco más. La tradición de comer vísceras de animales se remonta a miles de años; durante la Colonia su consumo era común en la cocina popular debido a su reconocido efecto reconstituyente, por lo que formas similares a este plato deben

Se conoce como un caldo revitalizador y reconstituyente.

Género femenino

haberse preparado ya en ese entonces. Tradicionalmente se cocinaba con leña en el fogón, se presentaba en plato de barro y se servía con cuchara de palo.

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Vísceras de ganado (puzún, pulmones, corazón, cantxa y cuajo)		X
Dientes de ajo		X
Cebolla verde		X
Pimiento		X
Orégano		X
Apio		X
Maggi natural		X
Comino		X
Sal en grano		X
Achiote	X	
Agua	X	
Culantro		X
Leche		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Piedra de moler	X	

Olla de aluminio		X
Cuchara y paleta de madera	X	
Platos de barro	X	
Leña	X	

Procedimiento:

Lavar y limpiar todo el menudo, sacar la grasa que tiene la panza. Moler el aliño en piedra y hervirlo en agua con la panza a cocción en leña, al encontrarse lista la panza se debe adherir el resto de las vísceras a fuego fuerte para que suelte hervor, remover constantemente, añadir la leche y picar las carnes antes de que el plato sea servido. Se acostumbra a acompañar este plato con tostado, picadillo o limón.

**Fecha
o
periodo**
Detalle de periodicidad

	Anual	
X	Continua	
	Ocasional	
X	Festivo	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara en la cotidianidad, también se consume durante las fiestas tradicionales.
	Otro	

Alcance
Detalle de alcance

	Local	
	Provincial	
X	Regional	Su elaboración se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana y en la región Costa existe un plato similar en el que se emplea las vísceras del cerdo.

Nacional

Internacional

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber	Detalle de procedencia
X	Padres-hijos
	Maestro- aprendiz
	Centro de capacitación
	Otro

Transmisión del saber	Detalle de transmisión
X	Padres-hijos
	Maestro- aprendiz
	Centro de capacitación
	Otro

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad	Cambios relevantes en la preparación:
Alta	Ningún ingrediente se ha cambiado, es la receta original.
X	
Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Ocaña Pilaguano Lidia Mafalda	Calle 11 de Febrero N8- 30 y Eugenio Espejo	2886469	Femenino	65 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

Toda la preparación se cocina a leña y se la sirve en tradicionales platos de barro.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya **Fecha de inventario:** 12 de junio de 2018 a las 08:30 am.
Mera Cañizares.

Tabla 4. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zábiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zábiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Champús	Champús	
Grupo Social:	Lengua:	
Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

Su origen es aún desconocido. Con respecto a su denominación, puede tener distintos orígenes. Es una bebida que las nueras deben preparar para el funeral de sus suegras. Género femenino

La tesis indigenista propone que el término proviene del quechua chhapuy que significa "mezclar harina con agua".

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Maíz crudo	X	
Harina de maíz cruda	X	
Bloque de panela		X
Hojas de lima o naranja agria		X
Hierba luisa	X	
Canela		X
Pimienta de dulce		X
Clavo de dulce		X
Naranjilla	X	
Agua	X	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Cuchara de palo	X	

Olla de acero	X
Cernidor	X

Procedimiento:

Moler el maíz en piedra de moler y dejar en una olla durante varios días para que se fermente. Colocar agua al maíz fermentado y agregar la harina, mecer hasta que rompa hervor (aproximadamente 1 hora) y evitar que se asiente. Luego agregar las hojas de lima o naranja agria, la hierbaluisa, la canela, la pimienta dulce, el clavo de dulce, la panela y las naranjillas.

Fecha o periodo**Detalle de periodicidad**

	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es una bebida que se la prepara con frecuencia, también se consume durante la época de fiestas.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	

Alcance**Detalle de alcance**

	Local	
	Provincial	La elaboración de esta bebida bajo este nombre también se elabora en países como: Colombia y Perú, con las variantes culturales de cada localidad.
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber

Detalle de procedencia

X	Padres-hijos	
	Maestro- aprendiz	La elaboración de esta bebida tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Centro de capacitación	
	Otro	

Transmisión del saber

Detalle de transmisión

X	Padres-hijos	
	Maestro- aprendiz	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

**Importancia para la
comunidad**

Cambios relevantes en la preparación:

	Alta	No se detalla.
	Media	
X	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Lema Paredes Luz María	Sucre 953 y Quito – Barrio La Playita, sector quebrada Urauco.	2886121	Femenino	69 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

Es una bebida que se la consume en otros países de Sudamérica con algunas variantes.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya **Fecha de inventario:** viernes 08 de junio de 2018 a las 08:30 am.
Mera Cañizares.

Tabla 5. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámbez

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha**Cantón:** Quito**Parroquia:** Zámbez

Urbana

Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Chaguarmishqui y Guarapo	Chaguarmishqui y Guarapo	
Grupo Social:	Lengua:	
Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

La penca en Ecuador tiene su origen en la provincia de Azuay durante la época de la colonia, los religiosos de aquel entonces introdujeron la planta de desde México hacia las haciendas.	Se considera que los beneficios nutricionales y medicinales del chaguarmishqui son innumerables y que con la fermentación del líquido se obtiene una bebida alcohólica denominada guarapo el cual produce un fuerte estado de ebriedad.	Género femenino
---	---	-----------------

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Penco		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Pilche	X	
Espina	X	
Balde		X
Taza		X

Procedimiento:

El líquido del chaguarmishqui se debe obtener de un penco maduro, se corta de 5 a 6 hojas de la parte central de la planta y se abre un orificio en donde se deja recolectar la savia. Después de 10 a 15 días cuando el penco se haya ablandado se empieza a cavar con un rasquillero para raspar una especie de pozo. Cuando se recolecta el líquido acumulado se debe dejar el agujero tapado con una piedra para que siga saliendo al siguiente día y así hasta por 41 días, tiempo que dura un penco. El líquido recolectado puede ser colado en un cedazo e inmediatamente debe ser hervido y conservado en refrigeración.

Nota: Para obtener el guarango se sigue el mismo procedimiento, pero no se lo conserva en refrigeración para que pueda fermentar durante 3 días.

Fecha o periodo	Detalle de periodicidad	
	Anual	Debido a la disponibilidad y abundancia del penco, es una bebida que se la prepara con frecuencia, también se consume para las fiestas.
X	Continua	
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	

Alcance	Detalle de alcance	
	Local	La elaboración de esta bebida bajo este nombre se elabora únicamente en Ecuador en países como: Venezuela, Colombia, Perú y México, el nombre y proceso de extracción difieren según las variantes culturales de cada localidad.
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber	Detalle de procedencia

X	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	La elaboración de esta bebida tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas o de los abuelos a sus nietos.
	Centro de capacitación	
	Otro	

Transmisión del saber**Detalle de transmisión**

X	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN**Importancia para la comunidad****Cambios relevantes en la preparación:**

X	Alta	No se detalla.
	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
---------------------	-----------	----------	------	------

Ramírez Teresa	Comuna San José de Cocotog, calle García Moreno.	s/n	Femenino	56 años
----------------	--	-----	----------	---------

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

Los beneficios para la salud que proporciona esta bebida natural son múltiples.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.	Fecha de inventario: 10 de junio de 2018 a las 17:00 pm.
--	--

Tabla 6. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



Figura 8. Chicha de Jora Tomado de Wordpress, s.f.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
Chicha de jora	Chicha de jora
Grupo Social:	Lengua:
Indígena	Español
Subámbito (preparación, producto, festividad)	
Preparación	

Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Fue la bebida favorita de la nobleza inca, se utilizó en varios rituales ceremoniales.	Durante el mandato de Túpac Yupanqui, las lluvias deterioraron el almacenaje de maíz ya que los granos se fermentaron y debieron ser desechados, un hombre debido al hambre que tenía tomó la malta y resultó embriagado.	Género femenino

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Maíz duro	X	
Agua	X	
Hierbaluisa	X	
Piña		X
Clavo		X
Canela		X
Panela		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Ollas de aluminio		X
Tinajas de barro	X	
Palo de zapote	X	
Cedazo	X	
Cucharón		X
Bolsa de tela	X	
Leña	X	

Procedimiento:

Remojar los granos de maíz, dejarlos reposar hasta que germinen, secarlos al sol y molerlos. Hervir en agua la molienda de maíz y las especias dulces durante varias horas, dejar enfriar y cernir en cedazo y añadir el residuo de una chicha madura que le ayudará a fermentar a la preparación.

Fecha o periodo	Detalle de periodicidad	
	Anual	
	Continua	Esta bebida se acostumbra a consumir durante la época de estacionalidad del maíz y como bebida tradicional de las fiestas parroquiales.
X	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	

Alcance	Detalle de alcance	
	Local	
	Provincial	La tradicional chicha de jora es una bebida representativa de las comunidades indígenas de la Sierra ecuatoriana y países andinos como Perú y Bolivia.
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber**Detalle de procedencia**

X	Padres-hijos	La elaboración de esta bebida tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

Transmisión del saber**Detalle de transmisión**

X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad**Cambios relevantes en la preparación:**

X	Alta	No se detalla.
	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pillalaza Pumisacho María Esther	Antonio José de Sucre 314 y Avenida Manabí	2886118	Femenino	76 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
			X

9. OBSERVACIONES

Es una bebida tradicional indígena a nivel de varios países andinos.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 09 de junio de 2018 a las
11:30 am.

3.4.2. Platos principales y tradicionales de Zámbez

Tabla 7. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámbez

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámbez Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Cuy zambiceño	Cuy asado o cuy con papas	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
El cuy es originario de la región interandina, data de hace 2500 a 3600 años. Los poblados indígenas han empleado al cuy en ritos y como alimento en sus fiestas.	El cuy, era una ofrenda en el momento de fiesta, su presencia es vital en las celebraciones de los solsticios y equinoccios.	Género femenino

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Cuy	X	
Ajo		X
Cebolla paitaña		X
Cebolla blanca		X
Comino		X
Sal		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Cuchillo		X
Tenedor		X
Manteles		X
Bandejas		X
Recipientes		X
Latas		X
Horno de leña	X	

Procedimiento:

Matar, pelar, limpiar y lavar al cuy. Colocar los aliños y dejar reposar hasta el siguiente día para que se concentre el sabor. Hornear en leña. El cuy se puede acompañar con lechuga, papas, tomate, aguacate y salsa de maní.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia, también se consume durante las fiestas de la parroquia o durante celebraciones familiares.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
	Provincial	Su elaboración se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana y también se lo consume en Perú y Colombia.
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	

Maestro-aprendiz	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través
Centro de capacitación	del lenguaje oral.
Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad

Cambios relevantes en la preparación:

X	Alta	No ha habido ningún cambio en los ingredientes, lo que ha cambiado es la forma en la que se asa al cuy, antes lo hacían con espetón de madera a carbón y ahora se lo asa a horno de leña.
	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pillalaza Pumisacho María Esther	Antonio José de Sucre 314 y Avenida Manabí	2886118	Femenino	76 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

La carne de cuy es considerada una de las más sanas.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 09 de junio de 2018 a las 11:30 am.

Tabla 8. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zábiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zábiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



Figura 9. Un poco de todo para el paladar tradicional Tomado de Wix.com, 2016.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
Fritada zambiceña	Fritada
Grupo Social:	Lengua:
Mestizo	Español
Subámbito (preparación, producto, festividad)	

Preparación

Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
El origen de la fritada se remonta a la época de la colonia, con la llegada de los españoles se incorpora la carne de cerdo a la cocina nativa y los indígenas acompañaron esta carne con mote papas y productos que se encontraban en la zona.	Tradicionalmente, la fritada era preparada a leña ya que existía la creencia de que la comida es más sabrosa si se la cocina a fuego lento y a leña.	Género femenino

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Carne de costilla de cerdo		X
Ramas de cebolla blanca		X
Agua	X	
Mote cocido	X	
Dientes de ajo		X

Papas medianas	X	
Plátanos maduros		X
Sal		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Paila de aluminio		X
Gualmo (mecedor)	X	
Tazón		X
Cucharón		X
Leña	X	

Procedimiento:

Lavar la carne de chanco.
 Poner a leña una paila de bronce con: agua, sal, trozos grandes de cebolla y ajo hasta su hervor. Extraer la parte grasa de la carne y picarla en trozos medianos. Añadir las grasas a la paila y cuando se encuentren blandas adicionar la carne, hasta que estén listas tener en cocción a fuego bajo. El momento en el que se empiecen a dorar los pedazos de fritada, agregar los maduros para que se cocinen y agarren sabor. El plato puede ser acompañado con papas cocinadas, mote, maduro, curtido de cebolla y tomate, aguacate y ají.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia, también se consume durante las fiestas de la parroquia.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
	Provincial	

X	Regional	Su elaboración se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana pero su sabor se arraigó en ciudades de la Costa ecuatoriana como es el caso de Guayaquil.
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres o padres a sus hijas.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
	Alta	Antes la fritada se hacía con sal, ajo y cebollas y se acompañaba únicamente con tostado, ahora se sirve con mote o choclo mote, papas, encurtido y ají.
X	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Delfina Edelmira Tufiño Tufiño	Guayaquil Oe3-277 y Esmeraldas	s/n	Femenino	73 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
			X

9. OBSERVACIONES

La fritada es una sabrosa preparación que puede ser acompañada con varios ingredientes tradicionales.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 12 de junio de 2018 a las 11:30 pm.

Tabla 9. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



Figura 10. Las delicias de Laura Tufiño Tomado de Wixsite.com, s.f.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Hornado zambiceña	Hornado	
Grupo Social:	Lengua:	
Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

El hornado proviene de la palabra horneado, la historia del hornado empieza en el siglo XVI. Es un plato típico ecuatoriano, que nació de una tradición europea. En el siglo XVII, en los tradicionales hornos de leña se empezó a preparar carne de cerdo. El origen de la preparación viene de un plato segoviano: el cochinitillo, preparado en horno de leña.	Los mejores hornados se hacen con ingredientes y técnicas tradicionales, y quienes los preparan obtienen una clientela fiel.	Género femenino
---	--	-----------------

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Chancho		X
Achiote en pepa	X	
Ajo		X
Sal		X
Sabora		X
Comino		X
Cebolla		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Lata	X	
Lavacaros plásticas		X
Bandejas		X
Olla de aluminio		X
Leña	X	
Procedimiento:		

Adobar el chanco con achiote, ajo, cebolla, sal, savora y comino. Hornear el chanco en leña durante toda la noche, por un tiempo de ocho a diez horas aproximadamente. Mientras se produce la cocción del cerdo se lo saca para que se enfríe y luego se lo pone nuevamente al horno para que se produzca un choque térmico, se deshidrate la piel y el cuero se reviente. Al día siguiente, cuando el chanco se encuentra listo, se prepara el mote (bien reventado) y las tortillas (con papa chola, achiote y manteca). Preparar el agrio con tomate, cebolla, ingrediente secreto, mandarina o limón y un poco de agua. El plato puede ser acompañado con choclo, aguacate y lechuga.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia, también se consume durante las fiestas de las parroquias.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
	Provincial	Su elaboración se destaca en 6 provincias del Ecuador, su sabor también llegó a la Costa, el hornado de cada lugar tiene una particularidad distinta según los carbohidratos y cereales que producen sus tierras.
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber	Detalle de procedencia

X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitido entre los mismos pobladores de las distintas parroquias rurales.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos, de abuelos a nietos o incluso entre vecinos a través del lenguaje oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta	No se detalla.
	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
---------------------	-----------	----------	------	------

Tufiño Tufiño Laura María	Calle Guayaquil Oe2-213 y Cuenca	2886073	Femenino	82 años
---------------------------	-------------------------------------	---------	----------	---------

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

A nivel país esta tradicional preparación tiene diferentes variantes y se caracteriza por la sazón que emplea quien prepara la receta.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.	Fecha de inventario: 11 de junio de 2018 alrededor de las 20:00 pm.
--	---

3.4.3. Otras preparaciones tradicionales de Zámbez

Tabla 10. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámbez

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia: Pichincha		Cantón: Quito	
Parroquia: Zámbez	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>	
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Tortillas de zapallo con trigo en tiesto	Tortillas de tiesto	
Grupo Social:	Lengua:	
Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Es una preparación criolla, propia de la cultura indígena. Su historia se remonta a la época preincaica. Las tortillas eran cocidas en tiesto de barro y se acostumbraba a prepararlas con varios	Las tortillas mitigaban el hambre de los chiquillos en una época cuando no había comidas en fundas.	Género femenino

rellenos, por influencia española, estaban compuestas por queso y mantequilla.

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Zapallo	X	
Agua	X	
Panela		X
Canela		X
Hierba luisa	X	
Huevos		X
Harina de trigo		X
Royal		X
Mantequilla		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Lavacara plástica		X
Mesa		X
Mantel		X
Tiesto	X	
Leña	X	
Procedimiento:		

Pelar y trocear el zapallo.

Poner a cocinar el zapallo en agua con panela, canela y hierba luisa.

Posterior a la cocción del zapallo, cernirlo y aplastarlo.

En el zapallo cocinado colocar los huevos, la harina, la royal y la mantequilla, mezclar hasta obtener una masa homogénea y consistente.

Dejar leudar por una hora.

Armar con la masa pequeñas bolitas.

Poner a calentar el tiesto en leña.

Armar la forma de las tortillas y cocerlas hasta que se doren.

Fecha o periodo	Detalle de periodicidad	
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia y se lo consume durante los desayunos familiares o a la hora del café de la tarde.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	

Alcance	Detalle de alcance	
	Local	
X	Provincial	Su elaboración se destaca mayoritariamente en las provincias de la Sierra ecuatoriana.
	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
	Alta	Antes las tortillas se hacían con harina de maíz ahora se ocupa la harina de trigo y tampoco se les ponía manteca ni mantequilla.
	Media	
X	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
---------------------	-----------	----------	------	------

Lema Paredes Luz María	Sucre 953 y Quito – Barrio La Playita, sector quebrada Urauco.	2886121	Femenino	69 años
------------------------	---	---------	----------	---------

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

El tipo de cocción que se aplica a esta preparación ha sido conservado desde tiempos pasados; hoy en día el expendio de las tortillas de trigo en tiesto se ha incrementado ya que se ha convertido en un producto valorado por los habitantes.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.	Fecha de inventario: viernes 08 de junio de 2018 a las 08:30 am.
--	---

Tabla 11. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
Morcillas	Morcillas
Grupo Social:	Lengua:
Mestizo	Español

Subámbito (preparación, producto, festividad)

Preparación	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
<p>Historia del plato</p> <p>La morcilla tiene su origen en Europa, específicamente en Grecia a través de uno de los cocineros de la cocina tradicional. La morcilla llegó a con la conquista y hace parte de muchas tradiciones gastronómicas.</p>	<p>Los sectores rurales se destacan por la preparación de la morcilla.</p>	<p>Género femenino</p>

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Zambos	X	
Coles		X
Atado de cebolla		X
Atado de perejil		X
Atado de albahaca		X
Ramas hierba buena		X

Tripas		X
Arroz		X
Orégano		X
Panela		X
Sal		X
Manteca de chancho		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Paila de bronce		X
Tina plástica		X
Tabla	X	
Cuchillo		X
Pico de botella		X
Leña	X	
Procedimiento:		

Se pica y cocina la col y el zambo, se escurre el líquido y se reserva.

En una paila preparar un refrito con la manteca de chanco, la cebolla picada, el culantro, el orégano, la hierba buena, la albahaca, la sal, un poco de panela; se añade la col y el arroz cocidos con anterioridad y se deja cocinar la mezcla removiendo frecuentemente.

Con esta mezcla se empiezan a rellenar las tripas que debieron estar completamente lavadas y limpias, se las ata de ambos lados con hilo de bridar y se las va acomodando en una olla con agua hirviendo para que se cocinen durante 30 minutos aproximadamente. Las morcillas no explotan si la tripa es fresca.

Luego de cocinadas, pueden ser asadas y se sirven acompañadas de menudo.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un plato que se lo prepara con frecuencia.
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
X	Provincial	Su elaboración con algunas variantes se las produce en el sector rural a nivel país.
	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional ha sido transmitida de generación en generación, es decir de la madre a su hija.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Maestro-aprendiz	

Centro de capacitación
Otro

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad	Cambios relevantes en la preparación:
Alta	No se detalla.
Media	
X Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Parra Oñate Mery Guadalupe	Barrio Los Rosales, Espejo 460 y 11 De Febrero	28866403	Femenino	62 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

Es una preparación artesanal que se elabora con productos orgánicos.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 08 de junio de 2018 a las
11:30 am.

3.4.4. Dulces tradicionales de Zábiza

Tabla 12. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zábiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zábiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Turrón blando	Turrón	
Grupo Social:	Lengua:	
Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

Es originario de la península arábiga, sus inicios datan del siglo XI. Se considera un tradicional dulce navideño.	Una peste asoló la ciudad de Barcelona y os pasteleros fueron convocados a un concurso para elaborar un postre navideño que sirviera para hacer más llevadera la enfermedad.	Género masculino
--	--	------------------

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Azúcar		X
Miel		X
Claros de huevo		X
Fruto seco		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Máquina mezcladora de acero inoxidable		X
Tabla con regulación (molde)		X
Cuchareta o paleta		X
Prensadora		X
Cortadora		X

Procedimiento:

Separar las claras de huevo y moler el fruto seco. Colocar a fuego lento con la ayuda de una máquina mezcladora la miel y el azúcar hasta que llegue a punto caramelo; el éxito de la preparación se obtiene con la técnica del batido sin que se sobrepase la cocción. Separar la mezcla del fuego y agregar las claras de huevo, remover hasta obtener una mezcla homogénea, incorporar el fruto seco troceado y volver a mezclar hasta que todo el material haya sido

incorporado. En una tabla que tiene la función de molde con regulación se debe extender obleas como aislante, sobre las hostias se deberá distribuir el contenido del turrón de manera uniforme, tras haber finalizado el relleno de la tabla se coloca otra capa de obleas para continuar con el proceso de prensado, cortado y secado (esperar de 5 a 6 horas).

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	Debido a la disponibilidad de ingredientes, es un dulce que se lo prepara con frecuencia.
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
	Provincial	Su elaboración con algunas variantes se las produce en varios países del mundo.
	Regional	
	Nacional	
X	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
	Padres-hijos	
	Maestro-aprendiz	La elaboración de este dulce tradicional ha sido aprendida en un inicio a través de monjas de convento y las técnicas fueron perfeccionadas a nivel profesional.
X	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión

	Padres-hijos	
X	Maestro-aprendiz	Los saberes populares en el caso del turrón han sido aprendidos bajo la
	Centro de capacitación	modalidad maestro – aprendiz.
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
	Alta	Lo único que se ha cambiado de la receta original son los rellenos de los turrónes.
	Media	
X	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Acero Pulupa Ángel Oswaldo	Comuna San José de Cocotog, García Moreno y Mariano Simbaña	2832506	Masculino	57 años

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
	X		X

9. OBSERVACIONES

Es un dulce artesanal que se tornó tradicional en la parroquia y su anejo.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: 11 de junio de 2018 a las
19:00 pm.

3.4.5. Platos ancestrales de Zámbez

Tabla 13. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámbez

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia: Pichincha		Cantón: Quito	
Parroquia: Zámbez	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>	
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			



Figura 11. La Fanesca, mezcla indígena y religiosa Tomado de La Hora, 2016.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Uchucuta	Uchucuta	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena y Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

Preparación con nombre quichua que significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas. Llevaba arvejas, habas, mellocos, choclo, fréjol, zapallo y sambo. De esta manera, se aprovechaba la temporada de cosecha de granos tiernos, la misma que daba comienzo a los festejos del Pawcar Raymi. Se cree que posiblemente la uchucuta era acompañada con carne de cuy silvestre.

Este plato ancestral es el precedente a la fanesca.

Género femenino y masculino.

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Maíz seco	X	
Papas	X	
Hojas de col verde		X
Arveja tierna		X
Carne de borrego		X
Sal		X
Pimienta		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Utensilios de barro	X	
Leña	X	
Procedimiento:		

Dorar el maíz en tiesto y moler hasta lograr una harina. Cocinar a leña la carne de borrego, las papas, la col, la arveja y añadir la harina de maíz hasta lograr una consistencia de mazamorra. Para servir se coloca la sal y la pimienta al gusto.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	
X	Continua	En la época antigua, el consumo de la uchucuta tenía una frecuencia continua y durante procesos festivos, debido a la disponibilidad de ingredientes.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	
	Provincial	Su elaboración y consumo se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana poblada por comunidades indígenas.
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional se transmitía de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión

X	Padres-hijos	Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta	La variante actual de este plato ancestral es la fanesca.
	Media	
	Baja	

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Colectividad	Zámbiza	N/A	N/A	N/A

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
			X

9. OBSERVACIONES

Es una preparación valorada por los lugareños.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.**Fecha de inventario:** del 08 al 12 de junio de
2018

Tabla 14. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zábiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zábiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO



Figura 12. Un poco de todo para el paladar tradicional Tomado de Wix.com, s.f.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Maquiucho	Maquiucho	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena y Mestizo	Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Preparación de procedencia indígena.	Plato ancestral	Género femenino y masculino.

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Cabeza de ganado		X

Mote	X		
Papas	X		
Hojas de col verde			X
Cebolla blanca			X
Cilantro			X
Perejil			X
Sal			X
Pimienta			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Utensilios de barro	X		
Leña	X		
Procedimiento:			

Cocinar la cabeza de ganado y el mote.

Pelar y picar las papas.

Picar la col en trozos pequeños.

Agregar las papas, la col, la sal y la pimienta a la sopa.

El plato puede ser servido con picadillo a base de cebolla y hierbas.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	En la época antigua, el consumo del maquiucho tenía una frecuencia continua y durante procesos festivos, debido a la disponibilidad de ingredientes.
X	Continua	
	Ocasional	
X	Festivo	

Otro	
Alcance	Detalle de alcance
	Local
	Provincial
X	Regional
	Nacional
	Internacional

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber	Detalle de procedencia
X	Padres-hijos
	Maestro-aprendiz
	Centro de capacitación
	Otro

Transmisión del saber	Detalle de transmisión
X	Padres-hijos
	Maestro-aprendiz
	Centro de capacitación
	Otro

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad	Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta
	No se detalla.

Media

Baja

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
---------------------	-----------	----------	------	------

Colectividad	Zámbiza	N/A	N/A	N/A
--------------	---------	-----	-----	-----

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
--------	-------------	--------	-------

			X
--	--	--	---

9. OBSERVACIONES

Es una preparación tradicional valorada por los zambiceños.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: del 08 al 12 de junio de 2018

Tabla 15. Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de Zámiza

**FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO
DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE ZÁMBIZA**

1. DATOS DE LOCALIZACIÓN

Provincia: Pichincha **Cantón:** Quito

Parroquia: Zámiza Urbana Rural

2. FOTOGRAFÍA DE PLATO

A photograph showing a plate of cooked beans (habas) in a light-colored sauce. The beans are dark brown and appear soft. A wooden skewer is inserted into one of the beans. The plate is white and the background is a plain, light surface.

Figura 13. Habas guisadas Tomado de Naranjas y limones, 2015.

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del Plato:	Nombres populares:
Habas calpo (secas)	Habas calpo (secas)
Grupo Social:	Lengua:
Indígena y Mestizo	Español

Subámbito (preparación, producto, festividad)

Preparación

Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Criollo. El ingrediente principal en esta elaboración es el haba, alimento de origen centro asiático, introducido con la institución colonial. Sin embargo, es una elaboración que utiliza una técnica de cocción prehispánica como es el tostado en tiesto, lo que le otorga una raíz andina.	Es un plato que se consume especialmente en mingas o eventos especiales en zonas rurales	Género femenino y masculino.

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Habas secas		X
Mishque	X	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Utensilios de barro	X	

Leña	X
------	---

Procedimiento:

Tostar las habas en tiesto hasta que las cáscaras se encuentren oscuras. Cocinar las habas a leña en el mishque durante aproximadamente 45 minutos. Escurrir el líquido y servir.

Fecha o periodo	Detalle de periodicidad	
	Anual	
X	Continua	En la época antigua, el consumo de las habas calpo tenía una frecuencia continua y durante procesos festivos, debido a la disponibilidad de ingredientes.
	Ocasional	
X	Festivo	
	Otro	

Alcance	Detalle de alcance	
	Local	
	Provincial	Su elaboración y consumo se destaca en las provincias de la Sierra ecuatoriana poblada por comunidades indígenas.
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber	Detalle de procedencia	
X	Padres-hijos	La elaboración de este plato tradicional se transmitía de generación en generación, es decir de las madres a sus hijas.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	

Otro	
Transmisión del saber	Detalle de transmisión
X	Padres-hijos
	Maestro-aprendiz
	Centro de capacitación
	Otro
Los saberes populares han sido transmitidos de padres a hijos a través del lenguaje oral.	

6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad	Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta
	Media
	Baja
	No se detalla.

7. INTERLOCUTORES

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Colectividad	Zámbiza	N/A	N/A	N/A

8. ANEXO

Textos	Fotografías	Videos	Audio
			X

9. OBSERVACIONES

Es una preparación tradicional muy valorada por los lugareños.

10. DATOS DE CONTROL

Inventariado por: Evelyn Cruzkaya Mera Cañizares.

Fecha de inventario: del 08 al 12 de junio de
2018

CONCLUSIONES

- Zámbez al ser uno de los primeros asentamientos reconocido como Parroquia Rural, lleva a lo largo de su historia un patrimonio culinario heredado de los zámbez, pueblo que habitó estas tierras y de los cuales se ha logrado conservar hasta la actualidad una rica, extensa y variada gastronomía.
- La gastronomía de Zámbez se encuentra basada en la utilización preponderante de productos andinos, gran parte de las recetas se encuentran conformadas por ingredientes autóctonos; los productos que se destacan son: el maíz, la papa y el zambo.
- Posterior a la investigación realizada sobre la historia gastronómica de Zámbez, se aprecia que la parroquia dispone de un alto valor gastronómico, el mismo que con el paso del tiempo y las generaciones se encuentra en peligro de extinción ya que no se ha fundamentado de manera teórica su riqueza culinaria.
- La investigación aplicada refleja que en la actualidad las costumbres y tradiciones gastronómicas son dominadas y conservadas únicamente por las personas adultas mayores de la parroquia.
- Esta investigación proporciona información actualizada sobre el patrimonio gastronómico de Zámbez el cual puede ser conservado a través de los habitantes más jóvenes.
- Se constata que la población adulta mayor elabora las preparaciones con los ingredientes autóctonos, pero cada gestor gastronómico marca su sello personal con la dosificación de condimentos naturales.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar continuación a la investigación del patrimonio gastronómico de la Parroquia Rural de San Miguel de Zábiza, ya que se pone en evidencia su amplia variedad culinaria, misma que debe poseer un soporte teórico para el beneficio y progreso de sus habitantes.
- Este proyecto investigativo deberá reposar en las bibliotecas y/o archivos documentales de la localidad, con la finalidad de que sea aprovechado por quienes se encuentren interesados en rescatar las tradiciones culinarias ancestrales.
- Debido a la inexistencia de documentos físicos relacionados a la historia de la cocina, se pone en riesgo, que las raíces de la parroquia de Zábiza se olviden en el tiempo y seguidamente las generaciones futuras no tendrán conocimiento sobre los orígenes de su lugar de nacimiento.
- El Ilustre Gobierno Parroquial de Zábiza, por medio de sus autoridades, deberá emprender un trabajo más amplio e investigativo acerca de las recetas autóctonas de la localidad a fin de que su historia de más de 400 años de antigüedad se vea fortalecida.
- Los establecimientos que se dedican al expendio de productos alimenticios deberán retomar y mantener la producción de platos típicos ancestrales que no se encuentren en el mercado de la parroquia, con el objetivo de mantener viva la historia gastronómica ancestral de la tierra que los vio nacer.
- En la presente investigación se concluye que sería trascendental que las personas que preparan los platos típicos continúen empleando los ingredientes de las recetas originales, sin tener la necesidad de alterar o reemplazar los platos con otro tipo de productos a fin de mantener la sazón y la tradición.

REFERENCIAS

- Alcorta, F. (23 de Julio de 2014). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/americas/eventos/ver/es/c/240065/>
- Álvarez, L. (s.f.). *Food Empowerment Project*. Obtenido de Food Empowerment Project: <http://www.foodispower.org/es/colonialismo-en-la-alimentacion/>
- Bravo, C. (2 de Enero de 2018). *Somos Ciudad by Claro*. Obtenido de Somos Ciudad by Claro: <https://somosciudad.byclaro.com.ec/los-dulces-tradicionales-del-ecuador-son-rasgos-de-la-cultura/>
- Camogli, P. (2014). *Contame una Historia: Relatos sobre la Revolución y la Independencia*. Buenos Aires: Aguilar.
- Campoy, T., & Gomes, E. (2009). *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos*. s. Cdad.: EOS.
- Carrera, J. (17 de Octubre de 2016). Zámiza - Día a Día - Teleamazonas. (Á. Castillo, Entrevistador)
- Cartay, R. (1997). *Caracterización de la región alimentaria andina*. San Cristóbal: Biblioteca de Autores y Temas Tachirenses.
- Cartay, R. (1 de Agosto de 2014). *Esnobismo gourmet*. Obtenido de Esnobismo gourmet: <https://esnobgourmet.com/2014/08/01/6-reflexiones-sobre-la-importancia-cultural-de-los-recetarios-de-cocina/>
- Casalins, E. (2012). *Cocina para las fiestas*. Buenos Aires: Lea S.A.

Centro de investigación en pólizas de salud de UCLA. (s.f.). *Política de Salud Universidad de California en Los Ángeles*. Obtenido de Política de Salud Universidad de California en Los Ángeles:
http://healthpolicy.ucla.edu/programs/health-data-espanol/Documents/seccion_4_apendice_A.pdf

Centro de Investigaciones Tropicales Universidad Veracruzana. (s.f.). *Reserva el Edén*. Obtenido de Reserva el Edén:
http://reservaeleden.org/plantasloc/alumnos/manual/01a_mi-localidad.html

Chimborazo, H. (s.f.). *WordPress.com*. Obtenido de WordPress.com:
<https://heidychimborazo.wordpress.com/author/heidychimborazo/>

Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres. (s.f.). *CLADEM*. Obtenido de CLADEM:
https://www.ohchr.org/Documents/Issues/IPeoples/EMRIP/CulturalHeritage/CLADEM_sp.pdf

Contreras, O. (5 de Abril de 2013). *Blogger*. Obtenido de Blogger:
<http://mscomairametodologiadelainvestigacion.blogspot.com/2013/04/tecnicas-e-instrumentos-de.html>

Corbetta, P. (2007). *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. Madrid: McGraw-Hill.

Cuvi, P. (2014). Carlos Gallardo y el boom de la cocina ecuatoriana. *Mundo Diners*, s. p.

Dirección Metropolitana de Planificación Territorial. (2001). *Gifex*. Obtenido de Gifex: <http://www.gifex.com/images/0X0/2011-10-25-14669/Parroquias-de-Quito-2001.jpg>

El Comercio. (2 de Julio de 2016). Morteros, ollas y vasijas mantienen vigente la tradición. *El Comercio*, pág. s. p.

El Debate. (15 de Junio de 2015). Mujeres rurales al rescate de la riqueza alimentaria. *Debate*, pág. s. p.

El Diario. (19 de Agosto de 2015). Tradiciones tienen influencia española. *El Diario*, pág. s. p.

El Telégrafo. (18 de Mayo de 2014). Cocotog es un sector cuyos orígenes se pierden en el tiempo. *El Telégrafo*, pág. s. p.

El Telégrafo. (23 de Noviembre de 2014). Los apellidos ancestrales se niegan a desaparecer en Zámbez. *El Telégrafo*, pág. s. p.

El Telégrafo. (19 de Diciembre de 2015). Las personas adultas mayores, un repositorio de experiencia y sabiduría. *El Telégrafo*, pág. s. p.

El Telégrafo. (06 de Agosto de 2017). La innovación se potencia en los proyectos rurales. *El Telégrafo*, pág. s. p.

El Universo. (s.d. de Febrero de 2013). Distribución de circunscripciones. *El Universo*, pág. s.p.

Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico. (21 de Octubre de 2010). *Agencia Pública de Noticias de Quito*. Obtenido de Agencia Pública de Noticias de Quito:

http://noticiasquito.gob.ec/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=1604&umt=Quito%20tiene%20su%20primera%20gu%EDa%20otur%EDstica%20de%20parroquias%20rurales

Fabbri, M. (s.f.). *Universidad Nacional de Rosario - Facultad de Humanidades y Artes*. Obtenido de Universidad Nacional de Rosario - Facultad de Humanidades y Artes: <http://www.fhumyar.unr.edu.ar/escuelas/3/materiales%20de%20catedras/trabajo%20de%20campo/solefabri1.htm>

Ferrocarriles del Ecuador Empresa Pública. (2011). *Ruta de los Sabores del Tren*. Quito: Ferrocarriles del Ecuador Empresa Pública.

Fuchs, L. (19 de Abril de 2015). *Directo al Paladar*. Obtenido de Directo al Paladar: <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/recetas-con-nombre-propio-el-origen-de-algunos-de-los-platos-mas-famosos>

Gallardo, L. (11 de Abril de 2013). *Joyas de Quito*. Obtenido de Joyas de Quito: <http://archive.is/l6tHK>

Gobierno Autónomo descentralizado de la Parroquia de Zábiza. (s.f.). *Parroquia Zábiza*. Obtenido de Parroquia Zábiza: <http://parroquiazambiza.gob.ec/historia/>

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia de Zábiza. (s.f.). *Parroquia Zábiza*. Obtenido de Parroquia Zábiza: <http://parroquiazambiza.gob.ec/funcionarios-gad/>

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha. (Agosto de 2012). *Prefectura de Pichincha*. Obtenido de Prefectura de Pichincha: <http://181.112.151.230:8081/attachments/download/597/PDOT%20ZAMBIZA%202012.pdf>

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha. (s. f.). *Agroindustria Agenda Productiva Provincial*. Quito: s.e.

Gobierno Autónomo Descentralizado de Zámboza. (2015). *Sistema Nacional de Información*. Obtenido de Sistema Nacional de Información: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/176811080001_PDOT_Zambiza_Final_Unificado_entr_GADPP_26_10_2015_educ_30-10-2015_20-40-09.pdf

Gobierno Autónomo Descentralizado de Zámboza. (s.f.). *Parroquia Zámboza*. Obtenido de Parroquia Zámboza: <http://parroquiazambiza.gob.ec/>

Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquia Rural de Bellavista. (2015). *Sistema Nacional de Información*. Obtenido de Sistema Nacional de Información: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/0760030840001_0760030840001_DIAGNOSTICO_BELLAVISTA_29-10-2015_11-16-55.pdf

Gobierno de Pichincha. (Agosto de 2012). Obtenido de <http://181.112.151.230:8081/attachments/download/597/PDOT%20ZAMBIZA%202012.pdf>

Gobierno Parroquial de Zámbez. (s.f.). *Historia*. Obtenido de GAD Zámbez:

<http://parroquiazambiza.gob.ec/historia/>

gsingouce. (s.f.). *Emaze*. Obtenido de Emaze:

<https://www.emaze.com/@ALFZWWIL/Presentation-Name>

Importancia. (s.f.). *Importancia una guía de ayuda*. Obtenido de Importancia una

guía de ayuda: <https://www.importancia.org/tradiciones.php>

Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual. (21 de Marzo de 2017). *Instituto*

Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual. Obtenido de Instituto Ecuatoriano

de la Propiedad Intelectual:

<https://www.propiedadintelectual.gob.ec/delicias-ecuatorianas-con-sello-de-calidad-y-distincion-a-nivel-internacional/>

Instituto Metropolitano de Patrimonio. (s.f.). *Instituto Metropolitano de Patrimonio*.

Obtenido de Instituto Metropolitano de Patrimonio:

<http://www.patrimonio.quito.gob.ec/index.php/difusion/calendario-patrimonial/icalrepeat.detail/2016/02/11/407/27/parroquializacion-de-zambiza>

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2010). *Guía de bienes culturales del*

Ecuador. Quito: Instituto Nacional de Patrimonio Cultural.

Intermón Oxfam. (2004). *Otros mundos: viajes alternativos y solidarios*.

Barcelona: Intermón Oxfam Editorial.

Jayac. (s.f.). *Jayac Ecuador*. Obtenido de Jayac Ecuador:

<https://www.jayacecuador.com/int2.html>

La Hora. (26 de Enero de 2016). Producción agrícola, sustento importante para los indígenas. *La Hora*, pág. s. p.

León, S. (2016). *Un poco de todo para el paladar tradicional*. Obtenido de Un poco de todo para el paladar tradicional: [http://skleon.wixsite.com/ruta33/ruta-gastron-mica-](http://skleon.wixsite.com/ruta33/ruta-gastron-mica)

Llico, I. (2011). *Creaciónliteraria.net*. Obtenido de Creaciónliteraria.net: <https://creacionliteraria.net/2011/06/texto-narrativo-la-anecdota/>

Logi Travel. (s. f.). *LOGITRAVEL.com*. Obtenido de LOGITRAVEL.com: https://www.logitravel.com/guias-de-viajes/gastronomia-ecuador-190_2.html

Long, J. (2003). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Márquez, C. (6 de Mayo de 2015). La pambamesa es el refrigerio de moda en Riobamba. *El Comercio*, pág. s. p.

Márquez, D. (2002). *Nuevos Horizontes en el Desarrollo Rural*. Andalucía: Ediciones Akal, S.A.

Martín, A., & Martín, J. (2007). *Procesos de Cocina*. Madrid: Vision Libros.

Martín, A., & Martín, J. (2007). *Procesos de Cocina*. Madrid: Vision Libros.

Maury, E. (Noviembre de 2010). *Gazeta de Antropología*. Obtenido de Gazeta de Antropología: <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1805>

- Medina, I. (13 de Noviembre de 2014). La gran cocina de Quito está en los mercados. *El País*, pág. s. p.
- Medio Millón. (s.f.). *Medio Millón*. Obtenido de Medio Millón: <https://www.mediomilon.com/blog/bebidas-tipicas-de-ecuador>
- Meléndez, J., & Cañez, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *SciELO*, 186.
- Menéndez, M., Conde, J., & Ortega, M. (2007). *Contextos y cambios evolutivos en la adolescencia, madurez y senectud: necesidades e intervenciones educativas*. Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Morsolin, C. (27 de Enero de 2010). *Agencia Latinoamericana de Información*. Obtenido de Agencia Latinoamericana de Información: <https://www.alainet.org/es/active/35786>
- Moya, A. (2006). *La Sierra: Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes*. Quito: MIES, Aliméntate Ecuador.
- Moya, L. (1995). *La fiesta religiosa indígena en el Ecuador*. Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Mundo Diners. (2016). Orígenes, en búsqueda de los sabores ancestrales. *Revista Mundo Diners*, s. p.
- Muñoz, J. (15 de Octubre de 2015). *Prezi*. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com/uhylrkotfj7/el-diagnostico-en-la-investigacion/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (28 de Junio de 2017). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/899999/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1982). Patrimonio Cultural. *Conferencia Mundial sobre el Patrimonio Cultural* (pág. s. pag.). México: s. e.

Ortigoza Equipamientos. (28 de Abril de 2017). *Ortigoza Equipamientos*. Obtenido de Ortigoza Equipamientos: <http://www.ortigozaequipamientos.com/blog/beneficios-y-precios-cocina-a-lena-en-casa/>

Panizzo, L. (2015). *La nonna que vino de lejos*. Buenos Aires: Dunken.

Partido Encuentro Social (PES) Distrito Federal. (8 de Agosto de 2017). Los mercados públicos y su importancia en nuestra economía. *Ciudad de Encuentro*, 23. Obtenido de Ciudad de Encuentro: <http://pesdf.com/revista/wp-content/uploads/2017/09/1.pdf>

Pazos, J. (25 de Mayo de 2014). El sabor de la cocina ancestral. (E. Telégrafo, Entrevistador)

Pereira, J. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

- Quintana, R. (2000). *Investigación social rural: buscando huellas en la arena*. México: Plaza Valdes Editores.
- Ramirez, M., & Williams, D. (2003). *Guía agro-culinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores*. Cali: IPGRI-Américas.
- Ramírez, Y. (2015). *Eumed.net*. Obtenido de Eumed.net: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2015/05/fiestas.html>
- Respuestas útiles a preguntas interesantes. (s.f.). *Por qué se*. Obtenido de Por qué se: <https://porque-se.com/es-importante-la-geografia/>
- Reyes, P. (1 de Diciembre de 2013). El papel del libro renace como objeto. (W. Manrique, Entrevistador)
- Sabino, C. (1992). *Universidad Francisco Marroquín*. Obtenido de Universidad Francisco Marroquín: http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf
- Sainz, P., Ferrer, M., & Sánchez, E. (2016). Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Revista Española de Salud Pública*, 2.
- Secretaría de Territorio, Hábitat y Vivienda. (2012). *Municipio del Distrito Metropolitano de Quito*. Obtenido de Municipio del Distrito Metropolitano de Quito: http://www.quito.gob.ec/documents/rendicion_cuentas/AZC/Articulacion_politicas_publicas/PLAN_ORDENAMIENTO_TERRITORIAL2012.pdf

Significados. (s.f.). *Significados*. Obtenido de Significados:

<https://www.significados.com/metodologia-de-la-investigacion/>

Teleamazonas. (17 de Octubre de 2016). *Teleamazonas*. Obtenido de

Teleamazonas: <http://www.teleamazonas.com/etiqueta/zambiza/>

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. (s.f.). *UPTC*. Obtenido de

UPTC: http://virtual.uptc.edu.co/ova/cursos/introInv/Unidad_2/pdf.pdf

Vence, A., & Cuesta, E. (2011). *El gusto de los otros. Un recorrido histórico por*

las gastronomías de Asia y América. Buenos Aires: Temas Grupo Editorial

Srl.

Villegas, A. (2014). *Cocina española e internacional*. España: Ideas Propias.

Wikipedia. (s.f.). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Plato_nacional

ANEXOS

Cuestionario para Entrevista a Expertos

- ¿Acepta ser entrevistad@?
- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Cuál es su profesión u ocupación?
- ¿Cuál es su actividad diaria?
- ¿Cuál es su lugar de nacimiento?
- ¿Qué se puede decir de Zámbriza a través de la historia?
- ¿Qué barrios conforman la Parroquia Rural de Zámbriza?
- ¿Cuáles son los personajes más representativos a través de la historia de la Parroquia de Zámbriza?
- ¿Cuáles son las fiestas de la Parroquia de Zámbriza?
- ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de Zámbriza?
- ¿Cuáles son las familias representativas del sector?
- ¿Cómo está organizada la comunidad zambiceña?
- ¿La comunidad de Zámbriza, tiene estabilidad económica y social?
- ¿De qué manera Zámbriza conserva su patrimonio?
- ¿Considera usted que, fomentar el turismo en la comunidad, afectaría a la tranquilidad que posee?
- ¿Le gustaría que más turistas visiten su parroquia?
- ¿Cuál es el significado de las artesanías que se realizan en la comunidad?
- ¿Dónde se pueden encontrar o consumir los productos y los platos tradicionales en la actualidad?
- ¿La Parroquia Rural de Zámbriza dispone de mercados, ferias o plataformas?
- ¿De qué manera se abastecen de alimentos los pobladores de Zámbriza?
- ¿Existe apoyo por parte del sector público y privado para emprendimientos gastronómicos en Zámbriza?
- ¿Los medios de comunicación han colaborado para fortalecer la cultura y gastronomía de Zámbriza?
- ¿Cuáles son las creencias y rituales de la población de Zámbriza?

- ¿Cuáles fueron los primeros habitantes de la localidad de Zámbriza?
- ¿Cuáles fueron las primeras técnicas de cocción usadas por los nativos de la localidad?
- ¿Cuáles fueron los principales alimentos de los primeros habitantes de esta zona?
- ¿Cuáles fueron los utensilios de cocina que utilizaron y de qué material eran elaborados?
- ¿De qué manera conseguían sus alimentos los primeros habitantes de Zámbriza?
- ¿Los primeros habitantes de la Parroquia de Zámbriza tenían algún ritual para la elaboración o recolección de los alimentos?
- ¿Cuáles son los platos más antiguos que se preparan en Zámbriza?
- ¿Cuáles son los cambios que usted logra observar en la alimentación de los habitantes de Zámbriza?
- ¿Qué influencias extranjeras intervinieron en la gastronomía de la localidad de Zámbriza?
- ¿Únicamente las mujeres preparan la comida o los hombres también?
- ¿Cuáles son los productos principales de sus chacras y su alimentación?
- ¿Existen libros que relaten la cocina tradicional de Zámbriza?
- ¿Qué leyendas giran en torno a Zámbriza?
- ¿Cuál es la historia gastronómica de la localidad de Zámbriza?
- ¿Qué platos típicos existen en Zámbriza?
- ¿Se elaboran productos tradicionales, como: ¿dulces, quesos, bebidas, etc.?
- ¿Los miembros más jóvenes de su familia saben elaborar las preparaciones tradicionales de Zámbriza?
- ¿De qué manera se transmite conocimiento, recetas y preparaciones de generación en generación?
- ¿Cuáles son los roles de la familia, hombres y mujeres en la recolección, producción y preparación de alimentos?
- ¿Qué bebidas tradicionales se consumen en Zámbriza?

- ¿Conoce usted acerca de la historia de la cocina tradicional de Zámbriza? ¿De dónde proviene, sus raíces, sus influencias?
- ¿Existe alguna persona local que se la recuerde o conozca por ser una/un gran cocinero/a?
- ¿Qué preparaciones eran más consumidas durante su infancia?
- ¿Qué tradiciones familiares o festividades giran en torno a la comida tradicional de Zámbriza?

Cuestionario para Entrevista a Gestores Gastronómicos

- ¿Acepta ser entrevistad@?
- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Cuál es su lugar de nacimiento?
- ¿A qué edad aprendió a cocinar?
- ¿Cuál es su historia con esta receta, cómo aprendió a prepararla?
- ¿Sabe el origen o la historia de este plato?
- ¿Tiene anécdotas o experiencias con esta preparación?
- ¿Cuánto tiempo lleva usted preparando esta receta?
- ¿Se ha cambiado algunos ingredientes de la receta con el paso de generaciones?
- ¿Cuáles son los utensilios que necesita para elaborar esta receta?
- ¿Usted vende este plato o sólo lo prepara para su familia?
- ¿Sabe de otro lugar o persona que realice el mismo plato?
- ¿Cuáles son las fechas en las que se consume esta receta?
- ¿Qué ingredientes autóctonos de Zámbriza conoce usted que se utilice en la elaboración del plato típico?
- ¿Mencione si usted prepara los platos típicos a leña; a cocina a gas; o cocina eléctrica?
- ¿Puede mencionar usted el plato típico más representativo de la Parroquia de Zámbriza?

- ¿Qué platos tradicionales y productos se consumen durante las fiestas de Zábiza?
- ¿Qué bebidas tradicionales se consume durante las celebraciones?

Presentación de Resultados.

Resultados de Entrevistas a Expertos

Pregunta 1: ¿Acepta ser entrevistad@?

Respuesta de persona entrevistada #1: claro que sí.

Respuesta de persona entrevistada #2: con todo gusto.

Respuesta de persona entrevistada #3: sí.

Respuesta de persona entrevistada #4: sí.

Análisis: los cuatro expertos entrevistados, fueron receptivos con la actividad planteada, demostraron en su mayoría un gran sentido de pertenencia con la Parroquia Rural de Zábiza. Una entrevista cualitativa semiestructurada, se realiza a partir de un cuestionario que brinda flexibilidad y contempla el punto de vista de quien está siendo entrevistado; la aceptación del informante para participar es fundamental (Corbetta, 2007).

Pregunta 2: ¿Cuál es su nombre?

Respuesta de persona entrevistada #1: Maribel Álvarez, presidente del Gobierno Parroquial de Zábiza.

Respuesta de persona entrevistada #2: Jaime Carrera Toapanta.

Respuesta de persona entrevistada #3: Saulo Díaz.

Respuesta de persona entrevistada #4: Laura Guerrero - Presidenta o Representante de la Asociación de Mujeres Trabajadoras por el Progreso De Zábiza.

Análisis: la actividad contó con la participación de cuatro expertos, dos de ellas son de género femenino y las otras dos personas pertenecen al género

masculino, una práctica aconsejable en entrevistas abiertas es considerar las respuestas de mujeres y hombres ya que el género femenino tiende a hacer preguntas más seguidas que los hombres, por el contrario, el género masculino da por concluidas (con monosílabos) mucho más rápidamente las intervenciones (Quintana, 2000).

Pregunta 3: ¿Qué edad tiene?

Respuesta de persona entrevistada #1: treinta y ocho años.

Respuesta de persona entrevistada #2: cuarenta y dos años.

Respuesta de persona entrevistada #3: cincuenta y cuatro años.

Respuesta de persona entrevistada #4: cincuenta y tres años.

Análisis: el rango de edad de las personas entrevistadas oscila entre los treinta y ocho a cincuenta y cuatro años, entablar cuestionarios a personas en edad madura permite identificar contextos y cambios evolutivos (Menéndez, Conde, & Ortega, 2007).

Pregunta 4: ¿Cuál es su profesión u ocupación?

Respuesta de persona entrevistada #1: se encuentra siguiendo una Tecnología en Administración de Empresas.

Respuesta de persona entrevistada #2: docente universitario en literatura lingüística.

Respuesta de persona entrevistada #3: músico.

Respuesta de persona entrevistada #4: trabaja en el bar de una escuela en San Isidro del Inca.

Análisis: la profesión u ocupación de los expertos varía, esta característica permite obtener datos con diferentes perspectivas y respaldan el análisis de la pregunta número tres.

Las entrevistas con personas claves de la comunidad son entrevistas cualitativas y profundas con personas que saben lo que pasa en la

comunidad. El propósito de las entrevistas con personas claves es coleccionar información de un grupo de personas, incluyendo líderes de la comunidad, profesionales o residentes, que tienen por experiencia propia conocimiento de la comunidad. Estos expertos de la comunidad, con su conocimiento y entendimiento particular, pueden ofrecer mejores ideas acerca de la naturaleza del problema y hacer recomendaciones para las soluciones (Centro de investigación en pólizas de salud de UCLA, s.f., pág. 1).

Pregunta 5: ¿Cuál es su actividad diaria?

Respuesta de persona entrevistada #1: gestionar, trabajar para el beneficio de toda la población y buscar desarrollos para toda Zámiza.

Respuesta de persona entrevistada #2: dentro del ámbito educativo, es dictar clases en una universidad y en un instituto superior, en el ámbito personal es compartir con su familia.

Respuesta de persona entrevistada #3: todo lo que gira alrededor de la música.

Respuesta de persona entrevistada #4: trabaja y asiste a un curso de manualidades que se dicta en Casa Somos Zámiza.

Análisis: de una u otra manera, los expertos desarrollan su actividad diaria entorno a la zona de estudio, este hito favorece a la recopilación de datos ya que se obtiene información de primera mano. “Entrevistar personas claves de un amplio sector le permite ver una perspectiva variada y otros temas o problemas subyacentes” (Centro de investigación en pólizas de salud de UCLA, s.f., pág. 3).

Pregunta 6: ¿Cuál es su lugar de nacimiento?

Respuesta de persona entrevistada #1: Bahía de Caráquez, Provincia de Manabí y reside en Zámiza desde hace veinte años atrás.

Respuesta de persona entrevistada #2: nació en la Parroquia Rural de San Miguel de Zámiza.

Respuesta de persona entrevistada #3: Zámiza.

Respuesta de persona entrevistada #4: Carchi, pero vive en Zámboza desde hace muchos años.

Análisis: como factor coincidente, dos de los entrevistados son nativos de Zámboza y las señoras entrevistadas proceden de dos diferentes regiones del Ecuador, con residencia en Zámboza desde aproximadamente dos décadas. Esta variante permite reflexionar sobre los cambios ocurridos en la localidad a través del tiempo (Centro de Investigaciones Tropicales Universidad Veracruzana, s.f.).

Pregunta 7: ¿Qué se puede decir de Zámboza a través de la historia?

Respuesta de persona entrevistada #1: Zámboza es una de las Parroquias más antiguas de Quito, trae mucha cultura y folklore desde sus orígenes.

Respuesta de persona entrevistada #2: Zámboza es una de las primeras Parroquias de la Nación, con la fundación de Quito existe una diferencia de 50 años, eso significa la importancia y trascendencia para lo que hoy es el Ecuador.

Respuesta de persona entrevistada #3: Zámboza es una Parroquia antigua, la segunda más grande de Quito con casi 440 años de existencia, es un pueblo con mucha tradición e historia.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: el eslogan que caracteriza a esta tradicional Parroquia define con precisión el amplio bagaje histórico de su población “Cuna de Arte, Fe y Cultura” (Gobierno Autónomo Descentralizado de Zámboza, s.f.).

Pregunta 8: ¿Qué barrios conforman la Parroquia Rural de Zámboza?

Respuesta de persona entrevistada #1: la Parroquia Rural de Zámboza se encuentra conformada por 15 barrios: Barrio Tola Alta, Barrio La Cuestita, Barrio San Roque, Barrio Quito, Barrio Los Rosales, Barrio Central, Barrio Esquina Del Movimiento, Barrio Santa Rosa, Barrio La Playita, Barrio Los Arrayanes, Barrio La Paz, Barrio La Luz, Barrio San Miguel, Barrio Jesús del Gran Poder (Cocotog) y Barrio San Miguel (Cocotog).

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: el conocer los datos geográficos de la localidad, permite generar un estudio sobre los barrios que conforma la Parroquia y las relaciones entre las personas y su medio ambiente (Respuestas útiles a preguntas interesantes, s.f.).

Pregunta 9: ¿Cuáles son los personajes más representativos a través de la historia de la Parroquia de Zámbezina?

Respuesta de persona entrevistada #1: grupo Jayac, la banda de Zámbezina y los grupos ancestrales.

Respuesta de persona entrevistada #2: considera que son: el yavirac Pedro de Zámbezina, el ancestral líder indígena Marco Suquillo, encomenderos de la Parroquia y varios apellidos de descendencia incásica y araucana como: Pillalaza, Pumisacho, gente enraizada con la historia de Zámbezina como su abuelo Don Mesías Carrera.

Respuesta de persona entrevistada #3: dentro del ámbito musical se puede nombrar a Don Mesías Carrera, La Banda de Zámbezina y la agrupación Jayac. También se puede citar a otros personajes como: el Cacique Pedro de Zámbezina, a gobernadores y alcaldes indígenas como Don José Manuel Pumisacho y Don Custodio.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: La Parroquia de Zámbezina cuenta con un vasto número de ilustres personajes, dicho sincretismo, ha permitido que el legado cultural e identitario se fortalezca.

Dentro de los personajes que se han destacado en la parroquia se puede mencionar a: i) Pedro de Zámbezina cacique de la parroquia; ii) Luciano Carrera exdirector del Conservatorio Nacional de Música y mejor flautista del país; iii) Mesías Carrera, historiador y músico; y, iv) Mesías Simbaña, historiador y cofundador de la comuna San José de Cocotog (Gobierno Autónomo Descentralizado de Zámbezina, 2015).

Pregunta 10: ¿Cuáles son las fiestas de la Parroquia de Zábiza?

Respuesta de persona entrevistada #1: fiesta cívica de Parroquialización en el mes de febrero y dos fiestas religiosas: mayo aparición de San Miguel Arcángel y en septiembre la fiesta grande, como se conoce a la adoración del patrono de la localidad (San Miguel Arcángel).

Respuesta de persona entrevistada #2: en la actualidad se está celebrando tres fiestas importantes, en febrero las fiestas patronales de la Parroquia (435 años) y dos fiestas católicas, en el mes de mayo se celebra la aparición de San Miguel y en septiembre la celebración de San Miguel Arcángel, también existen otras fiestas familiares.

Respuesta de persona entrevistada #3: existen dos tipos de fiestas en Zábiza: las religiosas y las jurídicas, en febrero por la fundación, en mayo se recuerda la aparición del patrono de Zábiza (San Miguel) y en septiembre la fiesta de San Miguel, antes también se celebraba a la virgen de la Candelaria e inocentes, en las fiestas de San Pedro existía la tradición de quemar la sarapanga (tallos de maíz para la prosperidad del próximo año) con el cántico Santo San Pedro ju ayayay, en las fiestas de San Miguel se conserva la vestimenta de los danzantes, capitanes, huacos, negros, yumbos, floreantes y solmediantes.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: el calendario festivo de la Parroquia de Zábiza, marca el inicio de tres importantes celebraciones populares durante los meses de: febrero con las fiestas civiles de Parroquialización y dos fiestas religiosas; en el mes de mayo se celebra la aparición de su patrono (San Miguel Arcángel) y en septiembre se venera y honra su santificación.

Las fiestas populares tradicionales, son una muestra característica de la cultura y por ende de la identidad cultural. Constituyen un suceso de obligada mirada en el tiempo, una visión integral como catalizadora de las expresiones identitarias. Resumen elementos socioculturales que son reflejo de una época, escenario ideal para estudiar la cultura integralmente

concebida, vinculada a sucesos de la vida cotidiana de los hombres. Además, los conduce a una salida de esa cotidianidad. Las fiestas expresan huellas del tejido social que representan y cuyos intereses simbolizan y constituyen reflejo de la identidad cultural de un pueblo según su tradición (Ramírez, 2015).

Pregunta 11: ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: las tradiciones se destacan en las fiestas religiosas, existe la costumbre de elegir priostes por barrios o equipos del sector, estos personajes se encargan de presidir el gasto de las celebraciones y son acompañados por otros integrantes como: los cabecillas, morenos, danzantes, capitanes, danzantes de moneda y la banda de Zámbez para llegar a toda la población. Las fiestas se amenizan con los infaltables castillos y la banda de pueblo. Se acostumbra a compartir los alimentos con propios y extraños a través de una pamba mesa.

Respuesta de persona entrevistada #2: el folklore está muy arraigado en los habitantes de Zámbez a través de diversas manifestaciones como las fiestas populares, música, danzantes, gastronomía por estratos sociales, vestimenta, existen muchos valores por rescatar.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: Las costumbres de la comunidad zambiceña se han transmitido de generación en generación en forma de tradición oral, sus manifestaciones se evidencian a través de: su danza, fiestas, comidas y artesanía, es importante destacar que las expresiones culturales de la Parroquia de Zámbez han perdurado en el tiempo. “La fiesta como un fenómeno social y cultural muestra una gran diversidad de expresiones e interpretaciones” (Pereira, 2009).

Pregunta 12: ¿Cuáles son las familias representativas del sector?

Respuesta de persona entrevistada #1: la entrevistada no desea contestar esta pregunta.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: las familias de apellido Pumisacho.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: sin dejar de lado los fundamentos del objetivo número dos del Plan Nacional del Buen Vivir “Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad”, es ineludible reconocer con precisión los apellidos ancestrales de descendencia indígenas que existen en Zábiza y sus sectores aledaños, como es el caso de Cocotog y El Inca.

Por ejemplo, aún es común encontrar viviendo allí a personas con apellidos como Pumisacho, Gualoto, Guañuna, Lincuango, Quisasamín y Pillalazo, considerados característicos de esa área del Distrito.

No obstante, también existen apellidos mestizos que son parte de la identidad y de la historia de Zábiza como Carrera, Narváez, Tufiño, Carvajal y Oñate (El Telégrafo, 2014).

Pregunta 13: ¿Cómo está organizada la comunidad zambiceña?

Respuesta de persona entrevistada #1: se encuentra representada por la presidenta de la Junta Parroquial, vicepresidente, vocales, tesorera, secretaria, personal auxiliar, Tenencia Política, Cura Párroco y las organizaciones de los barrios.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: pese a las modificaciones realizadas a los artículos 238 y 274 de la Constitución de la República del Ecuador, Zábiza ha procurado adaptar y mantener su tradicional organización territorial, ejemplo de ello se refleja en su patrimonial Casa Parroquial.

Pregunta 14: ¿La comunidad de Zábiza, tiene estabilidad económica y social?

Respuesta de persona entrevistada #1: el sustento de los habitantes de la cabecera parroquial se ha centrado en la administración y funcionamiento de tiendas y bazares, la actividad económica de otro grupo poblacional se desarrolla en Quito, principalmente en cargos públicos.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: al recorrer las apacibles calles de Zámbez, es evidente que la población económicamente activa se desplaza hacia Quito, mientras que un porcentaje considerable de mujeres permanece en la localidad como trabajadoras no remuneradas del hogar o a la par atienden pequeñas tiendas.

El histórico abandono económico, social y político de las áreas rurales en nuestro país ha generado que grandes masas campesinas se trasladen a las ciudades en busca de mayores oportunidades, marcando el inicio de una indeseable decadencia en el sector agrícola, el que se ha visto fuertemente afectado a causa del abandono de tierras (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquia Rural de Bellavista, 2015).

Pregunta 15: ¿De qué manera Zámbez conserva su patrimonio?

Respuesta de persona entrevistada #1: la Junta Parroquial se encarga de cuidar y mantener el patrimonio tangible de Zámbez, también se incentiva a los jóvenes a través de foros y reuniones sobre la conservación de las manifestaciones intangibles. En Zámbez se han conformado varias agrupaciones artísticas y participan de manera activa en eventos organizados por el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito y el Gobierno Provincial de Pichincha. Dentro de los principales atractivos turísticos de Zámbez se encuentra el parque central con su monumento "La Doña" en homenaje a la mujer zambiceña, la iglesia de San Miguel y El Obraje, una casa patrimonial que data de la época colonial.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: a simple vista, se puede identificar en Zábiza varios tipos de patrimonio, entre ellos consta: un patrimonio natural conformado por esplendorosos bosques con quebradas afluentes y un patrimonio cultural tangible e intangible. La identificación de los bienes patrimoniales se los ha levantado a través del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia para su correcta conservación.

Zábiza, es una de las parroquias más antiguas del Cantón Quito cuenta con lugares bienes patrimoniales, que son producto de los procesos de conformación y desarrollo de los asentamientos humanos y que han adquirido un significado valor social, que los hace representativos de su tiempo, estas características han precisado el reconocimiento de algunos equipamientos urbanos considerados como patrimonios por parte del ex FONSAL (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, 2012).

Pregunta 16: ¿Considera usted qué, fomentar el turismo en la comunidad, afectaría a la tranquilidad que posee?

Respuesta de persona entrevistada #1: dependería del enfoque que se le dé al turismo ya que por la cercanía que se tiene con Quito se podrían obtener varios beneficios. Es importante trabajar y garantizar la seguridad y tranquilidad a la que los moradores de la Parroquia se encuentran acostumbrados.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: generando un turismo cíclico y controlado, únicamente durante los fines de semana, consideraría que no se vería afectada la tranquilidad que caracteriza a Zábiza.

Respuesta de persona entrevistada #4: no.

Análisis: tras haber generado esta pregunta de manera abierta al grupo de expertos, gestores y moradores que no participaron en las entrevistas, se percibe

un importante interés porque en Zámboza se desarrolle un turismo rural sostenible y sustentable; es importante considerar la actual estrategia con la que ha venido trabajando la Parroquia (maximizar su oferta turística únicamente durante los fines de semana o feriados) a fin de minimizar los impactos negativos para la comunidad.

Las parroquias rurales del DMQ gozan de una gran diversidad gracias a la presencia de los Andes, ya que la cordillera permite que se formen decenas de pisos climáticos. Cada uno de éstos tiene encantos naturales específicos en función de los cuales sus habitantes han desarrollado platos típicos, artesanías, vestimenta, música, fiestas, entre otras expresiones culturales (Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico, 2010).

Pregunta 17: ¿Le gustaría que más turistas visiten su parroquia?

Respuesta de persona entrevistada #1: sí, para que Zámboza se dé a conocer, los emprendedores puedan impulsar la producción local pero siempre y cuando sea un turismo consciente.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: sí, para que puedan visitar y conocer los atractivos turísticos de la Parroquia.

Respuesta de persona entrevistada #4: claro, pese a ser un pueblo pequeño, es importante impulsarlo para que la economía y el turismo de Zámboza se dinamice con la visita de los turistas de Quito, el Ecuador y el mundo.

Análisis: en los casos aplicados, las respuestas son afirmativas, hacen referencia a los beneficios que se pueden obtener a través del turismo comunitario. “El turismo tiene que dar apoyo a las culturas tradicionales demostrando respeto hacia los conocimientos indígenas. El turismo puede fomentar en los habitantes locales la valoración de su propio patrimonio cultural” (Intermón Oxfam, 2004).

Pregunta 18: ¿Cuál es el significado de las artesanías que se realizan en la comunidad?

Respuesta de persona entrevistada #1: en Zámbez se elaboran varias artesanías y productos, por ejemplo, adornos en sixes, tejidos, madera, cuero y productos derivados de la miel de abeja; los artesanos en su mayoría consiguen sus materiales en la localidad y sus creaciones son promocionadas en ferias.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: las diferentes obras elaboradas a mano por los artesanos de la localidad son de género agroartesanal, este tipo de mercados, generan espacios de encuentro que fortalecen la unión y tradición de los pueblos. “Hay rincones en nuestro país que sin ser muy grandes reúnen una gran diversidad de atractivos, en un solo lugar es posible encontrar comida deliciosa y artesanía” (Teleamazonas, 2016).

Pregunta 19: ¿Dónde se pueden encontrar o consumir los productos y los platos tradicionales en la actualidad?

Respuesta de persona entrevistada #1: los domingos frente a la iglesia ofrecen platos típicos como el cuy.

Respuesta de persona entrevistada #2: los fines de semana alrededor del parque y el santuario.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: antes se podía adquirir en el Restaurante Tía Úrsula que era administrado por la Asociación de Mujeres Trabajadoras por el Progreso de Zámbez, ahora los platos típicos se pueden degustar en días específicos en las inmediaciones del parque central.

Análisis: la calle Quito es la principal vía de acceso a la Parroquia de Zámbez, al bajar por este camino, lo primero que se logra divisar, son unos humildes establecimientos que expenden cuy con papas, jugo de caña y helados

tradicionales, esta primera impresión gastronómica, permite conjeturar el resto de las preparaciones que quedan por descubrir en la parte céntrica de la población. “El espacio emblemático de las ciudades es su plaza central, alrededor de la cual gira la vida institucional, espiritual y social de los pueblos” (Camogli, 2014).

Pregunta 20: ¿La Parroquia Rural de Zámbez dispone de mercados, ferias o plataformas?

Respuesta de persona entrevistada #1: en la Parroquia de Zámbez no existe este tipo de lugares.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: la inexistencia de estos espacios públicos se deduce que se debe a la subestimación en el número de productores y demandantes de abarrotes.

Los mercados populares siguen siendo un signo de la preservación comunitaria, en donde los habitantes de una zona convergen y se conocen, se identifican y ayudan a que el flujo del capital se quede en la comunidad, impulsando unos a los otros a los comercios locales (Partido Encuentro Social (PES) Distrito Federal, 2017, pág. 23).

Pregunta 21: ¿De qué manera se abastecen de alimentos los pobladores de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: en la comuna de San José de Cocotog un número reducido de habitantes aún se dedica a la agricultura y ganadería para el consumo de las familias mientras que los pobladores de Zámbez adquieren sus productos en las tiendas del sector o se abastecen en las cadenas de supermercados de Quito.

Respuesta de persona entrevistada #2: debido a la cercanía con la ciudad, los pobladores optan por adquirir sus alimentos en Quito.

Respuesta de persona entrevistada #3: los que disponen de espacio en sus propiedades aún cultivan y se dedican a la crianza de animales menores, pero generalmente suelen salir a los mercados, ferias y plataformas de la ciudad.

Respuesta de persona entrevistada #4: en temporada las señoras de la Asociación venden sus productos o también se compra en los camiones que de vez en cuando bajan al sector.

Análisis: llama la atención sobre manera que un pueblo con tradiciones tan arraigadas y con suelos tan fértiles como los de la zona de Zámboza y San José de Cocotog no disponga de al menos un pequeño espacio para la comercialización de sus productos e interacción social.

De un tiempo para acá las transnacionales o las grandes cadenas han invadido a la ciudad, lo que supone además de que pongan sucursales por todas las calles, sin respetar las fachadas originarias o la imagen de los lugares, supone el detenimiento de la economía local (Partido Encuentro Social (PES) Distrito Federal, 2017, pág. 23).

Pregunta 22: ¿Existe apoyo por parte del sector público y privado para emprendimientos gastronómicos en Zámboza?

Respuesta de persona entrevistada #1: el Consejo Provincial y el Municipio dictan cursos de gastronomía y emprendimiento, también se lleva a los emprendedores a las ferias de las plazas en Quito.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: ahora el Municipio brinda cursos, pero cuando funcionaba el Restaurante de la Asociación se recibió apoyo de representantes de Alemania, en temas económicos ninguna entidad pública o privada ha colaborado con los proyectos de la Asociación, todo ha sido autogestión.

Análisis: las secuelas de la inestabilidad económica a nivel país, se manifiestan en el limitado o escaso apoyo que reciben los emprendimientos que surgen en el sector rural.

Para Ney Barrionuevo, director del Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural (Rimisp), el 60% del empleo rural es agrícola, pero el 40% restante son actividades de emprendimientos que representan el 50% de ingresos. Muchos de estos proyectos están en manos de jóvenes, de los cuales la mayoría se halla en situación de subempleo (El Telégrafo, 2017).

Pregunta 23: ¿Los medios de comunicación han colaborado para fortalecer la cultura y gastronomía de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: no, sólo si se les pide que visiten la Parroquia por las fiestas o si existe una noticia amarillista.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: sí, ha habido apertura en cuanto a reportajes de Zámbez se refiere, pero se efectúan si se gestionan de manera independiente.

Respuesta de persona entrevistada #4: por publicidad los medios de comunicación si visitaban Zámbez, pero no son constantes, es esporádico.

Análisis: respecto al fortalecimiento de la cultura y gastronomía de la Parroquia Zámbez por parte de los medios de comunicación privados, ha existido un compromiso limitado, hoy en día, la facilidad con la que se produce y transmite información ha permitido que los representantes de varias de las agrupaciones comunitarias se apoyen en los medios digitales para difundir su propia voz.

El Artículo 14 de la Constitución de la República, garantiza el principio de interculturalidad y plurinacionalidad.

El Estado a través de las instituciones, autoridades y funcionarios públicos competentes en materia de derechos a la comunicación promoverán medidas de política pública para garantizar la relación intercultural entre las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades; a fin de que éstas produzcan y difundan contenidos que reflejen su cosmovisión, cultura, tradiciones, conocimientos y saberes en su propia lengua, con la finalidad de establecer y profundizar progresivamente una comunicación intercultural que valore y respete la diversidad que caracteriza al Estado ecuatoriano.

Pregunta 24: ¿Cuáles son las creencias y rituales de la población de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: en la Comuna se encuentran más arraigadas las creencias y rituales, la pampa mesa y la santificación de los alimentos es un ejemplo de ello.

Respuesta de persona entrevistada #2: Zámbez en su mayoría, es un pueblo católico representado en sus creencias y rituales con San Miguel Arcángel.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: a lo largo de la Parroquia se destaca la fusión de creencias indígenas y católicas representadas a través de sus celebraciones y expresiones culturales.

La fiesta en sí implica una serie de actividades que involucran a todas las autoridades formales y tradicionales de la comunidad y a los miembros de la comunidad en su conjunto. Los principales actores son aquellas personas que cumplen un cargo religioso, los cargayuc; luego, los ayudantes, los danzantes, los recitadores de loas, los que participan en los juegos rituales y los músicos (Moya, 1995).

Pregunta 25: ¿Cuáles fueron los primeros habitantes de la localidad de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: la etnia Zábiza es originaria, los incas llegaron después, en la historia se refleja su oposición hacia la postura incásica; el Cacique Marco Suquillo se alineó con los españoles para la conquista.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: esta información no es de dominio público, pero los relatos históricos cuentan que los habitantes de Zábiza preceden a los incas.

Es conveniente anotar que los primeros habitantes de esta zona fueron descendientes de los mayas, o de aquellos valientes centroamericanos o Antillanos que se desplazaron hacia el sur, tomando el Esmeraldas, río arriba, llegaron hasta el Guayllabamba y por él, a estos lares poblando luego esta parroquia y la zona noroccidental (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, 2012, pág. 29).

Pregunta 26: ¿Cuáles fueron las primeras técnicas de cocción usadas por los nativos de la localidad?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: en esa antigüedad, probablemente se empleaba la leña, los hornos adaptados al adobe, la paja; en su mayoría lo natural y silvestre.

Respuesta de persona entrevistada #3: salazón de carne y ahumado en tulpa.

Respuesta de persona entrevistada #4: considera que se destaca la técnica de asado en horno de leña.

Análisis: con un breve acercamiento a la gastronomía zambiceña, es posible determinar la técnica de cocción que mayormente se empleaba. Las mujeres dedicadas a la preparación y elaboración de platos tradicionales aún conservan de sus antepasados la cocción en leña.

Los indígenas de los Andes cocinaban sobre los ladrillos del hogar precalentados con brasas de leña. Después de apartar las brasas y limpiar los ladrillos de la ceniza, se colocaban los alimentos (Panizzo, 2015).

Pregunta 27: ¿Cuáles fueron los principales alimentos de los primeros habitantes de esta zona?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: como la tierra es tan fértil, se producía y consumía el fréjol, los tubérculos, el maíz; estos elementos formaron parte de la dieta constitutiva de aquella época.

Respuesta de persona entrevistada #3: principalmente ha sido el maíz, la alverja, habas, zambo y zapallo, depende de las épocas y ciclos, la base principal de la alimentación han sido los granos.

Respuesta de persona entrevistada #4: el cuy, el maíz, zambo y las tortillas.

Análisis: los entrevistados de Zámbez refieren que la base de la alimentación de los primeros habitantes se componía principalmente de maíz y otros granos.

En todas las comunidades indígenas del Ecuador, el cultivo más importante a través de la historia es el maíz, también existen diferentes tipos de papa. Además, siembran haba, lenteja, legumbres: zanahoria amarilla, col, lechuga, remolacha, sambo, cebolla larga (Moya A. , 2006, pág. 18).

Pregunta 28: ¿Cuáles fueron los utensilios de cocina que utilizaron y de qué material eran elaborados?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: en su mayoría, el material en el que los utensilios se elaboraban era la madera; los platos tradicionales se manifestaban en platos de barro y cucharas de palo.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: se usaban las cucharas de madera, ollas de aluminio y platos de barro.

Análisis: dentro de la cocina ancestral, se inmiscuye el análisis de los instrumentos de cocina que se empleaban en aquella época: tulpas, ollas de barro, pundos o vasijas, cazuelas de tiesto, cucharas grandes de madera y los afamados pilches; dicha manifestación se refleja a través del uso de elementos como: la piedra, el barro, la cerámica, la madera y el metal.

El experto Julio Pazos señala que, para comprender particularmente la cocina prehispánica de Quito, es necesario entender la cosmovisión de los pueblos originarios (Pazos, 2014).

Pregunta 29: ¿De qué manera conseguían sus alimentos los primeros habitantes de Zámiza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: considera que, por la fertilidad y naturaleza, sumado las aguas vertientes, los famosos poglios (fuentes naturales de agua) era hasta cierto punto fácil conseguir alimentos; la mayoría de las personas se dedicaba a la agricultura para su autoconsumo.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: de la siembra y cultivo en sus parcelas.

Análisis: para los habitantes indígenas la alimentación va más allá del acto de llevar comida a su boca, los pueblos prehispánicos formaban parte de la naturaleza, el clima y la fertilidad de la tierra, permitieron el cultivo de una amplia variedad de productos.

La Producción agrícola, continúa siendo un sustento importante para los indígenas; entre los alimentos que cultivan el más importante es el maíz, con todas sus variedades, otro producto que se destaca es la papa, la siembra de frutillas, capulíes, uvillas y moras (La Hora, 2016).

Pregunta 30: ¿Los primeros habitantes de la Parroquia de Zámbez tenían algún ritual para la elaboración o recolección de los alimentos?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: como toda historia, tiene su antecedente cultural, dependía de las festividades que se desarrollaban, sean estas religiosas (entierros, matrimonios, etc.) cada una de ellas tiene su adaptación a la manera como recolectar y jochar los alimentos.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no sabe.

Análisis: empleaban como ritual de alimentación indígena al proceso de cocción de la pachamanca, también conservan el rito de compartir los alimentos con los difuntos, en Cocotog aún se conserva el ritual de la pampamesa y el cuy se acostumbra a consumir durante los ritos religiosos. “En este sentido, la ingesta de alimentos trasciende su nivel nutritivo para desplegar también facetas rituales, simbólicas y sociales” (Maury, 2010).

Pregunta 31: ¿Cuáles son los platos más antiguos que se preparan en Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: pese a que se va perdiendo la preparación de los platos autóctonos, rescata como plato tradicional de Zámbez al maquiucho (caldillo a base de papas, habas, huevo, carnes de diferentes animales), otro plato representativo es la uchucuta.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: las habas calpo, el champús, el cuy y la colada de choclo.

Análisis: los pobladores aún recuerdan con nostalgia varios platos tradicionales que se elaboraban en la antigüedad, entre ellos nombran a la uchucuta, maquiucho y las habas calpo. “Si bien los platillos tradicionales aún se degustan

en ciertas parroquias también hay muchos platillos que se están dejando de consumir” (León, 2016).

Pregunta 32: ¿Cuáles son los cambios que usted logra observar en la alimentación de los habitantes de Zámboza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: la alimentación viene con la evolución de las sociedades, hoy en día, en Zámboza es evidente la introducción de varios alimentos que no son nativos; este comportamiento se debe a las migraciones internas.

Respuesta de persona entrevistada #3: por el hecho de encontrarse cerca de la ciudad, la juventud ha variado su alimentación, un ejemplo de ello es el consumo de mariscos, salchipapas y pinchos.

Respuesta de persona entrevistada #4: informa que hoy en día existentes preparaciones que han sido introducidas en Zámboza, ello se manifiesta en el pescado y los pinchos.

Análisis: los cambios alimenticios a lo largo de la historia se originan debido a la evolución sociocultural de las civilizaciones, dentro de los productos introducidos por los españoles a los pueblos americanos se puede citar al trigo, col, zanahoria, entre otros; hoy en día debido a los procesos migratorios y la globalización, se percibe que en Zámboza desde hace unos pocos años atrás se empezó a consumir con mayor frecuencia preparaciones de la costa ecuatoriana y la denominada comida chatarra. “Cuando los españoles llegaron al Nuevo Mundo y comenzaron la colonización europea de las Américas, trajeron con ellos la noción de la distinción entre culturas y clases sociales a partir del tipo de alimentos que la gente consumía” (Álvarez, s.f.).

Pregunta 33: ¿Qué influencias extranjeras intervinieron en la gastronomía de la localidad de Zámboza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: desde su perspectiva considera que son pocas (posiblemente en los postres), más bien ha ocurrido una fusión con preparaciones de otras latitudes del país.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no identifica ninguna influencia extranjera, únicamente percibe que algunos platos de la región costa del Ecuador se están expendiendo en Zámbez.

Análisis: la mayor influencia extranjera que se logra percibir en la gastronomía de Zámbez, se asocia a la desarrollada durante la colonización, considerando que los indios zámbez se ligaron a los españoles; sus manifestaciones culturales aún se observan arraigadas. “Las tradiciones españolas influyeron sobre las costumbres de los pueblos indígenas” (El Diario, 2015).

Pregunta 34: ¿Únicamente las mujeres preparan la comida o los hombres también?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: las damas siempre han estado a la vanguardia del arte culinario, de a poco los varones se pueden ir enrolando en la actividad.

Respuesta de persona entrevistada #3: antes sólo las mujeres se dedicaban a las actividades de la cocina, ahora los hombres también se han involucrado.

Respuesta de persona entrevistada #4: en la actualidad hombres y mujeres ya son profesionales de la cocina, los hombres de Zámbez se involucran en la cocina sólo si les gusta la actividad.

Análisis: debido a que por tradición o cultura la cocina históricamente ha sido el lugar de las mujeres en el hogar, en la actualidad los quehaceres del hogar y en particular las actividades relacionadas a la cocina se han equiparado entre mujeres y hombres, al visitar los hogares zámbez y sus alrededores las personas de género femenino disponen de todos los saberes de la cocina tradicional. “Las muñidoras elegidas por el prioste, durante la preparación de la

fiesta y en la fiesta misma, se ponen a órdenes de la mujer del prioste para la cocina. En la fiesta ayudan con granos, cuyes y gallinas” (Moya L. , 1995, pág. 211).

Pregunta 35: ¿Cuáles son los productos principales de sus chacras y su alimentación?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: el maíz, las plantas aromáticas y el típico aguacate zambiceño.

Respuesta de persona entrevistada #3: con el tiempo ha variado, pero en su mayoría se cultiva: maíz, alverja, habas, zambos y zapallos, acelga, culantro, hierba luisa, hierba buena, col y ají.

Respuesta de persona entrevistada #4: en Zábiza se siembra papas, maíz, fréjol, hortalizas (lechuga, zanahoria), cilantro, remolacha, col morada y alverja.

Análisis: los productos que siembran en sus espacios de cultivo son: hortalizas, papas, maíz, habas, cebolla, mellocos, zambo y diversas hierbas aromáticas, estos alimentos son usados para su consumo diario; los lugareños comentan que esta práctica se está perdiendo debido a la inexistencia de sistemas de riego y el levantamiento de construcciones en los terrenos. Las variedades de los cultivos nativos que crecen en el entorno rural pueden servir para promover el agroturismo del sector y dar a conocer sus comidas tradicionales (Ramirez & Williams, 2003).

Pregunta 36: ¿Existen libros que relacionen la cocina tradicional de Zábiza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: desconoce, apenas hay una referencia que cita su abuelo en el texto Historia, Arte y Cultura Popular en el que se menciona brevemente los platos tradicionales de las festividades.

Respuesta de persona entrevistada #3: libros que relacionen los ingredientes y procedimientos de las preparaciones tradicionales de Zábiza no existen, en los

textos de historia únicamente se nombra a los platos y en su mayoría es transmisión oral de generación en generación.

Respuesta de persona entrevistada #4: no, nadie ha creado.

Análisis: pese a que las iniciativas públicas promueven el rescate de los sabores y saberes ancestrales, no se refleja un levantamiento de la gastronomía de Zámboza.

Un recetario es una guía indispensable para proceder en la cocina, es la codificación de la tradición alimentaria. Allí se inscribe el acercamiento a la tierra natal, las maneras sociales de relacionarse y, especialmente, unas normas de vida que nos permite reforzar el sentimiento de lo que somos y lo que no somos (Cartay, 2014).

Pregunta 37: ¿Qué leyendas giran en torno a Zámboza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: el hecho geográfico, la tradición y los años de la comunidad, hace que se haya desarrollado una cultura literaria; al inicio de la parroquia se encuentra un túnel que está plagado de misticidad.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: las narraciones populares de Zámboza han sido transmitidas de generación en generación como tradición oral, las historias hacen referencia a fundamentos reales con dotes extraordinarios, tal es el caso de la leyenda el niño duende y la aparición de San Miguel Arcángel en su caballo blanco.

“Admirar en las noches la iglesia es un espectáculo admirable, ya que en la actualidad cuentan con iluminación que hace que las personas se transporten y sientan que están en aquella Zámboza antigua, bella y llena de leyendas” (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, 2012).

Pregunta 38: ¿Cuál es la historia gastronómica de la localidad de Zámbriza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: los cabecillas del grupo de danzantes se encargan de la alimentación de la fiesta y siempre elaboraban platos típicos como el maquiucho, chaguarmishqui, la chicha de jora; una bonita tradición durante las fiestas era que antes, todas las familias salían con comida y bebida al parque para brindar a los lugareños y visitantes. Otra referencia histórica de la gastronomía de Zámbriza es la uchucuta ya que antes no se servía en platos sino en una hoja de col, también había la tradición de cocinar en tiesto, el tostado se preparaba con agua sal, los dulces tradicionales eran a base de zambo y zapallo, se elaboraba la colada de maíz y en finados aún se relejan varias tradiciones.

Respuesta de persona entrevistada #4: considera que la historia gira en torno al consumo de cuy.

Análisis: la historia de la gastronomía de Zámbriza se encuentra estrechamente relacionada con el calendario de las estaciones agrícolas, las fiestas religiosas y las conmemoraciones civiles. Las fiestas incluyen danza, comidas, libaciones, juegos rituales. Puede haber, inclusive, intercambios de productos, juegos pirotécnicos y el consumo de bebidas preparadas (Moya L. , 1995, pág. 9).

Pregunta 39: ¿Qué platos típicos existen en Zámbriza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: las papas con cuy, yahuarlocro, caldo de pata, choclo mote con guagrasinga (cabeza cocida de borrego), humitas, papayano (plato fuerte a base de ocas, habas, melloco y papas cocinadas, se acompaña con queso o ensalada), caldo de 31, morcillas, champús con tortillas en tiesto y tortillas con caucara.

Respuesta de persona entrevistada #4: no se aplica pregunta al entrevistado.

Análisis: se logra identificar que los platos típicos ancestrales de Zámbez era el maquiucho, la uchucuta, las habas calpo y las bebidas a base de maíz; con el paso del tiempo las comidas tradicionales se han incrementado, hoy en día se incluye a las tortillas de maíz, el champús, cuy con papas, morcillas, caldo de 31, caldo de gallina criolla, chaguarmishqui, fritada y hornado zambiceño.

El Ecuador, al ser un país tan diverso y con tantos microclimas, tiene todas las condiciones para que en su territorio se desarrolle la más variada gastronomía (Mundo Diners, 2016).

Pregunta 40: ¿Se elaboran productos tradicionales, como: ¿dulces, quesos, bebidas, etc.?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no existen muchas preparaciones a base de dulces, con el pasar del tiempo, en el anejo de la Parroquia de Zámbez se empezó a elaborar productos derivados de la miel de abeja.

Respuesta de persona entrevistada #4: dulces de zambo, turrone y pan de casa en horno de leña.

Análisis: como el entrevistado Saulo Díaz lo definió, Zámbez no se caracteriza por ser un pueblo muy dulcero, dentro de esta gama de sabores lo que mayormente se destaca son las preparaciones a base de zapallo o zambo y productos naturales derivados de las abejas.

Ecuador es un país lleno de una gran diversidad de flora, fauna, cultura y gastronomía. Esto se lo puede apreciar todos los días del año, pero hay fechas en donde es aún más visible. Las fiestas de las provincias, cantones, pueblos y comunidades son espacios para conocer las costumbres de las poblaciones (Bravo, 2018).

Pregunta 41: ¿Los miembros más jóvenes de su familia saben elaborar las preparaciones tradicionales de Zámbezina?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no mucho, las preparaciones que no son muy complicadas como sopas y coladas suelen elaborar los más jóvenes.

Respuesta de persona entrevistada #4: algunos jóvenes sí, las madres son quienes les enseñan.

Análisis: el interés de los jóvenes por aprender a preparar alimentos tradicionales aún es muy sesgado ya que existe la percepción de que este tipo de platos son complicados de elaborar.

La razón por la que las tradiciones son importantes es que transmiten valores compartidos, historias y objetivos de una generación a otra. Ellas motivan a las sociedades a crear y compartir una identidad colectiva, que a su vez sirve para dar forma a las identidades individuales (Importancia, s.f.).

Pregunta 42: ¿De qué manera se transmite conocimiento, recetas y preparaciones de generación en generación?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: los antepasados han transmitido a sus hijos y comparten su experiencia de manera oral, no existe nada escrito.

Análisis: las tradicionales comidas típicas forman parte de la gastronomía de las comunidades rurales, las recetas de dichas preparaciones han sido transmitidas de generación en generación a través de diferentes formas habladas; en tiempos actuales el conocimiento práctico de su elaboración, sirven para la venta de platos autóctonos y la alimentación diaria. Es de gran importancia que la cultura

gastronómica de los pueblos se encuentre plasmada en materiales teóricos con la finalidad de que, pese a los índices de mortalidad, la cultura perdure en los pueblos. “La imprenta nació para que el libro fuera popular, para que llegara a muchas manos, para que el conocimiento fuera un patrimonio de todos, a todos accesible” (Reyes, 2013).

Pregunta 43: ¿Cuáles son los roles de la familia, hombres y mujeres en la recolección, producción y preparación de alimentos?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: el huerto de la Asociación es administrado únicamente por mujeres, en ocasiones los esposos de las compañeras se acercan a ayudar, los hijos no se involucran en esta actividad.

Análisis: en la actualidad los roles dentro de las comunidades rurales han sido repartidos entre el género femenino y masculino; las mujeres aún son responsables de la preparación de los alimentos con lo abastecidos por el proveedor del hogar; es prescindible empezar a trabajar con las generaciones futuras a fin de que puedan tener una participación más activa dentro de la cocina y el hogar.

Las mujeres indígenas tienen un rol clave dentro de sus pueblos en lo que se refiere a la transmisión intergeneracional de sus tradiciones espirituales, la historia de sus pueblos, su filosofía y en la defensa de la tierra, el territorio y los recursos naturales (Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres, s.f.).

Pregunta 44: ¿Qué bebidas tradicionales se consumen en Zámbriza?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: el chaguarmishqui, la chicha de jora, en la Comuna de San José de Cocotog acostumbran el guarango.

Análisis: la chicha de jora es una de las bebidas tradicionales que aún se consumen en Zámiza, platos tradicionales como el cuy con papas es acompañado de esta bebida fermentada, al recorrer la Comuna de San José de Cocotog aún es posible avistar los denominados pencos azules de donde se obtiene el refrescante chaguarmishqui y el guarango que es consumido como bebida alcohólica durante las celebraciones. El Ecuador posee una gran variedad de tragos típicos, tanto con alcohol como sin él, y muchos de ellos conservan un significado cultural que le dan su razón de ser (Medio Millón, s.f.).

Pregunta 45: ¿Conoce usted acerca de la historia de la cocina tradicional de Zámiza? ¿De dónde proviene, sus raíces, sus influencias?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: la influencia de la cocina de Zámiza proviene de los antepasados indígenas y andinos.

Análisis: los pueblos desenvuelven sus hábitos alimentarios en relación con su entorno natural, este no deja de ser el caso de la Parroquia de Zámiza. Una alta cultura es la resultante histórica de la acumulación de conocimientos, experiencias, hábitos, costumbres y muchos otros factores a lo largo de milenios. El área andina ha sido también uno de los centros de origen y dispersión de muchas especies vegetales y ha constituido además un centro de domesticación y cultivo de plantas alimenticias. Es la región de origen de la papa, de la oca, del melloco, de leguminosas como el chocho, de pseudo cereales como la quinua y el amaranto, del zapallo, el zambo y muchas otras especies (Long, 2003).

Pregunta 46: ¿Existe alguna persona local que se la recuerde o conozca por ser una/un gran cocinero/a?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: no, las representantes pueden ser las mujeres de Zámbez.

Análisis: en Zámbez no ha existido un reconocimiento específico de los involucrados en el arte culinario, de hecho, se ha considerado a todas las mujeres zambiceñas como gestoras de la soberanía alimentaria de la Parroquia y su Comuna. Es importante que la sociedad valore la contribución de la mujer rural ya que ellas, a la par de su responsabilidad en las actividades domésticas, forman parte fundamental del proceso de producción de los alimentos (Alcorta, 2014).

Pregunta 47: ¿Qué preparaciones eran más consumidas durante su infancia?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: el papayano, tostado y papas tostadas en tiesto con mapahura.

Análisis: la infancia de los padres de la actual edad contemporánea se encontró marcada por el consumo de platos a base de productos nativos, la vitalidad en su salud es un reflejo de ello. “La recuperación de alimentos propios, ambientalmente saludables, recupera la sabiduría del conocimiento de los pueblos indígenas” (Morsolin, 2010).

Pregunta 48: ¿Qué tradiciones familiares o festividades giran en torno a la comida tradicional de Zámbez?

Respuesta de persona entrevistada #1: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #2: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #3: no se aplica pregunta al entrevistado.

Respuesta de persona entrevistada #4: en las fiestas religiosas de Zámbriza, el sacerdote mayor con los representantes de los cabecillas se encarga de los alimentos típicos, algunos platos que se comparten son: el yahuarlocro, el caldo de gallina criolla, mote, alverja y habas.

Análisis: en su mayoría, las celebraciones de los pueblos con características indígenas se encuentran estrechamente ligadas a la comida comunitaria, ello se refleja en las fiestas religiosas, civiles o familiares. La pambamesa indígena es el banquete andino, una comida para compartir con la comunidad. Habas, mellocos, maíz, papas cocidas y jarras de chicha de jora son los alimentos que nunca faltan. Todos los comensales toman los alimentos con las manos; no hay límite en la ración de cada uno (Márquez, 2015).

Presentación de Resultados.

Resultados de Entrevistas a Gestores

Pregunta 1: ¿Acepta ser entrevistad@?

Respuesta de persona entrevistada #1: sí señorita.

Respuesta de persona entrevistada #2: sí.

Respuesta de persona entrevistada #3: sí señorita.

Respuesta de persona entrevistada #4: sí señorita.

Respuesta de persona entrevistada #5: sí.

Respuesta de persona entrevistada #6: sí acepto.

Respuesta de persona entrevistada #7: bueno, pero diré únicamente lo que sepa.

Respuesta de persona entrevistada #8: sí señorita, con todo gusto.

Respuesta de persona entrevistada #9: sí.

Análisis: los nueve gestores entrevistados, fueron receptivos con la actividad planteada, demostraron en su mayoría un gran sentido de pertenencia con la Parroquia Rural de Zámbriza. Una entrevista cualitativa semiestructurada, se realiza a partir de un cuestionario que brinda flexibilidad y contempla el punto de

vista de quien está siendo entrevistado; la aceptación del informante para participar es fundamental (Corbetta, 2007).

Pregunta 2: ¿Cuál es su nombre?

Respuesta de persona entrevistada #1: Luz María Lema Paredes.

Respuesta de persona entrevistada #2: Mery Guadalupe Parra Oñate.

Respuesta de persona entrevistada #3: María Ernestina Lema Paredes.

Respuesta de persona entrevistada #4: Delfina Edelmira Tufiño Tufiño.

Respuesta de persona entrevistada #5: Laura María Tufiño Tufiño.

Respuesta de persona entrevistada #6: María Esther Pillalaza Pumisacho.

Respuesta de persona entrevistada #7: Teresa Ramírez.

Respuesta de persona entrevistada #8: Ángel Oswaldo Acero Pulupa.

Respuesta de persona entrevistada #9: Lidia Mafalda Ocaña Pilaguano.

Análisis: la actividad contó con la participación de nueve gestores, ocho de ellas son de género femenino y uno pertenecen al género masculino. Sin dejar de lado los fundamentos del objetivo número dos del Plan Nacional del Buen Vivir “Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad”, es ineludible reconocer con precisión los apellidos ancestrales de descendencia indígenas que existen en Zámbez y sus sectores aledaños.

Por ejemplo, aún es común encontrar viviendo allí a personas con apellidos como Pumisacho, Gualoto, Guañuna, Lincungo, Quisasamín y Pillalazo, considerados característicos de esa área del Distrito.

No obstante, también existen apellidos mestizos que son parte de la identidad y de la historia de Zámbez como Carrera, Narváez, Tufiño, Carvajal y Oñate (El Telégrafo, 2014).

Pregunta 3: ¿Qué edad tiene?

Respuesta de persona entrevistada #1: sesenta y nueve años.

Respuesta de persona entrevistada #2: sesenta y dos años.

Respuesta de persona entrevistada #3: sesenta años.

Respuesta de persona entrevistada #4: setenta y tres años.

Respuesta de persona entrevistada #5: ochenta y dos años.

Respuesta de persona entrevistada #6: setenta y seis años.

Respuesta de persona entrevistada #7: cincuenta y seis años.

Respuesta de persona entrevistada #8: cincuenta y siete años.

Respuesta de persona entrevistada #9: sesenta y cinco años.

Análisis: el rango de edad de los participantes entrevistados oscila entre los cincuenta y seis a ochenta y dos años, tener la oportunidad de interactuar con personas adultas y de la tercera edad es de suma importancia para la investigación, ya que estos gestores son un repositorio de experiencia y sabiduría. Los abuelos pueden ser buenos mentores, maestros, consejeros y guías, porque desarrollan un tipo de autoridad diferente (El Telégrafo, 2015).

Pregunta 4: ¿Cuál es su lugar de nacimiento?

Respuesta de persona entrevistada #1: Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #2: Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #3: Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #4: Parroquia de Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #5: Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #6: Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #7: Cocotog.

Respuesta de persona entrevistada #8: San José de Cocotog perteneciente a la Parroquia de Zámboanga, es nativo.

Respuesta de persona entrevistada #9: Zámboanga.

Análisis: las entrevistas realizadas cuentan con la valiosa participación y aporte de nueve personas nativas de la Parroquia Rural San Miguel de Zámboanga y su Comuna San José de Cocotog.

Según Arnal, Del Rincón y Latorre; la investigación etnográfica es el método más popular para analizar y enfatizar las cuestiones descriptivas

e interpretativas de un ámbito sociocultural concreto, ha sido ampliamente utilizada en los estudios de la antropología social y la educación, tanto que puede ser considerada como uno de los métodos de investigación más relevantes dentro de la investigación humanístico-interpretativa.

Pregunta 5: ¿A qué edad aprendió a cocinar?

Respuesta de persona entrevistada #1: doce años.

Respuesta de persona entrevistada #2: aprendió a cocinar bien a los veinte y nueve años.

Respuesta de persona entrevistada #3: aprendió a cocinar bien a los veinte y cinco años.

Respuesta de persona entrevistada #4: aprendió a cocinar desde los siete años porque era la hermana mayor.

Respuesta de persona entrevistada #5: aprendió a cocinar a los ocho años.

Respuesta de persona entrevistada #6: desde su niñez porque fue la primera hija.

Respuesta de persona entrevistada #7: no recuerdo la edad, pero fue desde niña.

Respuesta de persona entrevistada #8: aprendió a elaborar la receta de turrónes a los veinte y tres años.

Respuesta de persona entrevistada #9: catorce años.

Análisis: el saber cocinar es una actividad fundamental para la supervivencia humana, esta habilidad se ha desarrollado mayoritariamente entre las mujeres zambiceñas entre la edad infante y la juventud. Las competencias culinarias fueron definidas como un conjunto de habilidades mecánicas o físicas utilizadas en la preparación de alimentos, su aprendizaje es transmitido tradicionalmente de madres a hijas (Sainz, Ferrer, & Sánchez, 2016).

Pregunta 6: ¿Cuál es su historia con esta receta, ¿cómo aprendió a prepararla?

Respuesta de persona entrevistada #1: las tortillas de zapallo con trigo y el champús aprendió viendo a su mamá.

Respuesta de persona entrevistada #2: la receta de las morcillas la aprendió a través de su mamá.

Respuesta de persona entrevistada #3: le gusta elaborar el caldo de gallina criolla ya que es quien cría a sus propias gallinas y todos los ingredientes que ocupa en la elaboración de la receta provienen de su huerta orgánica, aprendió a preparar la receta por su mamá, pero con el paso del tiempo miraba los ingredientes que otras personas también usaban.

Respuesta de persona entrevistada #4: debido a que su padre era negociante de chanchos, aprendió a trabajar con las piezas de este animal y preparaba la fritada y el menudo.

Respuesta de persona entrevistada #5: la preparación del hornado aprendió con un señor de Sangolquí.

Respuesta de persona entrevistada #6: aprendió viendo a su mamá y también recibió capacitación sobre crianza de cuyes.

Respuesta de persona entrevistada #7: aprendió de sus abuelos y su mamá.

Respuesta de persona entrevistada #8: después de egresar como agrónomo asistió a un curso de apicultura y empezó a trabajar con derivados de las abejas, la receta de los turrónes la mantuvo guardada hasta que empezó a producirlos.

Respuesta de persona entrevistada #9: el caldo 31 aprendió a elaborarlo a través de su madre.

Análisis: en la mayoría de los casos, las preparaciones tradicionales fueron aprendidas de manera visual y oral por intermedio de sus generaciones pasadas.

Pero es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación (Meléndez & Cañez, 2009).

Pregunta 7: ¿Sabe el origen o la historia de este plato?

Respuesta de persona entrevistada #1: no.

Respuesta de persona entrevistada #2: no.

Respuesta de persona entrevistada #3: no.

Respuesta de persona entrevistada #4: no especifica el origen de la fritada zambiceña.

Respuesta de persona entrevistada #5: en Zámboza en un inicio no se comercializaba el hornado, pero fue la primera mujer en introducir esta preparación tradicional.

Respuesta de persona entrevistada #6: no.

Respuesta de persona entrevistada #7: los antiguos vivían del mishqui porque en la zona criaba bastante.

Respuesta de persona entrevistada #8: la fórmula del turrón es español y generalmente las monjas eran quienes enseñaban a elaborar.

Respuesta de persona entrevistada #9: no especifica el origen del caldo de 31.

Análisis: pese a que las características de los platos zambiceños son de origen ancestral, la mayoría de quienes los preparan, manejan información incierta de su historia.

El nombre de muchas preparaciones normalmente está relacionado con el propio origen de la receta. En ocasiones es difícil de precisar porque se remonta a muchos años atrás o es producto de múltiples adaptaciones y transformaciones a lo largo de las décadas (Fuchs, 2015).

Pregunta 8: ¿Tiene anécdotas o experiencias con esta preparación?

Respuesta de persona entrevistada #1: cuando recién empezó a elaborar las tortillas le salían quemadas, duras o crudas, conforme pasó el tiempo fue mejorando.

Respuesta de persona entrevistada #2: le realizaron una entrevista para un importante programa televisivo.

Respuesta de persona entrevistada #3: en una ocasión le faltó poner una gallina para completar el pedido que le realizaron.

Respuesta de persona entrevistada #4: recuerda que cuando era guagua sus padres solían hacer la fritada.

Respuesta de persona entrevistada #5: a todos sus clientes les gusta su sazón.

Respuesta de persona entrevistada #6: la publicidad que le han dado a su local ayudó a que le conozcan.

Respuesta de persona entrevistada #7: le ayudaban a extraer y vender a su mamá en el mercado de San Roque.

Respuesta de persona entrevistada #8: el gusto de sus clientes por los turronec que elabora hace que sea su golosina favorita y se los consumen de manera inmediata.

Respuesta de persona entrevistada #9: la venta de este plato típico ha sido en el mismo lugar durante toda la vida.

Análisis: la gastronomía siempre se encuentra relacionada con historias o anécdotas por parte de quienes elaboran las preparaciones; al ser la cocina una actividad de interacción social y cultural se presta para el desarrollo de dichas experiencias. “Una anécdota siempre está basada en hechos reales, un incidente con personas reales como personajes, en lugares reales” (Llico, 2011).

Pregunta 9: ¿Cuánto tiempo lleva usted preparando esta receta?

Respuesta de persona entrevistada #1: cuatro años aproximadamente.

Respuesta de persona entrevistada #2: cinco años.

Respuesta de persona entrevistada #3: cuarenta años.

Respuesta de persona entrevistada #4: cuarenta y ocho años.

Respuesta de persona entrevistada #5: de treinta y cinco a cuarenta años.

Respuesta de persona entrevistada #6: aproximadamente veinte y cinco años atrás.

Respuesta de persona entrevistada #7: treinta años.

Respuesta de persona entrevistada #8: produciendo turronec de manera comercial son quince años.

Respuesta de persona entrevistada #9: treinta y cinco años.

Análisis: los vastos años de experiencia de las mujeres que se han encontrado frente a los fogones, ha permitido posicionar la sazón local y salvaguardar la identidad cultural. Como lo refiere en su entrevista el controversial Chef Vico Sobejano, la verdadera cocina reside en las manos de madres y abuelas.

Pregunta 10: ¿Se ha cambiado algunos ingredientes de la receta con el paso de generaciones?

Respuesta de persona entrevistada #1: sí, antes las tortillas se hacían con harina de maíz ahora se ocupa la harina de trigo y tampoco se les ponía manteca ni mantequilla.

Respuesta de persona entrevistada #2: no, todo se ha conservado igual.

Respuesta de persona entrevistada #3: su mamá preparaba diferente el caldo de gallina criolla, sólo usaba como condimento la sal y la cebolla; ahora se condimenta con hierbas: apio, cilantro, perejil, maggi natural y ajo.

Respuesta de persona entrevistada #4: antes la fritada se hacía con sal, ajo y cebollas y se acompañaba únicamente con tostado, ahora se sirve con mote, choclo mote, papas, encurtido y ají.

Respuesta de persona entrevistada #5: no le realizó muchos cambios al plato que le enseñaron a preparar, pero fue la primera persona en vender en Zámiza el hornado como plato tradicional.

Respuesta de persona entrevistada #6: no ha habido ningún cambio en los ingredientes, lo que ha cambiado es la forma en la que se le asa al cuy, su mamá antes lo hacía con espetón de madera a carbón y ahora se lo asa a horno de leña.

Respuesta de persona entrevistada #7: no, porque el único ingrediente que se necesita es el penco y eso cría con facilidad en el sector, antes se hacía hervir en leña y ahora en la cocina a gas, ese es el único cambio.

Respuesta de persona entrevistada #8: lo único que se ha cambiado de la receta original son los rellenos de los turrónes.

Respuesta de persona entrevistada #9: ningún ingrediente se ha cambiado, es la receta original.

Análisis: los pequeños cambios que se han aplicado a las recetas tradicionales de Zámbriza han sido meras adaptaciones de forma, su esencia sigue perdurando a lo largo del tiempo. Muchas mujeres conservan recetas ancestrales que forman parte esencial del legado cultural y agroalimentario de América (El Debate, 2015).

Pregunta 11: ¿Cuáles son los utensilios que necesita para elaborar esta receta?

Respuesta de persona entrevistada #1: para elaborar las tortillas se necesita una lavacara, una mesa, un mantel, el tiesto y la leña; para el champús se usa una cuchara de palo, una olla y un cernidor.

Respuesta de persona entrevistada #2: paila de bronce, leña, una tina plástica, tabla, cuchillo y un pico de botella.

Respuesta de persona entrevistada #3: dos ollas, dos lavacaras, de cuatro a cinco reposteros pequeños y balanza.

Respuesta de persona entrevistada #4: paila de aluminio, gualmo (mecedor), tazón, cucharón y leña.

Respuesta de persona entrevistada #5: lata, lavacaras, bandejas, olla de aluminio y leña.

Respuesta de persona entrevistada #6: cuchillo, tenedor, manteles, bandejas, recipientes, latas y horno de leña.

Respuesta de persona entrevistada #7: pilche, espina, balde y taza.

Respuesta de persona entrevistada #8: antes se empleaba una paila de bronce y una paleta de madera, ahora se sustituyó por una máquina mezcladora de acero inoxidable, tabla con regulación (molde), cuchareta o paleta, prensadora y cortadora.

Respuesta de persona entrevistada #9: piedra de moler, olla de aluminio, cuchara y paleta de madera, platos de barro y leña.

Análisis: los instrumentos de cocina al igual que toda la cultura gastronómica de Zámbriza desciende de los antepasados prehispánicos y la conexión directa con la naturaleza.

“Pese a que vivimos en una sociedad diferente, siempre podemos tener en la casa una piedra de moler o una vasija que nos recuerde de dónde venimos” (El Comercio, 2016).

Pregunta 12: ¿Usted vende este plato o sólo lo prepara para su familia?

Respuesta de persona entrevistada #1: las tortillas y el champús vende y en ocasiones consume su familia.

Respuesta de persona entrevistada #2: sólo vende las morcillas.

Respuesta de persona entrevistada #3: el caldo de gallina criolla lo vende cuando le hacen pedidos y también prepara para su familia.

Respuesta de persona entrevistada #4: la fritada prepara para la venta y en ocasiones para su familia.

Respuesta de persona entrevistada #5: prepara este plato para la venta y su familia.

Respuesta de persona entrevistada #6: prepara el cuy con papas para la venta y la familia.

Respuesta de persona entrevistada #7: para la venta y el consumo de la familia.

Respuesta de persona entrevistada #8: para la venta y el consumo de la familia.

Respuesta de persona entrevistada #9: para la venta y el consumo de la familia.

Análisis: todos los entrevistados comercializan sus preparaciones en las inmediaciones de centro de Zámboza y sus alrededores, la mayoría de ellos también comparten sus platos con los miembros de su familia y en ocasiones han sido promocionados en ferias, otro aspecto importante por rescatar es el uso de ingredientes que provienen de sus huertas orgánicas para la elaboración de los platos típicos. “Sigue sin haber mejor alternativa que asomarse a los mercados y recorrer sus comederos, al encuentro de los tesoros que definen la identidad de la cocina ecuatoriana” (Medina, 2014).

Pregunta 13: ¿Sabe de otro lugar o persona que realice el mismo plato?

Respuesta de persona entrevistada #1: no.

Respuesta de persona entrevistada #2: no.

Respuesta de persona entrevistada #3: no sabe.

Respuesta de persona entrevistada #4: no sabe de otro lugar que realice el plato con su misma sazón.

Respuesta de persona entrevistada #5: no porque es receta secreta.

Respuesta de persona entrevistada #6: no.

Respuesta de persona entrevistada #7: sí, otros vecinos también hacen la extracción porque tienen el penco.

Respuesta de persona entrevistada #8: no sabría decir si en otros lugares los procesan de manera similar.

Respuesta de persona entrevistada #9: han existido otras señoras que también preparaban el tradicional caldo de 31 (panza y vísceras de res) pero ya han fallecido.

Análisis: la distinción de los platos de Zámbez se debe a sus sabores únicos y la creatividad acertada de quienes los preparan. Los productos y recetas tradicionales del Ecuador no solo son un ejemplo de identidad, sino que ahora suman riqueza cultural a las comunidades de las que son originarias a través del programa de Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG) impulsado por el ente estatal que regula y controla la propiedad intelectual (Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual, 2017).

Pregunta 14: ¿Cuáles son las fechas en las que se consume esta receta?

Respuesta de persona entrevistada #1: el champús se acostumbraba a consumir en finados, antes las tortillas se comían a diario, pero ahora amabas preparaciones los clientes compran los fines de semana que son los días que se sale a vender.

Respuesta de persona entrevistada #2: se consume una sola vez a la semana, los viernes.

Respuesta de persona entrevistada #3: se consume en el día de la madre, día del padre, en el aniversario de Zámbez, matrimonios y confirmaciones.

Respuesta de persona entrevistada #4: por lo general sale a vender todos los sábados.

Respuesta de persona entrevistada #5: en el día de la madre, el día del padre o bajo pedidos.

Respuesta de persona entrevistada #6: por lo regular se acostumbra a consumir en las fiestas de San Miguel, día de la madre, día del padre y los fines de semana.

Respuesta de persona entrevistada #7: no hay fechas específicas, se consume en cualquier momento.

Respuesta de persona entrevistada #8: debido a que es un producto posicionado, el consumo es habitual, la única época en la que disminuye el consumo es en el mes de diciembre.

Respuesta de persona entrevistada #9: la preparación se realiza los lunes y los fines de semana.

Análisis: las preparaciones se consumen durante todo el año y con mayor frecuencia en las fiestas parroquiales o eventos sociales. “La comida es uno de los ejes centrales de las Fiestas y una tradición del mundo occidental que con el transcurso del tiempo no ha perdido nada de su vigencia” (Casalins, 2012).

Pregunta 15: ¿Qué ingredientes autóctonos de Zámboanga conoce usted que se utilice en la elaboración del plato típico?

Respuesta de persona entrevistada #1: para el champús se ocupa la hierbaluisa y la hoja de naranja.

Respuesta de persona entrevistada #2: todos los ingredientes de la receta se dan en Zámboanga.

Respuesta de persona entrevistada #3: los ingredientes que son de Zámboanga y se ocupan en el caldo de gallina criolla es el cilantro, el perejil, la cebolla larga y las papas.

Respuesta de persona entrevistada #4: el maíz y la lechuga.

Respuesta de persona entrevistada #5: culantro, ají, lechuga y cebolla blanca.

Respuesta de persona entrevistada #6: cebolla, culantro, perejil y lechuga.

Respuesta de persona entrevistada #7: el penco.

Respuesta de persona entrevistada #8: en algún momento se empleó como relleno de los turroneños la pepa de zambo que es un fruto nativo del sector y según la floración de Cocotog las colmenas permanecen en esta zona durante los meses de agosto a octubre para la posterior producción.

Respuesta de persona entrevistada #9: cebolla verde, culantro, perejil y orégano.

Análisis: todos los platos típicos o tradicionales de Zámboanga cuentan con la particularidad de ser elaborados con uno o más ingredientes de sus tierras féculas. Por su naturaleza, la preparación de los productos nativos, el conocimiento y las técnicas de las tradiciones culinarias son sostenibles y mantienen vivas las raíces ancestrales (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2017).

Pregunta 16: ¿Mencione si usted prepara los platos típicos a leña; a cocina a gas; o cocina eléctrica?

Respuesta de persona entrevistada #1: las tortillas se preparan en tiesto con leña y para el champús ocupa la cocina a gas.

Respuesta de persona entrevistada #2: prepara a leña.

Respuesta de persona entrevistada #3: prepara a leña.

Respuesta de persona entrevistada #4: con leña.

Respuesta de persona entrevistada #5: a leña.

Respuesta de persona entrevistada #6: a leña y en cocina industrial a gas.

Respuesta de persona entrevistada #7: antes se hervía a leña ahora a gas.

Respuesta de persona entrevistada #8: a quemador a gas.

Respuesta de persona entrevistada #9: prepara a leña.

Análisis: en Zámboanga los alimentos aún conservan la tradición de ser cocinados a leña, las gestoras aseguran que con esta técnica los productos alcanzan una correcta temperatura y aporta al sabor de las recetas. “El sabor a comida de campo o de los abuelos solo se puede conseguir cocinando a leña. Además de poder lograr platos ricos y únicos, es más rápido y sano” (Ortigoza Equipamientos, 2017).

Pregunta 17: ¿Puede mencionar usted el plato típico más representativo de la Parroquia de Zámbara?

Respuesta de persona entrevistada #1: las papas con cuy.

Respuesta de persona entrevistada #2: las morcillas y el cuy.

Respuesta de persona entrevistada #3: el caldo de gallina criolla y las papas con cuy.

Respuesta de persona entrevistada #4: el yahuarlocro y el cuy con papas.

Respuesta de persona entrevistada #5: el maquiucho.

Respuesta de persona entrevistada #6: el cuy.

Respuesta de persona entrevistada #7: papas con cuy, fritada y uchucuta.

Respuesta de persona entrevistada #8: hay algunos, pero se van perdiendo, la uchucuta, el champús son preparaciones típicas.

Respuesta de persona entrevistada #9: el maquiucho, el mote con hornado y las papas con cuy.

Análisis: se ha logrado identificar que en la Parroquia de Zámbara, el plato típico que se consumía en la antigüedad era el denominado maquiucho y en la actualidad se encuentra representado por el cuy con papas. El plato típico, hace referencia a la comida y bebida que simboliza los gustos particulares de una comunidad. Se puede ver que en la mayoría de los casos el plato típico contiene ingredientes fácilmente elaborados o cultivados en la región, o a lo sumo con ingredientes con los que se sienten identificados los habitantes de esta región.

Pregunta 18: ¿Qué platos tradicionales y productos se consumen durante las fiestas de Zámbara?

Respuesta de persona entrevistada #1: venden las papas con cuy, el caldo de gallina criolla y la chicha de jora.

Respuesta de persona entrevistada #2: las papas con cuy y el champús con tortillas.

Respuesta de persona entrevistada #3: el caldo de gallina criolla, el mote con papas, en la fiesta tradicional de antes se consumía el maquiucho, ahora el que menos también consume pollo asado, lechuga, salsa de maní y encurtido.

Respuesta de persona entrevistada #4: tortillas, caucara, hornado y papas con cuero.

Respuesta de persona entrevistada #5: mote, habas y el cuy.

Respuesta de persona entrevistada #6: antes se consumía maquiucho y ahora se acostumbra a preparar el caldo de gallina criolla y el hornado con mote o papas.

Respuesta de persona entrevistada #7: en las fiestas se consume uchucuta, mote y guarapo.

Respuesta de persona entrevistada #8: durante las fiestas que consume la fritada, el hornado y las papas con cuy.

Respuesta de persona entrevistada #9: el champús con pan en horno de leña, el mote y el caldo de 31.

Análisis: los platos tradicionales que se acostumbran a consumir durante las festividades zambiceñas son las mismas preparaciones que representan a la localidad, la diferencia es que se adhieren otros ingredientes típicos y las cantidades producidas son mayores. Las fiestas populares, a través de su gastronomía reflejan la identidad cultural de un pueblo según sus tradiciones (Ramírez, 2015).

Pregunta 19: ¿Qué bebidas tradicionales se consume durante las celebraciones?

Respuesta de persona entrevistada #1: chocolate ambateño.

Respuesta de persona entrevistada #2: la chicha de jora y el champús.

Respuesta de persona entrevistada #3: la chicha de jora y el champús.

Respuesta de persona entrevistada #4: antes se consumía la chicha de jora y el trago.

Respuesta de persona entrevistada #5: la chicha de jora.

Respuesta de persona entrevistada #6: la chicha de jora y en ocasiones la fermentación de chaguarmishqui o también conocido como guarapo.

Respuesta de persona entrevistada #7: la chicha de jora, el chaguarmishqui y el guarapo.

Respuesta de persona entrevistada #8: la chicha de jora, el chaguarmishqui y un coctel denominado la trampa del oso que es a base de miel de abeja.

Respuesta de persona entrevistada #9: la chicha de jora y el chaguarmishqui, antes se tomaba el guarapo.

Análisis: debido a que el maíz es la base cultural de los pueblos indígenas, es inconcebible que su aprovechamiento no se vea reflejado en las bebidas tradicionales, tal es el caso de la chicha de jora que se acostumbra a consumir durante las celebraciones de Zámiza, otra bebida dulce que también es preferida por los lugareños en épocas festivas es el chaguarmishqui. La chicha de jora es una bebida ancestral que se remonta a los tiempos de las civilizaciones indígenas, esta bebida fermentada ha venido siendo parte importante de las celebraciones (Chimborazo, s.f.).

Ficha de Observación

Tabla 16. Modelo ficha de observación

Ficha de Observación			
Preparación:			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento

Resultados de Observación

Tabla 17. Ficha de observación tortillas de zapallo con harina de trigo en tiesto

Ficha de Observación			
Preparación:		Tortillas de zapallo con harina de trigo en tiesto	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Zapallo	2,20 libras		Pelar y trocear el zapallo. Poner a cocinar el zapallo en agua con panela, canela y hierba luisa. Posterior a
Agua	1 1/2 litro		
Panela	al gusto		la cocción del zapallo, cernirlo y aplastarlo.
Canela	1 rama		En el zapallo cocinado colocar los huevos, la harina, la royal y la mantequilla, mezclar hasta obtener una masa homogénea y consistente.
Hierba luisa	1 rama		
Huevos		2	Dejar leudar por una hora. Armar con la masa pequeñas bolitas.
Harina de trigo	5 libras		Poner a calentar el tiesto en leña. Armar la forma de las tortillas y cocerlas hasta que se doren.
Royal	2 cucharitas		
Mantequilla	4 onzas		

Tabla 18. Ficha de observación champús

Ficha de Observación			
Preparación:	Champús		
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Maíz crudo	4 kg		Moler el maíz en piedra de moler y dejar en una olla durante varios días para que se fermente. Colocar agua al maíz fermentado y agregar la harina, mecer hasta que rompa hervor (aproximadamente 1 hora) y evitar que se asiente. Luego agregar las hojas de lima o naranja agria, la hierbaluisa, la canela, la pimienta dulce, el clavo de dulce, la panela y las naranjillas. Dejar hervir los ingredientes aromáticos. Cernir la preparación y servir.
Harina de maíz cruda	2 libras		
Bloque de panela	500 g		
Hojas de lima o naranja agria		6	
Hierba luisa	2 ramas		
Canela	2 ramas		
Pimienta de dulce		3	
Clavo de dulce		3	
Naranjilla		3	
Agua	3 litros		

Tabla 19. Ficha de observación morcillas

Ficha de Observación			
Preparación:		Morcillas	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Zambos		2	Se pica y cocina la col y el zambo, se escurre el líquido y se reserva. En una paila preparar un refrito con la manteca de chanco, la cebolla picada, el culantro, el orégano, la hierba buena, la albahaca, la sal, un poco de panela; se añade la col y el arroz cocidos con anterioridad y se deja cocinar la mezcla removiendo frecuentemente. Con esta mezcla se empiezan a rellenar las tripas que debieron estar completamente lavadas y limpias, se las ata de ambos lados con hilo de bridar y se las va acomodando en una olla con agua hirviendo para que se cocinen durante 30 minutos aproximadamente. Las morcillas no explotarán si la tripa es fresca. Luego de cocinadas, pueden ser asadas y se sirven acompañadas de menudo.
Coles		5	
Atado de cebolla		1	
Atado de perejil		1	
Atado de albahaca		½	
Ramas hierba buena		2	
Tripas	2 libras		
Arroz	1/2 libra		
Orégano			
Panela	2 libras		
Sal	al gusto		
Manteca de chanco			

Tabla 20. Ficha de observación caldo de gallina criolla

Ficha de Observación			
Preparación:		Caldo de gallina criolla	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Gallina criolla		1	Poner a hervir el agua, colocar la gallina previamente limpia con el apio y la cebolla perla picados finamente de 2 a 3 horas. Posteriormente verter el arroz, la zanahoria y el papa nabo hasta su cocción. Las papas se colocan al final y la gallina se saca de la preparación para despresarla. En ese momento se añaden las hierbas y se rectifica el sabor.
Papas	2 libras		
Arroz	½ libra		
Zanahoria mediana		1	
Papa nabo mediano		1	
Cabo de cebolla blanca		1	
Apio			
Cilantro	5 g		
Perejil	5 g		
Ajo	10 g		
Maggi natural	3 g		
Sal	2 cucharaditas		
Agua			

Tabla 21. Ficha de observación fritada zambiceña

Ficha de Observación			
Preparación:		Fritada zambiceña	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Carne de costilla de cerdo	3 libras		Lavar la carne de chanco. Poner a leña una paila de bronce con: agua, sal, trozos grandes de cebolla y ajo hasta su hervor. Extraer la parte grasa de la carne y picarla en trozos medianos. Añadir las grasas a la paila y cuando se encuentren blandas adicionar la carne, hasta que estén listas tener en cocción a fuego bajo. El momento en el que se empiecen a dorar los pedazos de fritada, agregar los maduros para que se cocinen y agarren sabor. El plato puede ser acompañado con papas cocinadas, mote, maduro, curtido de cebolla y tomate, aguacate y ají.
Ramas de cebolla blanca		3	
Agua	1,4 litros		
Mote cocido	2 tazas		
Dientes de ajo		10	
Papas medianas		12	
Plátanos maduros		3	
Sal	al gusto		

Tabla 22. Ficha de observación hornado zambiceño

Ficha de Observación			
Preparación:		Hornado zambiceño	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Chancho		1	Adobar el chancho con achiote, ajo, cebolla, sal, sabora y comino. Hornear el chancho en leña durante toda la noche, por un tiempo de ocho a diez horas aproximadamente. Mientras se produce la cocción del cerdo se lo saca para que se enfríe y luego se lo pone nuevamente al horno para que se produzca un choque térmico, se deshidrate la piel y el cuero se reviente. Al día siguiente, cuando el chancho se encuentra listo, se prepara el mote (bien reventado) y las tortillas (con papa chola, achiote y manteca). Preparar el agrio con tomate, cebolla, ingrediente secreto, mandarina o limón y un poco de agua. El plato puede ser acompañado con choclo, aguacate y lechuga.
Achiote en pepa	2 cucharadas		
Ajo		20 a 30	
Sal	1½ cucharada		
Sabora	2 cucharadas		
Comino	2 cucharadas		
Cebolla		2 ½	

Tabla 23. Ficha de observación cuy zambiceño

Ficha de Observación			
Preparación:		Cuy zambiceño	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Cuy			Matar, pelar, limpiar y lavar al cuy. Colocar los aliños y dejar reposar hasta el siguiente día para que se concentre el sabor. Hornear en leña. El cuy se puede acompañar con lechuga, papas, tomate, aguacate y salsa de maní.
Ajo			
Cebolla paitaña			
Cebolla blanca			
Comino			
Sal	al gusto		

Tabla 24. Ficha de observación chaguarmishqui

Ficha de Observación			
Preparación:		Chaguarmishqui	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Penco	1		<p>El líquido del chaguarmishqui se debe obtener de un penco maduro, se corta de 5 a 6 hojas de la parte central de la planta y se abre un orificio en donde se deja recolectar la savia. Después de 10 a 15 días cuando el penco se haya ablandado se empieza a cavar con un rasquillero para raspar una especie de pozo. Cuando se recolecta el líquido acumulado se debe dejar el agujero tapado con una piedra para que siga saliendo al siguiente día y así hasta por 41 días, tiempo que dura un penco. El líquido recolectado puede ser colado en un cedazo e inmediatamente debe ser hervido y conservado en refrigeración.</p> <p>Nota: Para obtener el guarango se sigue el mismo procedimiento. pero no se lo conserva en refrigeración para que pueda fermentar durante 3 días.</p>

Tabla 25. Ficha de observación turrón blando

Ficha de Observación			
Preparación:	Turrón blando		
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Azúcar	100 g		Separar las claras de huevo y moler el fruto seco. Colocar a fuego lento con la ayuda de una máquina mezcladora la miel y el azúcar hasta que llegue a punto caramelo; el éxito de la preparación se obtiene con la técnica del batido sin que se sobrepase la cocción. Separar la mezcla del fuego y agregar las claras de huevo, remover hasta obtener una mezcla homogénea, incorporar el fruto seco troceado y volver a mezclar hasta que todo el material haya sido incorporado. En una tabla que tiene la función de molde con regulación se debe extender obleas como aislante, sobre las hostias se deberá distribuir el contenido del turrón de manera uniforme, tras haber finalizado el relleno de la tabla se coloca otra capa de obleas para continuar con el proceso de prensado, cortado y secado (esperar de 5 a 6 horas).
Miel	200 g		
Claros de huevo		1	
Fruto seco	300 g		

Tabla 26. Ficha de observación caldo de 31

Ficha de Observación			
Preparación:		Caldo de 31	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Vísceras de ganado (puzún, pulmones, corazón, cantxa y cuajo)	2 libras		Lavar y limpiar todo el menudo, sacar la grasa que tiene la panza. Moler el aliño en piedra y hervirlo en agua con la panza a cocción en leña, al encontrarse lista la panza se debe adherir el resto de las vísceras a fuego fuerte para que suelte hervor, remover constantemente, añadir la leche y picar las carnes antes de que el plato sea servido. Se acostumbra a acompañar este plato con tostado, picadillo o limón.
Dientes de ajo		4	
Cebolla verde		3	
Pimiento		1	
Orégano	al gusto		
Apio	2 cucharadas		
Maggi natural	2 cucharadas		
Comino	al gusto		
Sal en grano	al gusto		
Achiote	1 cucharada		
Agua	de acuerdo con la cantidad de vísceras		
Culantro	3 cucharadas		
Leche	1/2 taza		

Tabla 27. Ficha de observación uchucuta

Ficha de Observación			
Preparación:		Uchucuta	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Maíz seco	2 libras		Dorar el maíz en tiesto y moler hasta lograr una harina. Cocinar a leña la carne de borrego, las papas, la col, la arveja y añadir la harina de maíz hasta lograr una consistencia de mazamorra. Para servir se coloca la sal y la pimienta al gusto.
Papas	1 libra		
Hojas de col verde		4	
Arveja tierna	½ libra		
Carne de borrego	1 libra		
Sal	al gusto		
Pimienta	al gusto		

Tabla 28. Ficha de observación maquiucho

Ficha de Observación			
Preparación:		Maquiucho	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Cabeza de ganado	300 g		Cocinar la cabeza de ganado y el mote. Pelar y picar las papas. Picar la col en trozos pequeños. Agregar las papas, la col, la sal y la pimienta a la sopa. El plato puede ser servido con picadillo a base de cebolla y hierbas.
Mote	150 g		
Papas	½ libra		
Hojas de col verde		2	
Cebolla blanca	2 cucharadas		
Cilantro	2 cucharadas		
Perejil	2 cucharadas		
Sal	al gusto		
Pimienta	al gusto		

Tabla 29. Ficha de observación habas calpo

Ficha de Observación			
Preparación:		Habas calpo (secas)	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Habas secas	1 libra		Tostar las habas en tiesto hasta que las cáscaras se encuentren oscuras. Cocinar las habas a leña en el mishque durante aproximadamente 45 minutos. Ecurrir el líquido y servir.
Mishque	2 litros		

Tabla 30. Ficha de observación chicha de jora

Ficha de Observación			
Preparación:		Chicha de jora	
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Maíz duro	1 ½ k		Remojar los granos de maíz, dejarlos reposar hasta que germinen, secarlos al sol y molerlos. Hervir en agua la molienda de maíz y las especias dulces durante varias horas, dejar enfriar y cernir en cedazo y añadir el residuo de una chicha madura que le ayudará a fermentar a la preparación.
Agua	10 litros		
Hierbaluisa	2 hojas		
Piña	opcional		
Clavo	1 cuchara		
Canela	1 rama		
Panela	al gusto		

FOTOS:

Parroquia Rural San Miguel de Zámbriza



