



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS  
COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG DEL CANTÓN  
COTACACHI, PROVINCIA DE IMBABURA

Autor

Diego Sebastián Arteaga Calispa

Año  
2019



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS  
COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG DEL CANTÓN  
COTACACHI, PROVINCIA DE IMBABURA

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

Profesor guía

Alfredo René Salazar Lascano

Autor

Diego Sebastián Arteaga Calispa

Año

2019

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido el trabajo, Levantamiento del Patrimonio Gastronómico de las Comunidades Alto Andinas Quiroga e Imantag del cantón Cotacachi, provincia de Imbabura, a través de reuniones periódicas con el estudiante Diego Sebastián Arteaga Calispa, en el semestre 2019-1, orientando 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.”

---

Alfredo René Salazar Lascano

CI. 1713271706

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

“Declaro haber revisado este trabajo, Levantamiento del Patrimonio Gastronómico de las Comunidades Alto Andinas Quiroga e Imantag del cantón Cotacachi, provincia de Imbabura” en el semestre 2019-1, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”

---

Miguel Eduardo Burneo Monroy

CI. 1711849602

## **DECLARACIÓN AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

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

---

Diego Sebastián Arteaga Calispa

CI. 1721549176

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por seguir bendiciéndome en cada paso que he dado y ahora por convertirme en un profesional.

A mi tío Fabián Calispa por ser un pilar importante para la culminación de este proyecto de investigación y su gran apoyo constantemente en toda mi carrera.

A mi tutor Alfredo Salazar por haberme guiado en todo este proceso de titulación y por ser un gran profesional en el campo culinario.

A Alejandra Sierra por brindar su profesionalismo fotográfico en esta investigación, por su apoyo y por convertirse en una gran amiga.

Finalmente, al Comité Central de Mujeres de la Unorcac, en especial a la presidenta Magdalena Fures.

Y a todos los habitantes de las parroquias de Quiroga e Imantag que abrieron sus puertas y brindaron su aporte.

## **DEDICATORIA**

Dedicado especialmente a mi madre Olga, mi hermano Alejandro y a mi sobrino Gabriel, quienes han sido mi fortaleza, inspiración y apoyo incondicional en toda mi vida.

Gracias madre por tu paciencia y sacrificios que has realizado en toda mi carrera. Solo Dios sabrá recompensarte de la mejor manera. Lo hemos logrado familia.

## RESUMEN

Cotacachi tierra de cultura y gastronomía, de este cantón forman parte dos parroquias importantes Quiroga e Imantag, consideradas las parroquias más antiguas. Habitadas anteriormente por su original cultura Chificha, quienes las personas se identifican como Indígenas Chifichas.

Quiroga e Imantag poseen una gran gastronomía tradicional ancestral con más de cien años de antigüedad aproximadamente, que se basa en la utilización de granos, hojas, tubérculos y semillas. Considerada la gastronomía más saludable ya que sus procesos de cocción son en seco, esto quiere decir, utilización de pequeñas cantidades de materia grasa o en algunos casos sin la adición de la misma para la elaboración de sus platos típicos.

Mediante este proyecto, se buscó desarrollar una investigación documental que acopie su cultura, tradiciones, fiestas y es especial su gastronomía, a través de las técnicas de observación y entrevista, ponderando el método cualitativo de investigación.

Se organizaron entrevistas delimitando un grupo de estudio, expertos culturales y gestores gastronómicos, de los cuales se obtuvo importante y valiosa información.

Al finalizar se realizaron fichas técnicas, donde se respalda la información sobre sus recetas típicas, de igual forma su historia del plato, utensilios, modo de elaboración, que sirva como fuente de información para futuras investigaciones.



## **ABSTRACT**

Cotacachi land of culture and gastronomy, this canton is formed for two important parishes Quiroga and Imantag, considered the oldest parishes. Previously inhabited by their original Chificha culture, people identify themselves as Chifichas Indigenous.

Quiroga and Imantag have a great traditional ancestral cuisine with more than a hundred years old, which is based on the use of grains, leaves tubers and seeds. Considered the healthiest cuisine since it's cooking processes are dry this means, use of small amounts of fat or in some cases without the addition of it for the preparation of their typical dishes.

Through this project, we sought to develop a documentary research that collects their culture, traditions, festivals and special gastronomy, through the techniques of observation and interview, pondering the qualitative research method.

Interviews were organized, delimiting a study group, cultural experts and gastronomic managers, from whom important and valuable information was obtained.

At the end, technical files were made, where the information about their typical recipes is supported, as well as their history of the dish, utensils, way of elaboration, that serves as a source of information for future investigations.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS .....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos .....	3
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	4
1. CAPÍTULO I – MARCO TEÓRICO .....	5
1.1. Gastronomía.....	5
1.1.1. Historia.....	5
1.2. Patrimonio Cultural .....	5
1.2.1. Patrimonio Tangible .....	6
1.2.2. Patrimonio Intangible .....	6
1.3. Patrimonio Alimentario.....	6
1.4. Inventario Gastronómico .....	7
1.5. Patrimonio Gastronómico del Ecuador .....	7
1.8. Imbabura .....	11
1.9. Cotacachi .....	11
1.9.1 Calendario Andino de Festividades .....	12
1.10. Comunidades Alto Andinas .....	13
2. CAPÍTULO II – DIAGNÓSTICO .....	14
Propuesta Metodológica .....	14
2.1. Zona de Estudio .....	14
2.2. Quiroga.....	14
2.3. Imantag.....	15
2.4. Grupos de estudio.....	16
2.4.1. Participantes .....	16
2.4.2. Expertos Culturales.....	17

2.4.3. Gestores Gastronómicos .....	18
2.5. Metodología de Investigación.....	20
2.6. Diseño de Instrumentos de Investigación.....	22
2.6.1 Cuestionario para las entrevistas.....	22
Expertos Culturales .....	22
Gestores Gastronómicos .....	23
2.7. Ficha de Observación .....	24
2.8. Presentación de Resultados.....	24
2.8.1. Resultados de Entrevistas .....	24
2.9. Resultados de Observación.....	42
<b>3. CAPÍTULO III – BASE DOCUMENTAL DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG DEL CANTÓN COTACACHI.....</b>	<b>51</b>
3.1. Antecedentes Históricos.....	51
3.2. Utensilios.....	52
3.3. Costumbres y Tradiciones .....	53
3.4. Fichas del Patrimonio Gastronómico de las comunidades Alto Andinas Quiroga e Imantag.....	54
3.4.1. Bebidas Andinas .....	54
3.1.2. Sopas y Coladas de sal .....	61
3.4.3. Platos Principales .....	83
3.4.4. Panes y Tortillas .....	97
3.4.5. Coladas de dulce .....	107
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>124</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>125</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>125</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>130</b>

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía es una actividad económica que puede constituirse en una alternativa para el desarrollo socio-económico de las comunidades indígenas del país, en especial aquellas que conservan algunos elementos de su identidad cultural culinaria, como es el caso de las comunidades Alto Andinas del cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura.

La población indígena de este cantón andino representa alrededor del 50% del total de su urbe, y se caracteriza por una rica historia que se expresa en la vigencia de una serie de valores, ritos y prácticas culturales, en especial las fiestas como el Inti Raymi o la fiesta de la Jora. Durante las festividades la población indígena, se consume una serie de platos típicos elaborados con recursos propios, en especial los productos andinos como el maíz, la papa y otros que se cultivan en esta zona (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2012, pág. 4).

Sin embargo, estas comunidades no han logrado desarrollar plenamente la gastronomía como una fuente de ingresos económicos debido a varios factores, siendo el principal, la permanente emigración de personas, especialmente de la juventud. Esta tendencia lo confirma el último censo del 2010 realizado por el INEC, cuenta que en la zona rural del cantón Cotacachi tuvo un bajo crecimiento de la población (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2010).

La emigración de la población joven de las comunidades indígenas provoca varios impactos, especialmente culturales, ya que la transmisión de conocimientos propios entre la generación adulta, especialmente las madres, y

las y los jóvenes se han roto y hay el riesgo de pérdida de los saberes ancestrales y tradicionales gastronómicos (Echeverría, 2011)

De acuerdo con lo anterior, actualmente, existen procesos de aculturación que ocurren por distintos factores, como el mercado que impone nuevos hábitos de consumo; es decir, que hay peligro de desaparición de las características gastronómicas, que constituyen parte de la tradición alimentaria de estas comunidades. Gonzalo Rubio menciona en un congreso, “la falta de estrategias educativas, culturales y comunicativas que fomenten a que los turistas aprecien lo nuestro es el mayor problema (...)” (Pazos & Muños, 2015, pág. 151).

A pesar de estos factores adversos, la cocina tradicional, sigue siendo una de las principales potencialidades para fortalecer los valores culturales gastronómicos de las comunidades andina (Rhoades, 2005, pág. 431).

Sobre este tema, Fabián Calispa señala que, “una de las debilidades para la recuperación, uso y conservación de nuestras semillas es que los conocimientos locales no están sistematizados” (Calispa, 2009, pág. 49).

En este contexto, en Cotacachi se están realizando esfuerzos sistemáticos con el propósito de revertir la tendencia a la desaparición de las semillas nativas y su utilización en la gastronomía local. Una de estas iniciativas es la denominada Muyu Raymi, que es una práctica indígena milenaria la feria de semillas, institucionalizada desde hace unos doce años, que consiste en una exposición e intercambio de semillas, que se complementa con foros sobre agricultura familiar, agroecología, biodiversidad agrícola, y lógicamente con una feria gastronómica con los productos (El Comercio, 2014)

Los hábitos nutricionales de los ecuatorianos cambian el pasar del tiempo sin considerar el valor nutritivo de los nuevos componentes alimenticios, en una

sociedad que está más preocupada por los réditos económicos, de allí el interés de fomentar el consumo de los platos tradicionales a través del turismo gastronómico, lo que significaría, justamente, la posibilidad de incrementar los ingresos económicos de estas comunidades (Pazos & Muños, 2015, pág. 151).

La presente investigación se la realizó para fortalecer la cocina de las familias de Cotacachi, sobre sus prácticas gastronómicas culturales, especialmente de las comunidades indígenas, asentadas en la parte Alto Andina del cantón, provincia de Imbabura; además de la incentivación del consumo de platos locales. La gastronomía es un pilar fundamental de toda cultura, donde se difunde los gustos ancestrales y la identidad de cada población.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Levantar el patrimonio gastronómico de las comunidades Alto Andinas, Quiroga e Imantag de Cotacachi en la provincia de Imbabura, para contribuir al desarrollo local de la zona.

### **Objetivos Específicos**

1. Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre la cultura culinaria de las comunidades Alto Andinas, Quiroga e Imantag, que sirvan como referencia conceptual y teórica para el levantamiento patrimonial gastronómico.
2. Levantar información de campo sobre las recetas de platos típicos tradicionales, de las comunidades Quiroga e Imantag, para determinar los saberes culinarios del objeto estudio.

3. Elaborar las fichas técnicas que contenga la información del patrimonio gastronómico de las comunidades Quiroga e Imantag en el cantón Cotacachi.

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

En esta investigación se usó una metodología cualitativa, la cual se trata observar los hechos, indagándolos desde la perspectiva de la población o personas estudiadas, en un aspecto habitual (Bernal, 2010). Por lo tanto, en la investigación se observó, las características y cualidades de las zonas, con el objetivo de conocer a profundidad, los saberes, técnicas y procedimientos de la gastronomía del catón Cotacachi

## **1. CAPÍTULO I – MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Gastronomía**

#### **1.1.1. Historia**

Desde la primera aparición del ser humano en la tierra, este ha buscado cubrir sus necesidades alimentarias para conservar el buen estado físico. Según la RAE, define a la gastronomía como un conjunto de conocimientos que tiene relación directa con, los alimentos y las técnicas culinarias que han ido evolucionando conjuntamente con el hombre (RAE, 2018).

Al hablar de evolución, el origen de la cocina comienza en la prehistoria, donde el ser humano se alimentaba de hojas, frutas e insectos, después comenzó a cazar grandes piezas de animales salvajes, hasta la edad moderna, en el renacimiento, la caída de Constantinopla, en el cual ya se adobaban las carnes con especias y el uso exagerado de lácteos en las comidas de aquella época (Gutiérrez, 2012, págs. 11-12)

### **1.2. Patrimonio Cultural**

La palabra patrimonio viene del latín *patrimonium*, que significa herencia material. Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio lo define como “parte de la herencia cultural de un pueblo o Estado y constituye los valores que se transmiten a generaciones futuras. Cabe mencionar que existen valores determinantes del patrimonio cultural como son el de autenticidad y el de integridad” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2012, pág. 7).



### **1.2.1. Patrimonio Tangible**

Se los conoce como patrimonio material, inestimables e irremplazables, de todos los bienes que representan historia y cultura para una población específica. Existen muchas variantes para que se reconozca como un bien tangible, como arquitectónico, urbano, arqueológico, antropológico, estético, científico, lingüístico, museológico, bibliográfico, todos estos requieren de una preservación y salvación responsable (UNESCO, 1972)

Existen dos tipos de patrimonio material, el mueble los cuales son elementos que se trasladan de un lugar a otro, mientras tanto el inmueble son principalmente construcciones arquitectónicas militares, religiosas, además lo inmaterial en espacio público, que no puede ser trasladado de su lugar de origen (Chaparro, 2018, pág. 2).

### **1.2.2. Patrimonio Intangible**

Según la Unesco lo define como “tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional” (UNESCO, 2011). El patrimonio inmaterial, es el agente para preservar la pluralidad cultural de cada comunidad, además que subvenciona al diálogo entre diferentes culturas y el respeto mutuo, que favorece a la unión social de identidad y responsabilidad.

### **1.3. Patrimonio Alimentario**

El patrimonio alimentario es considerado un eje principal de un país, ciudad y comunidad que brinda el fortalecimiento de cada habitante, en contra de la hambruna y desnutrición. Este sistema vincula varios factores como la cultura y

tradiciones, no obstante, al hablar de patrimonio alimentario no solo se habla de las recetas y bebidas típicas de cada grupo étnico, sino también desde la manera como se siembran y cosechan los productos que se utilizan como ingredientes en los platos tradicionales, hasta el uso de técnicas, modo de preparación, los valores, creencias, costumbres y fiestas tradicionales, siendo una fuente de recursos para el desarrollo y el buen vivir dentro de una comunidad (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, pág. 5).

#### **1.4. Inventario Gastronómico**

Es una herramienta que detalla los recursos gastronómicos, culturales y turísticos que representa a una zona. Los inventarios gastronómicos, también sirven para identificar los segmentos del mercado como; ubicación geográfica o rutas turísticas que ayudan al desarrollo económico de una región. Además, es fuente de información para investigaciones futuras realizadas por profesionales de la rama o aficionados a la gastronomía. Estos inventarios no solo detallan platos y/o recetas tradicionales de una ciudad, también identifican a los pequeños productores y todo el proceso de siembra y cosecha de los alimentos que formaran parte de un plato tradicional. (Montecinos, 2016)

#### **1.5. Patrimonio Gastronómico del Ecuador**

El patrimonio gastronómico del Ecuador, se desarrolla conjuntamente con las culturas y/o delegados de cada comunidad, gracias a su riqueza histórica gastronómica, por medio de sabores y saberes, ritos, rituales y fiestas representativas de cada pueblo, la habilidad de los pueblos originarios de Ecuador, entre ellos de la actual provincia de Imbabura, que domesticaron y/o mejoraron especies vegetales como el maíz, fréjoles, papas y otras especies, que son la base de su alimentación y que, en la actualidad, forman parte de su acervo cultural, es decir cada pueblo desarrolló una cultura alimentaria a partir de las especies vegetales y animales que disponía, de características ecológicas de su territorio.

El sistema alimentario cultural es el adicional a la forma de preparación de las recetas tradicionales, originaria de cada territorio que incluye su importancia simbólica y afinidad entre los comuneros, tras pasados a generaciones en generaciones. También es considerado patrimonio gastronómico a los productos nativos, como las hortalizas y tubérculos representativos de cada zona, se incluye lo que es la crianza de ganado. “A través de ingredientes, recetas y formas de cocinar se ha logrado establecer pautas de una identidad influenciada por sus raíces étnicas”. A demás de la unión de todas las revelaciones culturales dentro de la región (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, págs. 3-7).

Se sitúan varios alimentos dentro del patrimonio gastronómico del Ecuador, que son el principal cruce a distintas prácticas alimentarias que generan la subsistencia de la filosofía indígena. En la cosmovisión andina alimentaria, se destaca el uso y consumo de sus semillas, lo que comenzó a gestar algunos conocimientos prácticos para la ocupación de la tierra (Unigarro, 2016, pág. 26).

### **1.6. Gastronomía del Ecuador**

Ecuador estuvo ya poblada desde hace doce mil años, las condiciones climatológicas eran adecuadas para la vida humana. Científicos relatan que se han encontrado vestigios humanos mas antiguos en el sector del El Inga donde actualmente es conocido como el Ilaló (Ayala, 2008, pág. 16). No cabe duda que los primeros habitantes eran cazadores que se dedicaban a la cacería y recolección de alimentos vegetales que se encontraban en la mayor parte de los bosques andinos. Mientras pasaba el tiempo, estos habitantes comenzaron a domesticar a los animales y plantas, con ello a desarrollar técnicas de cultivo, posteriormente a dominar la agricultura.

No hay duda de que América contribuyó al mundo con dos de sus alimentos básicos: el maíz y la papa que fueron cultivados en Ecuador hace miles de años. Se dice que el maíz llegó al Ecuador hace nueve mil años desde Mesoamérica, donde se lo ha ido seleccionando y mejorando para obtener variedades más ricas en sabor y en nutrientes y hacerlas conocer a todo el mundo (Jaramillo, 2012, págs. 5-6).

Ecuador tiene dos estaciones húmeda y seca, gracias a la presencia de la cordillera y la influencia del mar ayuda a cultivar gran cantidad y variedad de productos las regiones del Ecuador. En la Sierra, debido a la altura sobre el nivel del mar que se encuentra, existe gran variedad de productos como; la papa, el maíz, el cacao, el trigo y la cebada principales cultivos, entre otros. Por otro lado, en la Costa se encuentra árboles de laurel, cedro, caoba y guayacán, cultivos como; palma africana, banano, caña de azúcar soya, cacao de altura, naranja, mandarina, piña, y otras frutas tropicales (Jaramillo, 2012).

El Ecuador cuenta con una abundante y variada cultura gastronómica, conocida por la utilización de ollas de barro y técnicas tradicionales como el ahumado. Su gastronomía es principalmente criolla mezclando, la utilización de productos indígenas como; el maíz, papas, yuca, cacao, aves y mariscos, con productos introducidos por los españoles después de la conquista como; la carne, la cebolla, el trigo, la leche, entre otros. Por esa razón Ecuador cuenta con una gastronomía muy extensa, que se vincula con la cultura de cada región las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones (Escobar & Pérez, 2012).

### **1.7. Técnicas de cocción tradicionales**

Es la manera en la que se transforman los alimentos con el fin de que sean digeribles apoyados en la innovación de las propiedades organolépticas. Las primeras técnicas que descubrió el ser humano probablemente fueron la deshidratación, en la que se secaban los alimentos por medio del sol y el

ahumado, con ayuda de la fogata exponían los alimentos a calor indirecto y humo. En la actualidad, se le considera al calor como medio de transformación de los alimentos, pero también se ejecutan algunas técnicas en frío (Salas, 2015, pág. 39).

Las técnicas de cocción tradicionales son:

- **Al vapor:** Es una técnica que comprende dos formas de emplearla, a presión que consiste en cocer los alimentos el vapor húmedo en una olla que se cierra herméticamente. Sin presión, se utiliza una rejilla en la parte superior de una olla, el agua no debe pasar dicha rejilla, debe estar a temperatura de 94°C.
- **Ahumado:** Consiste en someter los alimentos en humo proveniente del fuego que se realiza con madera u otras especias.
- **Hervido:** Es una técnica que se cocen los alimento mediante la inmersión en líquido pueden ser en agua o caldo llegando a ebullición durante un cierto tiempo, esto dependerá de los alimentos a cocinar.
- **Freír:** Consiste en cocer los alimentos en un medio graso a temperatura aproximada de 160 °C – 175 °C, principalmente se utiliza el aceite vegetal.
- **Pachamanca:** Consiste en cavar un hoyo en la tierra, agregar piedras, previamente calentadas, poner encima los alimentos y tapar por lo menos de dos a tres horas.

- **Hornear:** Se prepara los alimentos en calor seco, sin ningún líquido, se lo hace en hornos que están elaborados con ladrillos o en hornos convencionales.

(Salas, 2015, págs. 40-45)

## **1.8. Imbabura**

Imbabura nació el 25 de junio de 1824, que se emitió la Ley de División Territorial, abarcando inicialmente a los cantones de Otavalo, Ibarra y Cayambe. Ya en el año de 1893, Cayambe fue dictada como cantón de la provincia de Pichincha. Es conocida como la provincia de los lagos, debido a los variados y sublimes lagos que se encuentra en todo el perímetro provincial, su capital es Ibarra Ciudad Blanca y está conformada por los cantones, Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo, Pimampiro y San Miguel de Urcuquí. Tiene una superficie de 4.523 km<sup>2</sup>, se limita al norte con la provincia Carchi, al sur Pichincha, al este Sucumbíos y al oeste Esmeraldas. Su tierra es idónea para la agricultura, teniendo cultivos de gran importancia como la caña de azúcar, tomates, el tabaco y algodón, gran variedad de frutas y tubérculos. Actualmente, ha realizado el cultivo de flores para la exportación (Prefectura de Imbabura, 2017).

Es la tercera provincia más visitada por turistas nacionales y extranjeros 1.6 millones aproximadamente. “De acuerdo con Carlos Acosta, coordinador del MinTur de la zona 1, el turismo cultural y los destinos naturales de la Provincia de los Lagos, ha despertado gran interés de los turistas extranjeros” (El Comercio, 2018).

## **1.9. Cotacachi**

Cotacachi es considerado el cantón más extenso de la provincia de Imbabura, conocida también, como la Tierra de la Jora, su población es de 45.000



- **Inti Raymi, Fiesta del Sol, Solsticio, (21 de junio)**

La Fiesta del Sol se genera, a partir “de la diferencia de los pisos ecológicos, y donde se asientan los ayllus o comunidades, se explica la representación de las mitades hanan (arriba) y urin (abajo) (...)” donde se llevan a cabo, peleas rituales y causa el desangramiento de los danzantes. Además, agradecen al sol por la buena cosecha.

- **Kulla Raymi, Equinoccio (22 de septiembre)**

En esta fiesta, es el inicio a la fecundidad, a las mujeres y a la tierra, en honor a la Mama Tierra, quien acoge a la semilla del maíz y dará una nueva vida a este producto, también se homenajea a la jora.

- **Kapak Raymi, Solsticio (21 de diciembre)**

Se festeja el nacimiento del sol, además es el inicio de un nuevo ciclo para la niñez y juventud.

(Cevallos, Posso, Bedón, & Sorla, 2017, págs. 61-168)

### **1.10. Comunidades Alto Andinas**

Cotacachi está dividida en dos partes, la parte alta y baja del Andino. La parte Alto Andino llamada así por los comuneros, se encuentra el mayor fragmento de la agricultura de este cantón, gracias a sus tierras fértiles. Cada familia tiene sus platos típicos que son elaborados todos en leña. La vegetación es abundante, como árboles de madera de roble, balsa, guayacán y caoba, además flores como el quishuar, romerillo, la chuquiragua y el pumamaqui (Asociación de Municipalidades Ecuatorianas, 2010).



## 2. CAPÍTULO II – DIAGNÓSTICO

### Propuesta Metodológica

#### 2.1. Zona de Estudio

La zona de estudio se llevó a cabo dentro del cantón Cotacachi en dos comunidades Alto Andinas Quiroga e Imantag zonas rurales y las más antiguas de este cantón.

#### 2.2. Quiroga

Se le dio el nombre de Quiroga el 19 de marzo de 1913, debido a que subió a categoría de parroquia. Su población es de 6.454 habitantes, representados por el 60 % indígenas, 35% mestizos y 5% raza blanca. “Rodeada de un paisaje angelical, Quiroga es el paso principal hacia la Laguna de Cuicocha, uno de los lugares turísticos más importantes del cantón Cotacachi” (GADPR Quiroga, 2016).

El principal atractivo cultural de esta parroquia es su gastronomía, llena de historia y costumbres que está anejada principalmente con la ganadería y la agricultura, principal ingreso económico de la parroquia. Dos platos principales tradicionales que guarda historia y además que ya se consumía antes de la llegada de los españoles, es la carne colorada y mechada, preparada con achiote y ajo. La fiesta más representativa, es el Paseo del Chagra que atrae a turistas dentro y fuera de la zona (Goraymi, 2018). Sus bebidas y platos más consumidos son:

- ✓ Colada de churos
- ✓ Sopa de Quinoa
- ✓ Locro de pepa
- ✓ Sopa de zanahoria blanca
- ✓ Berros con pepa, papas y tostado
- ✓ Arvejas con tostado y salsa de pepa
- ✓ Rosca tanda

- ✓ Dulce de remolacha
- ✓ Dulce de oca
- ✓ Choclo tanda

### **2.3. Imantag**

Creada en el año 1861, pero su fundación ya como parroquia es el 14 de noviembre de 1938, conocida como la parroquia más antigua es por eso que cada año se celebra su fundación con eventos de gran importancia, cívico, sociales y no puede faltar sus costumbres y tradiciones que son de mayor atractivo turístico de la mano con su comida típica. La mayor parte de sus habitantes son indígenas 3.942 y 959 son mestizos (INEC, 2010). Su festividad principal es el Inti Raymi en veneración al rey Sol, que es considerado una fiesta tradicional como patrimonio intangible.

En Imantag, existe el turismo comunitario, donde familias comparten sus viviendas con turistas y les enseñan sus costumbres y tradiciones, uno de los platos principales de esta parroquia es el cuy en horno de leña, papas cocinadas y maíz tostado. Pero su alimentación se apoya de mano de los productos que se cosechan como es el maíz, las habas, la quinua, la lenteja y papas, igualmente como las coladas, máchica y morocho siendo estas debidas que se consumen diariamente. “La agricultura de las comunidades de Imantag se basada en la producción de las tierras indígenas, campesinas, las haciendas y las asociaciones comunitarias” (GADPR Imantag, 2015). Además, se crían y se comercializan animales menores. Algunos de sus principales bebidas y platos típicos son:

- ✓ Chicha de Jora
- ✓ Colada de maíz tostado
- ✓ Locro de zambo
- ✓ Cuy con papa

- ✓ Bledo con salsa de tocte
- ✓ Dulce de higos
- ✓ Arroz de cebada dulce
- ✓ Chawarmishki
- ✓ Dulce de zapallo
- ✓ Sango

## 2.4. Grupos de estudio

Los grupos que aportaron a la investigación fueron el pilar fundamental para la realización de este proyecto y obtención de la información, los cuales fueron divididos en dos grupos:

- **Expertos Culturales:** Personas que ayudaron con información de suma importancia en el aspecto cultural de estas comunidades, las cuales se les realizó una serie de preguntas del conocimiento de dicho grupo. La principal organización que ayudó en la entrevista fue el Comité de Mujeres de la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi.
- **Gestores Gastronómicos:** Grupo de habitantes, madres de familia, personas vendedoras en las ferias de alimentos, quienes brindaron la información necesaria y se motivaron al saber de este proyecto de investigación que servirá para recuperar parte de los hábitos alimenticios ya perdidos.

### 2.4.1. Participantes

Para las personas que fueron entrevistadas, se utilizó el método inductivo, que mediante la técnica de entrevista se logró obtener información. Las personas entrevistadas fueron:

### 2.4.2. Expertos Culturales

- **Magdalena Fueres.** – Presidenta del Comité Central de Mujeres de la UNORCAC, integrante de la microempresa Sara Mama, donde se elabora, envasa y comercializa la chicha de jora en Imbabura, anti minera, activista en los derechos de las mujeres y defensora de las semillas.



*Figura 2:* Magdalena Fueres, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018

- **Luz María Sánchez.** – Promotora para la conservación de las semillas, integrante del grupo de mujeres de la comunidad de Quiroga, ama de casa.



*Figura 3:* Luz María Sánchez, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018

### 2.4.3. Gestores Gastronómicos

- **Martha Túquerres.** – Asesora en la Secretaría Nacional de Gestión de la Política de la Delegación Provincial de Imbabura, defensora de los derechos de las mujeres y niños, madre de familia, integrante del proyecto, diálogo nacional tu voz es mi voz.



*Figura 4:* Martha Túquerres, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018

- **Juana Lita.** – Amante del bordado a mano, integrante del grupo de mujeres de Imantag apasionada por la cocina de su parroquia.



*Figura 5:* Juana Lita, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018

- **Lucia Linquichano.** – Vocal de la junta parroquial de Imantag, integrante del grupo de mujeres de la comuna, promueve el turismo en la provincia de Imbabura.



*Figura 6:* Lucia Linquichano, tomado de la galería personas, Diego Arteaga

- **Rosa María Andrade.** – Agricultora, comerciante de tubérculos y semillas, madre de familia, fiel y amante de su gastronomía típica, promueve los buenos hábitos alimenticios en Imantag. Pertenece a la cooperativa de vendedores del mercado de Cotacachi.



*Figura 7:* Rosa María Andrade, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018

## 2.5. Metodología de Investigación

Tabla 1: Metodología de investigación

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información
Levantar el patrimonio gastronómico de las comunidades Alto Andinas, Quiroga e Imantag de Cotacachi provincia de Imbabura, para contribuir al desarrollo local de la zona.	<b>Gastronomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recetas (platos y/o bebidas)</li> <li>• Técnicas (culinarias)</li> <li>• Ingredientes (definir originarios vs introducidos)</li> </ul>	Observación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martha Túquerres</li> <li>• Juana Lita</li> <li>• Lucia Linquichano</li> <li>• Rosa María Andrade</li> </ul>

<p>Levantar el patrimonio gastronómico de las comunidades Alto Andinas, Quiroga e Imantag de Cotacachi provincia de Imbabura, para contribuir al desarrollo local de la zona.</p>	<p><b>Socio cultural</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos festivos</li> <li>• Creencias – simbolismos (historia de los platos, cosmovisión, leyendas, rituales, etc.)</li> <li>• Patrones de alimentación.</li> <li>• Roles de la familia y género en la preparación de platos.</li> </ul>	<p>Entrevista</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magdalena Fures</li> <li>• Luz María Sánchez</li> </ul>
---	------------------------------	---	-------------------	--



## 2.6. Diseño de Instrumentos de Investigación

### 2.6.1 Cuestionario para las entrevistas

#### Expertos Culturales

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Cuál es su profesión u ocupación?
4. ¿Cuál es su actividad diaria?
5. ¿Qué se puede decir de Quiroga/Imantag a través de la historia?
6. ¿Cuáles son las fiestas de la Parroquia de Quiroga/Imantag?
7. ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de Quiroga/Imantag?
8. ¿Cuáles son las familias representativas del sector?
9. ¿Cómo está organizada la parroquia de Quiroga/Imantag?
10. ¿Cuáles son los ingresos económicos de esta parroquia?
11. ¿De qué manera Quiroga/Imantag conserva su patrimonio?
12. ¿Qué tipo de artesanías se realizan en la parroquia?
13. ¿Cuáles son los productos más sembrados en Quiroga/Imantag?
14. ¿Dónde se pueden consumir los productos y platos tradicionales?
15. ¿La Parroquia Rural de Quiroga/Imantag, dispone de ferias o mercados?
16. ¿Existe apoyo por parte del sector público y privado para emprendimientos gastronómicos?
17. ¿Los medios de comunicación han colaborado para fortalecer la cultura y gastronomía de Quiroga/Imantag?
18. ¿Cuáles fueron las primeras técnicas de cocción usadas por los nativos?
19. ¿Cuáles fueron los principales alimentos que consumían los nativos?
20. ¿Cuáles son los cambios que se logra observar en la alimentación de los habitantes?
21. ¿Cuál es la vestimenta típica de las mujeres y hombres?
22. ¿Cuáles son los productos principales en su alimentación?
23. ¿Existen libros que relaten la cocina tradicional de Quiroga/Imantag?
24. ¿Cuál es la historia gastronómica de la localidad de Quiroga/Imantag?
25. ¿Qué platos típicos existen en Quiroga/Imantag?

26. ¿Se elaboran algunos tipos de dulces tradiciones en esta parroquia?
27. ¿De qué manera se transmite conocimiento, recetas y preparaciones de generación en generación?
28. ¿Cuáles son los roles de la familia, en la recolección, producción y preparación de alimentos?
29. ¿Qué bebidas tradicionales se consumen en Quiroga/Imantag?
30. ¿Qué plato era el más consumido durante su infancia?
31. ¿Qué tradiciones familiares, festividades o ritos que giran en torno a la comida tradicional de Quiroga/Imantag?

### **Gestores Gastronómicos**

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Cuál es su lugar de nacimiento?
4. ¿A qué edad aprendió y/o le enseñaron a cocinar?
5. ¿Cuál es su plato favorito tradicional?
6. ¿Sabe el origen de este plato?
7. ¿Cómo se preparar esta receta?
8. ¿Tiene alguna experiencia o anécdota con esta receta?
9. ¿Cuánto tiempo le lleva a usted preparar esta receta?
10. ¿Cuáles son los utensilios que necesita para elaborar esta receta?
11. ¿Se han cambiado algunos ingredientes de la receta con el paso de generaciones?
12. ¿Cuáles son las fechas en las que se consume esta receta?
13. ¿Cuáles son los ingredientes autóctonos de la parroquia, que se utilicen en la elaboración de este plato típico?
14. ¿Usted cree que este plato típico debe ser reconocido a nivel nacional?
15. ¿Usted prepara los alimentos en leña, en cocina a gas o en cocina eléctrica?
16. ¿Qué platos y bebidas más representativos se consumen en las festividades de la parroquia de Quiroga/Imantag?

## 2.7. Ficha de Observación

La ficha de observación es la cual ayudó a levantar información sobre las recetas tradicionales de las parroquias, esta es la siguiente:

Tabla 2: Ejemplo de ficha de observación

Ficha de Observación			
Preparación:			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento

## 2.8. Presentación de Resultados

### 2.8.1. Resultados de Entrevistas

#### Expertos Culturales

**Pregunta 1:** ¿Cuál es su nombre?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Mi nombre es Magdalena Furies

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Me llamo Luz María Sánchez a las ordenes

**Pregunta 2:** ¿Qué edad tiene?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Cincuenta y uno

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Sesenta y uno

**Pregunta 3:** ¿Cuál es su profesión u ocupación?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** La ocupación es más del tema organizativo en el Comité Central de Mujeres UNORCAC.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Solamente trabajos de la casa

**Pregunta 4:** Cuál es su actividad diaria?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Dentro de la organización se encarga de los emprendimientos del Comité Central de Mujeres.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Aseo de la casa, lavar, planchar, limpiar.

**Pregunta 5:** ¿Qué se puede decir de Quiroga/Imantag a través de la historia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Como pertenece al comité central de mujeres la persona pudo hablar acerca de las dos parroquias, Quiroga antes era como una hacienda y la gente que trabajaba allí ya ocuparon espacios por lo cual se comenzó a formar primero como un barrio y después ya como la comunidad como se lo conoce actualmente, en cuanto a Imantag es conocida como la comunidad más antigua de todas y la más grande, antes de la llegada de los incas Imantag la mayor parte eran obrajes. Está organizado por un cabildo desde antes mismo una parte es agricultor, otra parte es artesanal, el tema de comercio.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Quiroga se lo conocía antes como haciendas, después la gente ya comenzó asentarse en el sector y se formó lo que es ahora la comunidad de Quiroga,

**Pregunta 6:** ¿Cuáles son las fiestas de la parroquia de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Dentro de Quiroga, antes se decía que había el cargo pase era una fiesta grande en honor a la Santanita luego por la situación económica ya se va dejando de hacer esta fiesta, en Imantag el Muyu Raymi es el inicio de siembra dentro del tema de la agricultura y se hace la entrega de ramo de gallos, como una noche cultural, también hay el concurso del arado.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Es el Inti Raymi es el tiempo de la siembra que inicia en junio y finaliza en julio.

**Pregunta 7:** ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En las dos comunidades la costumbre es elegir a un prioste que estos pueden ser de las organizaciones o comités deportivos, que ayuden a preparar estas fiestas. Otra tradición es en esta fiesta de finados, que cada familia hace pan, hoy es el ángel kaypa es cuando algún joven se viste todo de blanco, se va a la iglesia se bendice el agua y se anda casa por casa rezando por el difunto, esa es una costumbre que ya casi se está perdiendo

**Respuesta de la persona entrevistada #2** dentro de la parroquia tienen la costumbre de que cuando una pareja se casa, en la fiesta los invitados deben llevar comida por grandes cantidades, esto es de lo que se llama dar y recibir, si al inicio se da, después se recibe a cambio.

**Pregunta 8:** ¿Cuáles son las familias más representativas de este sector?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En Quiroga la familia más involucrada es la familia Flores, tienen una trayectoria organizativa para las fiestas. En Imantag, la familia Bonilla, representado por Ramón Bonilla que le gusta sobresalir en una cosa en tema de finados.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Todas las familias que viven en Quiroga son las más importantes que deben sobresalir para el bienestar de todos.

**Pregunta 9:** ¿Cómo está organizado la parroquia de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Cada parroquia está organizado por una máxima autoridad, en el caso de las dos tienen un Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial, que tienen presidente de junta, vice presidente, secretario, tesorero y tres vocales.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Está organizado por un cabildo que está formado por presidente de junta, secretaria y sus vocales.

**Pregunta 10:** ¿Cuáles son los ingresos económicos de esta parroquia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** La agricultura es el mayor ingreso principal de las dos parroquias y de Cotacachi en general.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Como ingreso económico de esta parroquia y de Cotacachi en general al turismo, existe albergues comunitarios dentro de las comunidades donde los turistas se quedan y comparten costumbres y tradiciones, ellos aprenden de cómo es la vida diaria de los habitantes. Después le sigue lo que es la agricultura, se siembra, se cosecha y se vende.

**Pregunta 11:** ¿De qué manera Quiroga/Imantag conserva su patrimonio?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Para las dos parroquias, una de las maneras en las que se conserva el patrimonio el difundiendo haciendo conocer a los jóvenes, haciendo actividades, otro es escribiendo libros de lo que se tiene y de lo que se quiere que conservar, que es el patrimonio.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** En la comunidad, todavía se vive, se comparte en familia, donde las mamás todavía enseñan las costumbres, la cultura, también a reconocerse como indígenas, el hablar el kichwa la lengua nativa, todo esto por medio de la transmisión de conocimientos.

**Pregunta 12:** ¿Qué tipo de artesanías se realizan en la parroquia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En artesanías es el tema de bordados de blusas a mano parte de la vestimenta, pero ya no se hacen las fajas que antes si se elaboraban, es por falta de personas que quieran aprender a elaborar.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Es más reconocido por la elaboración de las alpargatas, las manillas, las fajas, las blusas bordadas a mano, esas son las artesanías que más se elaboran en la comunidad de Quiroga la personas entrevistada cree que, se lo hace en todas las comunidades.

**Pregunta 13:** ¿Cuáles son los productos más sembrados en Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Es el maíz, el fréjol es lo común, antes se sembraba la quinua, el chocho, pero ya no se lo hace por el tema de la urbanización eso es la parte de Quiroga además en esa parroquia hay tierras secas, eso quiere decir que no se puede sembrar mucho. En Imantag es considerada una comunidad agrícola, pero son agricultores comerciantes, siembran alverja, chocho maíz y lo venden.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** En la comunidad mismo se siembra lo que es, el poroto, el maíz, habas, la quinoa, el chocho, alverja, pero por escases de agua se siembra muy poco y no se produce tanto, es más para la familia, lo que si se da es la cebada el trigo en grandes cantidades

**Pregunta 14:** ¿Dónde se pueden consumir los productos y platos tradicionales?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En el comité central han implementado e impulsado el consumo de los platos típicos así que la Unorcac prepara y vende todo plato tradicional ya que en las calles ya no venden los platos que son originalmente, si no venden lo que es salchipapa, arroz, pollo. Por ejemplo, la persona comenta que mañana 2 noviembre se prepara la mazamorra con churos.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** En las calles no se puede consumir mucho los platos tradicionales por lo que se ha ido perdiendo la costumbre, pero donde si pude conseguir y consumir los estos platos son en los albergues donde las familias preparan para dar a degustar a los turistas.

**Pregunta 15:** ¿La Parroquia rural de Quiero/Imantag, dispones de ferias o mercados?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Las dos comunidades tienen espacios para ferias especialmente los días domingos en Quiroga, se lo realiza en el parque central y en Imantag por lo general se lo hace en el GADP.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** En Jambi Mascari, brinda un espacio y la oportunidad de vender nuestros productos allá se va todos los fines de semana que son las ferias a vender sus productos, pero dentro de la comunidad no hay mucho.

**Pregunta 16:** ¿Existe apoyo por parte del sector público y privado para emprendimientos gastronómicos?



**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Del sector público nunca, pero del privado como Unorcac siempre están impulsando todos los emprendimientos que llevan a cabo la buena alimentación, el buen consumo de alimentos.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** El gobierno no viene, pero por parte del sector privado la Unorcac una vez al año. Pero siempre está apoyando al consumo y uso de lo propio, además de la conservación de las semillas.

**Pregunta 17:** ¿Los medios de comunicación han colaborado para fortalecer la cultura gastronómica de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** No, porque a ellos les interesa el tema de venta, que la gente sea más consumista, en la televisión ahora cosas multinacionales, pero hay un programa Kichwa otavaleño, que es el único canal que busca fortalecer difundir la cultura y la gastronomía de todos los sectores en general.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** No, porque primero es el desconocimiento y lo otro solo se centra en las partes urbanas, por ejemplo, la carne colorada es de la parte urbana, pero una mazamorra o colada de churos no lo promocionan, pero en esta comunidad están abiertos a que cualquier medio de comunicación venga y conozcan su verdadera gastronomía y ayuden a promocionar a todas las comunidades.

**Pregunta 18:** ¿Cuáles fueron las primeras técnicas de cocción usadas por los nativos?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Ha leído que, las primeras técnicas que se utilizaron, fue la técnica de vapor para todos los tubérculos y el ahumado que se lo hacía con la leña para la preparación de la carne.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Desconoce, pero dice que su madre le contaba que, en la antigüedad se utilizaba más la leña y el agua como medios de cocción de los alimentos.

**Pregunta 19:** ¿Cuáles fueron los principales alimentos que consumían los nativos?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Los primeros alimentos que consumían eran los granos como el maíz, el fréjol, la papa, los berros como hojas principalmente esos son los primeros alimentos.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Piensa que es más el maíz, por ser un cantón con mayor producción de maíz y diferentes más granos.

**Pregunta 20:** ¿Cuáles son los cambios que se logra observar en la alimentación de los habitantes?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Bastantes cambios, tanto como en Quiroga como en Imantag la gente prefiere ahora lo fácil, por ejemplo, los jóvenes ya no quieren seguir las costumbres de preparar el champús o la chicha, buscan lo fácil y van a la tienda a comprar lo que es la coca cola, en la comida muy pocas familias siguen en la costumbre de cocinar sus granos, como le dije antes buscan lo fácil y van a la calle a comer arroz con pollo. Pero en lo positivo la Unorcac impulsa ferias gastronómicas, realizamos degustaciones para que la gente no pierda lo que es suyo, lo nuestro.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Ahora todo mundo come salchipapa, fideos, arroz ya no les interesa como las coladitas, se está perdiendo los hábitos alimenticios no solo aquí si no yo creo que en toda Cotacachi.

**Pregunta 21:** ¿Cuál es la vestimenta típica de las mujeres y hombres?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En las mujeres, la vestimenta es muy sagrada para todos y estos son, el anaco, la camisa con bordados, está la faja que representa la protección a nuestra maternidad, la fachalina, las

gualcas que representa la riqueza y la riqueza es la tierra y las alpargatas. En los hombres utilizan la camisa blanca, el pantalón blanco el poncho y el sombrero.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** La fachalina, camisa, la hualca, faja y el anaco blanco y negro y ultimo las alpargatas esta es su vestimenta diaria.

**Pregunta 22:** ¿Cuáles son los productos principales en su alimentación?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En la alimentación de la persona es el maíz, los churos, el mote, las alverjas, las pepas de zambo, las papas, la zanahoria blanca, eso es lo que consumo a diario.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Le encanta mucho los berros, el maíz en tostado en tiesto y las habas.

**Pregunta 23:** ¿Existen libros que relaten la cocina tradicional de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En el Comité Central de Mujeres de la Unorcac publicó un libro que detalla de toda la cocina de Cotacachi en general que se llamada Recetario de la comida Andina de Cotacachi.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Si, en la Unorcac tienen como una pequeña biblioteca donde se puede encontrar algunos libros sobre la cocina local

**Pregunta 24:** ¿Cuál es la historia gastronómica de la localidad?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** La gastronomía de las dos localidades, se basa en la utilización de granos, hortalizas para la alimentación, se utilizan para preparar técnicas de conservación que se asientan en los

saberes andinos que quiere decir que son técnicas más saludables, recalcando a la cocción de los alimentos en agua y vapor y sin añadir grasas.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** En Quiroga, se la conocía por la mayor productividad de maíz, papa y chocho, pero hoy en día existe sequía en los campos, también se caracterizan por ser una gastronomía saludable.

**Pregunta 25:** ¿Qué platos típicos existen en Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En Quiroga hay más lo que es, la sopa de churos el locro de pepa, sopa de quinua, las alverjas con tostado, el cuy a leña con papas cocinadas y en Imantag es berros con papas igualmente el cuy, la colada de maíz tostada y en bebidas la chicha de jora, chicha de morocho para las dos parroquias.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** La colada de churos, berros con papa, el cuy muy tradicional.

**Pregunta 26:** ¿Se elaboran algunos dulces típicos en esta parroquia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Dulces típicos aquí en las dos comunidades no mucho, pero existen el dulce de higos, dulce de zapallo que fueron introducidos.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** El dulce de higo, dulce de remolacha, comenta que no se preparan muchos dulces en su comunidad.

**Pregunta 27:** ¿De qué manera se transmite el conocimiento, recetas y preparaciones de generación en generación?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Como madre primero se debe dejar en material escrito para la siguiente generación. La manera en la que enseña a su hija es de manera oral, como se prepara cada alimento, como se

lo cocina, como se lo pela y la menor aprende de buena manera de, espera que su hija comparta el mismo conocimiento con sus hijos.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Desde antes las personas adultas, enseñaban de manera hablada, como se preparaban cada plato, entonces eso se ha conservado. Ella enseñó a sus hijos y así espera que ellos enseñen a sus hijos de la misma manera, siempre respetando el producto.

**Pregunta 28:** ¿Cuáles son los roles de la familia, en la recolección, producción y preparación de los alimentos?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Realmente hoy en día todos los miembros de la familia ayudan a la preparación de la tierra y a la cosecha, pero solo la mujer es la que tiene que sembrar para que nos den buenos resultados. En cuanto a la preparación de los alimentos es la mujer quien pasa tras de los fogones, el hombre es la persona quien prepara los productos de mayor magnitud como carnes, los hijos son los que se encargan únicamente en la preparación de la mesa para la degustación de los platos preparados.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Todo se hace por igual, pero en principio los hombres aran la tierra, preparan la tierra, en cambio las mujeres solo cosechaban. Pero ahora todos ayudan sin importar el género. De la misma manera es en la preparación de los alimentos

**Pregunta 29:** ¿Qué bebidas tradicionales se consumen en Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Principalmente es la chicha de jora como una de las bebidas más tradicionales en estas dos parroquias, también hay el champús, la colada de pepa, morocho y una de las más antiguas es la colada de chawarmishki.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** La chicha de todo tipo es la primera antes que todo de allí el champús que hoy en finados se la toma con pan de maíz hecho en horno de leña.

**Pregunta 30:** ¿Qué plato eran el más consumido durante su infancia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Lo que más le ha gustado hasta ahora es la chuchuca con patas de chancho y el tostado con queso.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** La quinoa y la chuchuca es lo que más consumía en su infancia, recalca que es muy saludable y rico.

**Pregunta 31:** ¿Qué tradiciones familiares, festividades o ritos que giran en torno a la comida tradicional de Quiroga/Imantag?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Para las dos comunidades es lo mismo porque en estas festividades y ritos se une en el Inti Raymi, el Pawkar Raymi, en donde todos los habitantes aportan con algunos alimentos que se producen en Cotacachi para compartir se elabora una pampa mesa. De ahí existen otras festividades como es por ejemplo hoy el tema de día de finados, donde aquí no se prepara la colada morada si no los platos típicos que les gustaban a nuestros difuntos y esto lo llevamos al cementerio para compartirlo con toda la familia.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Lo que es las fiestas de la siembra, tienen al Inti Raymi como ya comentó antes en otra pregunta, el Mushu Raymi, Parwkar Raimy, son fiestas en las que se agradece a la Pachamama y al rey sol, por los alimentos que ha dado.

## **Gestores Gastronómicos**

**Pregunta 1:** ¿Cuál es su nombre?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Martha Túquerres

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Juana Lita

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Lucia Linquichano

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Rosa María Andrade

**Pregunta 2:** ¿Qué edad tiene?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Treinta y cuatro años

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Cuarenta y tres años

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Cuarenta y tres años

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Sesenta y uno

**Pregunta 3:** ¿Cuál es su lugar de nacimiento?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Originaria de Cotacachi, de la parroquia de Quiroga.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** De Cotacachi, después a los 3 años se pasó a vivir a la parroquia de Quiroga.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Nacida en Cotacachi, pero se crio en Imantag.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** De Imantag, toda la vida ha pasado en la parroquia.

**Pregunta 4:** ¿A qué edad aprendió y/o le enseñaron a cocinar?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Desde que tiene uso de razón, ya sabía cocinar, desde muy pequeños le tocó aprender, le enseñó su mamá a los 5 años.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Su mamá le enseñó como a los 6 años ya a cocinar, por necesidad mismo aprendió del oficio.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Les enseñó su mamá a los 11 años

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** No recuerda, pero fue casi a los 6 años.

**Pregunta 5:** ¿Cuál es su plato favorito tradicional?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Las papas con berros le gusta bastante, también comenta que, es rico

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Le gusta el locro de zambo es muy rico.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Le encanta la chuchuca que es una sopa.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Le encanta el cuy con papas.

**Pregunta 6:** ¿Sabe el origen de este plato?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Desconoce de su origen, pero su mamá contaba que sus abuelitos comían muy seguido este plato, porque es saludable y nutritivo y no se consumía la carne. Además, decían que este plato era el que más se degustaba en la época Inca antes de la llegada de los españoles.



**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Desconoce, pero lo que si recalca que es muy rico

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Lo que sabe, que la sopa de chuchuca antes mismo era consumida por las futuras madres que estaban embarazadas, además es un plato en el cual se prepara en las mingas o matrimonios.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Desde antes mismo el cuy era ya consumido por diferentes personajes de la época inca, comenta lo que poco que sabe.

**Pregunta 7:** ¿Cómo se prepara esta receta?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Las papas se les cocina aparte y el berro igual se le cocina aparte. Se hace un refrito con la cebolla paiteña y las pepas de zambo y después se le mezcla las papitas con el berro en el refrito y ya está el plato, no tiene ninguna dificultad.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Primero se realiza un refrito con cebolla blanca, se pone a tostar el zambo, se agrega un poco de zanahoria y se le licua o se me muele al zambo, antes recalca que, al zambo se lo dejaba que se disuelva y salía más rico.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Se realiza un refrito con cebolla larga y ajo, después se le pone allí mismo las patas de chanco y se le deja que toma sabor, se le agrega agua y se le deja cocinar. Se le pone la col picada y después el maíz hidratado, porque la chuchuca es maíz seco. Se le pone sal y al final se le pone perejil.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Primero hay que adobarlo con sal ajo molido, y le pone a la leña por lo menos una hora hasta que se cocine y se dore bien, esto se acompaña con papitas cocinadas y maíz reventado.

**Pregunta 8:** ¿Tiene alguna experiencia o anécdota con este plato?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** No, simplemente le gusta la comida de este plato, anécdotas no tengo.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** No ninguna anécdota.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Recuerda que estaba de apuro porque se atrasaba al trabajo y tenía de quejar cocinando para sus hijos entonces a la sopa le puse azúcar en vez de la sal y así tuvieron que comer sus hijos.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Si, cuando era más joven al cual no le había sacado los intestinos esta recién aprendiendo a prepararlos y su mamá no le había comentado sobre los intestinos, finalmente les tocó consumir así este plato.

**Pregunta 9:** ¿Cuánto tiempo le lleva a usted preparar esta receta?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Una hora hacer todo.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Una media hora

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Por lo menos una hora

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Una hora.

**Pregunta 10:** ¿Cuáles son los utensilios que utiliza para elaborar esta receta?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Una olla, si es de barro mucho mejor, un sartén y una chuchara de madera de preferencia.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Olla de barro o de acero, chuchara de palo, licuadora.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Una olla, cuchara de palo

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Olla de barro para las papas y la leña para el cuy

**Pregunta 11:** ¿Se han cambiado algunos ingredientes de la receta con el paso de generaciones?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** El único cambio, que lo hacen ahora con maní, en vez de la pepa de zambo ponen maní.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** No, el locro de zambo es tal igual como hace 30 años.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Lo único que adicionan a este plato es la hierba buena.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Ningún cambio, es un plato muy tradicional en esta zona, lo que si otras personas adicionan otros ingredientes como sus acompañantes.

**Pregunta 12:** ¿Cuáles son las fechas en las que se consume esta receta?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Cuando se da el berro en marzo y también justo lo consumen más en estas fechas, en el día de finados.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** El locro diariamente, en el menú diario de todas las familias

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Se consume más en los matrimonios y cuando se realiza mingas, pero no hay fechas específicas.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Cuando haya el producto la crianza del cuy, también se consume en los matrimonios.

**Pregunta 13:** ¿Cuáles son los ingredientes autóctonos de la parroquia, que se utilicen en la elaboración de este plato típico?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Cree que en la mayor parte de las parroquias de Cotacachi se da el berro y la papa, no existe un lugar específico en el que solo haya.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** El zambo, se utiliza para casi todo de igual forma la pepa.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** El maíz autóctono no solo de aquí sino de toda Cotacachi.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** El cuy y las papas, muy especial en toda la zona.

**Pregunta 14:** ¿Usted cree que este plato debe ser reconocido a nivel nacional?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Comenta que si sería bueno, para que sea consumido en todas partes y que por lo menos no se pierda, porque es un plato típico ancestral.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Recalca que sí, para que las personas de otras provincias conozcan la buena gastronomía de estos sectores.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Piensa que, si sería bueno para que todos sepan sobre la gastronomía de Imantag

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Aunque ya es conocido a nivel nacional porque el cuy se consume en todas partes, pero solo aquí se lo realiza con buen sabor.

**Pregunta 15:** ¿Usted prepara los alimentos en leña, cocina a gas o cocina eléctrica?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** Utiliza leña y la de gas, inducción aún no.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** La leña y cocina de gas.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** La cocina a gas y de vez en cuando la leña

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** Utiliza más la leña por que se preparan mejor los alimento, pero también usa la cocina a gas

**Pregunta 16:** ¿Qué platos y bebidas se consume en las festividades de esta parroquia?

**Respuesta de la persona entrevistada #1:** En las festividades se consume más el cuy, la sopa de zanahoria blanca, la colada de churos y los berros.

**Respuesta de la persona entrevistada #2:** Se consume los granos de temporada y bebidas como la chicha de jora y el champús.

**Respuesta de la persona entrevistada #3:** Se consume los berros, la colada de churos y muy poco el caldo de gallina.

**Respuesta de la persona entrevistada #4:** El cuy, con ají de pepa de zambo y bebidas como la colada de chawarmishki, la chicha de jora y la de morocho.

## 2.9. Resultados de Observación

Tabla 3: Ficha de observación de la Chicha de Jora

Ficha de Observación			
Preparación:	Chicha de Jora		
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Maíz Shinlly sara	2	Kg	Humedecer el maíz y tapar con hojas de pumamaqui por ocho días, hasta germinar el maíz. Al maíz germinado, ponerlo dentro de un costal y taparlo para que tome dulzor. Después dejar secar el maíz sobre una estera, por tres días. Moler el maíz seco. A la
Panela	1	Kg	
Canela	0.025	Kg	
Agua	12000	MI	
Hojas de pumamaqui	5	Und	

			<p>harina de maíz, colocar en un cuenco con agua y dejarlo reposar por toda la noche. Cernir la harina y poner en una olla con agua, dejar cocinar por lo menos hasta cinco horas, tiene que tener una consistencia espesa y ligeramente grasosa. Preparar la miel, en una olla colocar agua con la panela y dejar hasta que se reduzca a miel. Luego dejar fermentar a la bebida hasta tres días sin cernir.</p>
--	--	--	---

Tabla 4: Ficha de observación de la Chicha de Quinua

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Chicha de Quinua</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de Quinua	2	Kg	<p>Mezclar la harina de quinua con el agua y dejar reposar por cuatro horas. En una olla poner la harina junto con el agua y dejar hervir por tres horas hasta conseguir la consistencia. Derretir la panela con un poco de agua hasta lograr la miel. Añadir la miel a la preparación de la quinua y dejar cocinar por una hora más. Pasar por un cedazo, dejar reposar por dos días, en recipiente de preferencia en un pondo de barro, dejar fermentar.</p>
Panela	1	Kg	
Agua	10000	l	
Canela	c/n		

Tabla 5: Ficha de observación de la Colada de Churos

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Colada de Churos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Churos	0.2	Kg	Tostar la harina de haba y la de maíz, no completamente si no a medio reventar. Moler el achiote junto con el ajo y el comino. Hervir agua y agregar la cebolla blanca picada, la manteca de chanco, la mezcla del achiote, agregar la mezcla de las dos harinas previamente derretidas en agua fría. Para los churos, desaguarlos durante dos días. Lavar los churos sin romper el caparazón. Hervir los churos en agua, hasta tres minutos. Retirar del fuego y realizar un baño maría, lavar nuevamente.
Harina de maíz	1	Kg	
Harina de haba	1	Kg	
Cebolla blanca	0.05	Kg	
Manteca de Chancho	0.015	Kg	
Ajo	1	Und	
Comino	0.02	Kg	
Achiote en pepa	0.02	Kg	

Tabla 6: Ficha de observación de Sopa de choclo tostado y molido

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Sopa de choclo tostado y molido</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Choclo	0.5	Kg	Tostar el choclo en el tiesto. Después, moler el choclo de preferencia en una piedra de moler. Poner una olla con agua y agregar el choclo molido, dejar cocinar completamente. Añadir el fréjol, las habas, la alverja, la col previamente cortada, la cebolla blanca y finalmente la manteca de chanco, dejar cocinar todo hasta que estén suaves los granos. Cortar las hierva
Fréjol	0.5	Kg	
Haba	0.5	Kg	
Alverja	0.5	Kg	
Col	0.25	Kg	
Cebolla blanca	0.05	Kg	
Hierba buena	0.005	Kg	
Papa chola	1	Kg	
Manteca de Chancho	0.015	Kg	

			buena y agregar a la olla.
--	--	--	----------------------------

Tabla 7: Ficha de observación del Caldo de gallina de campo

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Caldo de gallina de campo</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Gallina de campo	1	Und	Limpiar, despresar y cocinar la gallina en una olla con agua, junto con cebolla blanca, el ajo y el comino. Pelar, cortar y agregar las papas a la preparación de la olla. Dejar hervir por lo menos una hora. Para el picadillo, cortar la cebolla blanca y el culantro.
Cebolla blanca	0.06	Kg	
Papa	1	Kg	
Ajo	1	Und	
Culantro	0.010	Kg	
Comino	c/n		

Tabla 8: Ficha de observación de la Sopa de bolas de maíz

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Sopa de bolas de maíz</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de maíz reventado	1	Kg	Cortar la carne de chanco en cuadrados y cocinar junto con la col picada. Para la masa de las bolas de maíz, mezclar la harina con el huevo y agregar un poco del caldo de la carne de chanco, amasar y formar las bolitas. Colocar las bolas en la sopa, agregar la zanahoria picada junto con la cebolla y el ajo machacado.
Carne de Chanco	0.5	Kg	
Cebolla blanca	0.05	Kg	
Col picada	0.02	Kg	
Zanahoria	0.05	Kg	
Huevo	1	Und	
Ajo	c/n		
Comino	c/n		

Tabla 9: Ficha de observación de la Sopa de zanahoria blanca

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Sopa de zanahoria blanca</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Zanahoria blanca	0.5	Kg	Lavar la costilla de res. En una olla agregar agua y la costilla, dejar cocinar. Después picar la zanahoria blanca en cuadrados, reservar. Agregar la leche en el caldo de la
Costilla de res	1	Kg	
Cebolla	0.06		



blanca			costilla, también la cebolla blanca picada, la zanahoria y el culantro entero, dejar hervir. Sacar la carne del caldo y cortar en cuadrados
Leche	0.05	l	
Manteca de chancho	0.06	Kg	
Culantro	1	Und (rama)	

Tabla 10: Ficha de observación de la Chuchuca

Ficha de Observación			
Preparación:	Chuchuca		
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Maíz (Chuchuca)	1	Kg	Cocinar con agua la chuchuca junto con la costilla de cerdo y la col cortada. Agregar el cilantro el laurel y rama de apio. Añadir papas cortadas en cubos, la zanahoria, la cebolla cortada y la manteca, dejar cocinar por lo menos una hora.
Costilla de chacho	0.5	Kg	
Manteca de chancho	0.05	Kg	
Papa	0.5	Kg	
Zanahoria	0.05	Kg	
Col	0.02	Kg	
Cebolla blanca	0.02	Kg	
Apio	0.005	Kg	
Hojas de laurel	2	Und	

Tabla 11: Ficha de observación del Cuy asado

Ficha de Observación			
Preparación:	Cuy Asado		
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Cuy entero	1	Und	Retirar las vísceras y lavar el cuy. Aparte en un cuenco colocar comino, achiote, sal y ajo molido. Aliñar el cuy y reposar, es recomendable dejar el cuy toda la noche. Asar el cuy en tulpá una hora aproximado. Con la ayuda de la cebolla blanca, colocar la manteca de chancho por todo el cuy para dorar. Se lo puede acompañar con mote o papas cocinadas y maíz tostado.
Maíz racu sara (mote)	1	Kg	
Cebolla blanca	1	Und (rama)	
Manteca de chancho	0.02	Kg	
Aceite de achiote	c/n		
Ajo	4	Und (dientes)	
Comino	c/n		

Tabla 12: Ficha de observación del Bledo con pepa de tocte

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Bledo con pepa de tocte</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Bledo (hoja)	0.15	Kg	Cocinar el bledo hasta quince minutos. Sacar y exprimir el bledo, reservar. Abrir el tocte y sacar la almendra. Moler la almendra de tocte un poco. Aparte en un sartén, agregar la manteca de chancho y la cebolla blanca previamente cortada, agregar la almendra molida, agregar sal y comino. Mezclar el bledo con la preparación de la almendra.
Tocte	0.3	Kg	
Cebolla blanca	0.05	Kg	
Manteca de Chancho	0.02	Kg	
Comino	0.005	Kg	
Sal	c/n		

Tabla 13: Ficha de observación de Berros con pepa, papa y tostado

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Berros con pepa, papa y tostado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Berro	0.25	Kg	En una olla cocinar el berro con agua. Después, exprimir al berro, reservar. Tostar la pepa de zambo y posteriormente licuarla. En un sartén hacer un refrito junto con la cebolla blanca, añadir la pepa licuada, dejar hervir. Pelar y cocinar las papas. En un sartén hacer el maíz tostado.
Pepa de zambo	0.1	Kg	
Papa	1	Kg	
Cebolla blanca	0.05	Kg	
Maíz tostado	1	Kg	
Sal	c/n		

Tabla 14: Ficha de observación del Choclo mote con mellocos

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Choclo mote con mellocos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Choclo tierno	0.5	Kg	Cocinar los choclos junto con lo mellocos durante una hora aproximado. Agregar sal.
Mellocos	0.5	kg	
Comino	0.002	Kg	
Sal	c/n		

Tabla 15: Ficha de observación de Rosca tanda

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Rosca Tanda</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de maíz	2	Kg	Mezclar la haría con la levadura previamente disuelta en agua tibia. Amasar sobre una batea. Dejar reposar por lo menos una hora. Armar las rosca y colocar sobre una lata de horno. Hornear por media hora a 170 °C
Levadura	0.005	Kg	
Azúcar	0.02	Kg	
Sal	0.005	Kg	

Tabla 16: Ficha de observación de Tortillas de tiesto de sal y de dulce

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Tortillas de tiesto de sal y de dulce</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de maíz	1	Kg	Cernir la harina de maíz. Añadir agua tibia en una cacerola junto con la harina y la sal para tortillas de sal o miel de panela para tortillas de dulce. Incorporar la levadura disuelta, la manteca y el huevo. Mezclar bien los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea. Para hacer las tortillas aplastar bien hasta obtener la medida deseada. Calentar el tiesto y dorar las tortillas de ambos lados sin quemar.
Manteca de chancho	0.05	Kg	
Huevo	1	Und	
Levadura	0.005	Kg	
Panela	0.2		
Sal	0.005	Kg	

Tabla 17: Ficha de observación del Sango

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Sango</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de maíz reventada	1	Kg	En una paila de bronce, hervir agua. Después agregar sal y cebolla blanca picada junto con la pepa de zambo molida y finalmente la harina, mezclar bien. Agregar la manteca de chancho, revolver hasta que se obtenga una masa suelta.
Pepa de zambo molida	0.35	Kg	
Manteca de chancho	0.15	Kg	
Cebolla	0.03	Kg	

blanca			
Sal	c/n		

Tabla 18: Ficha de observación de Arroz de cebada dulce

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Arroz de cebada dulce</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Cebada Molida	0.35	Kg	A la cebada se debe lavar constantemente para quitar el desecho. Después cocinar con agua, hasta que esté suave. Añadir la leche, la panela y la canela, dejar hervir por lo menos 10 minutos.
Leche entera	1000	MI	
Panela	1	Kg	
Canela	c/n		

Tabla 19: Ficha de observación del Morocho dulce

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Morocho dulce</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Morocho molido	0.5	Kg	Remojar el morocho por lo menos toda una noche. Fregar el morocho para que se separe el afrecho. Cernir y conservar el agua para la cocción. Cocinar el morocho con el agua reservada, mezclar constantemente para que el morocho no se pegue en la olla, dejar cocinar hasta que este suave el grano. Después añadir la leche y finalmente agregar la canela, panela y el azúcar. Dejar hervir.
Leche entera	1000	MI	
Canela	c/n		
Azúcar	0.05	Kg	
Panela	0.05	Kg	

Tabla 20: Ficha de observación del Chawarmishki

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Chawarmishki</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Penco azul	1000	MI	Cocinar el penco azul junto con la harina de maíz y la panela aproximadamente una hora.
Harina de maíz	0.5	Kg	
Panela	c/n		

Tabla 21: Ficha de observación del Champús

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Champús</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Harina de maíz	1	Kg	Dejar remojado la harina de maíz por lo menos cuatro días en una olla de barro. Después cernir y cocinar por tres horas con la canela, el ishpingo y la pimienta dulce. Finalmente agregar las hojas de naranja y arrayán y cocinar por una media hora más.
Hojas de arrayán	10	Und	
Hojas de Naranja	10	Und	
Canela	0.02	Kg	
Ishpingo	c/n		
Panela	0.25	Kg	
Pimienta dulce	c/n		

Tabla 22: Ficha de observación de Colada de zapallo

<b>Ficha de Observación</b>			
<b>Preparación:</b>	<b>Colada de zapallo</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Unidades</b>	<b>Procedimiento</b>
Zapallo	1	Und	Pelar el zapallo y conservar la cascara. Cortar en zapallo en cuadros y cocinar junto con la leche hasta disolver el zapallo, lavar la cascara y agregar a la preparación. Después, agregar la harina de maíz previamente disuelta con un poco de agua. Dejar cocinar por lo menos una hora, poner la canela.
Panela	0.25	Kg	
Harina de maíz	0.3	Kg	
Leche	400	MI	
Canela	c/n		

### **3. CAPÍTULO III – BASE DOCUMENTAL DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG DEL CANTÓN COTACACHI.**

En el presente capítulo se detalla los resultados obtenidos en la investigación de campo, mediante las entrevistas realizadas para el beneficio de todos los habitantes, personas interesadas en la cultura gastronómica de este cantón, aficionados a la cocina ecuatoriana y turistas, la cual mediante fichas técnicas se expone la información sobre el patrimonio gastronómico de las comunidades Alto Andinas Quiroga e Imantag de los principales platos, así también como los antecedentes históricos y culturales de cada preparación.

#### **3.1. Antecedentes Históricos**

Quiroga e Imantag pertenecen al cantón Cotacachi ubicado en la provincia de Imbabura, son parroquias de la parte Alto Andina, hace 200 años D.C existían ya los primeros habitantes que provenían de Centro América que se desplazaron a lo largo de todas estas zonas. Luego en 1400 D.C, hay que recalcar que Imantag fue parte de la confederación Caranqui – Otavalo – Cayambe, por ende, es considerado la comunidad más antigua del cantón (Túquerres, 2018)

Según las investigaciones realizadas, originalmente en estas dos zonas, sus habitantes son provenientes de origen ancestral Chificha y no de los Incas como se lo piensa hasta ahora. Los Chificha dominaron la mayor parte de Cayambe desplazándose por Imbabura hasta llegar a Tulcán, su protectora era Mama Rasu, ahora conocida como Mama Cotacachi, esta cultura pasaba horas conversando y pidiendo la protección para toda la comuna, según cuentan la historia sus habitantes (Fueres, 2018)

Gracias a la localización geográfica y a sus tierras fértiles, Quiroga e Imantag goza de una alimentación que pertenece a la región andina, se justifican en la cosecha, alimentación y consumo de productos originarios de las zonas, entre ellos los más importantes está el maíz, la quinua, la papa, los berros, el fréjol y las habas. La agricultura es el sustento diario, así también como los ingresos económicos de las parroquias, además no hay que olvidar el buen uso e intercambio de semillas para una productividad justa respetando siempre el producto (Fueres, 2018)

Es transcendental manifestar que, los productos que se dan en las zonas de Quiroga e Imantag forman parte de la cultura gastronómica del cantón Cotacachi.

### **3.2. Utensilios**

La manera de la cocción de los alimentos dentro de estas comunidades, todavía se sigue manteniendo con el pasar del tiempo, el uso de la leña como principal ponente de la cultura gastronómica está a la vista de todos los habitantes, que buscan mantener esta manera de transformar los alimentos, a un exquisito plato, tradicional y muy nutritivo. Esto se complementa con la utilización de los hornos que son fabricados de ladrillos (Sánchez, 2018)

El uso de las ollas de barro dentro de la gastronomía de estas parroquias es algo indispensable. Anteriormente, existían personas que elaboraban este tipo de ollas con arcilla, materia prima de fácil moldeamiento, que dan un sabor indescriptible a los alimentos al momento de tener contacto con el fuego (Sánchez, 2018)

Actualmente, el legado que dejaron estas personas se sigue en la elaboración de este utensilio, también de cazuelas de barro, chucharas de palo, tablas de

madera, bateas, ollas de aluminio fundido y muy poco las ollas de peltre (Sánchez, 2018)

### **3.3. Costumbres y Tradiciones**

En Quiroga e Imantag, la mayor parte de sus costumbres y tradiciones se relaciona con la gastronomía del sector, en las que se conserva, como la elaboración de la rosca tanda, en donde toda la familia se una a la elaboración previo al día de difuntos, de igual forma el champús, sus costumbres es consumir esta bebida y no la colada morada. De igual forma, la familia del difunto prepara el plato favorito de la persona quien en vida fue su ser querido y llevan este plato a consumirlo en el cementerio junto a la tumba (Fueres, 2018)

Una más de las costumbres de los comuneros, es la elaboración del cuy en horno de leña y colada de churos, en los matrimonios y consumido por la mayor parte de toda la comunidad, quienes deben usar una vestimenta típica totalmente blanca que demuestra la paz, la felicidad y la unión de la nueva pareja (Túquerres, 2018)

El intercambio de semillas ayuda a la fomentación de la agricultura y rescate de los productos que se dan muy poco, debido a los desastres naturales como lo que es ahora las sequias en algunas tierras. Las semillas son intercambiadas en una feria dentro de una organización de campesinos e indígenas llamado Unorcac todos los días domingos. Dentro de esta organización no solo se realiza el intercambio de semillas, si no ayuda a los pequeños agricultores, para que puedan vender sus productos y contribuir a la economía (Fueres, 2018)



### 3.4. Fichas del Patrimonio Gastronómico de las comunidades Alto

#### Andinas Quiroga e Imantag

##### 3.4.1. Bebidas Andinas

Tabla 23: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 8: Chicha de Jora, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Chicha de Jora	Chicha de Jora	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Ya se lo preparaba en la época de los Incas, por el	La chicha tiene una fiesta tradicional de la	Género Femenino


inca Túpac Yupanqui. Es una bebida importante para las culturas andinas del Ecuador.	Jora, las personas agradecen a la Pachamama por los frutos brindados	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Maíz shinlly sara	X	
Panela		X
Canela		X
Hojas de pumamaqui	X	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Molino	X	
Cernidor		X
Chuchara de Palo	X	
Estera	X	
Cuenco	X	
Procedimiento:		
<p>Humedecer el maíz y tapar con hojas de pumamaqui por ocho días, hasta germinar el maíz. Al maíz germinado, ponerlo dentro de un costal y taparlo para que endulce, por lo menos dos días. Después dejar secar el maíz sobre una estera, por tres días. Moler el maíz seco. A la harina de maíz, colocar en un cuenco con agua y dejarlo reposar por toda la noche. Luego, cernir la harina y poner en una olla con agua, dejar cocinar por lo menos hasta cinco horas, tiene que tener una consistencia espesa y ligeramente grasosa. Para preparar la miel de panela, colocar agua y la panela, dejar hasta que se forme la miel. Luego dejar fermentar a la bebida hasta tres días sin cernir. Servir y degustar.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	La cosecha del maíz es abundante en el
X	Continua	

	Ocasional	Ecuador, ya que no solo se cosecha en la sierra, si no también parte de la zona costera del país.		
X	Festivo			
	Otro			
Alcance		Detalle de alcance		
	Local	La elaboración de la chicha se lo hace en la parte andina de la sierra, principalmente en Cotacachi y Otavalo. También elaboran en las provincias de Azuay, Chimborazo y Pichincha.		
	Provincial			
X	Regional			
	Nacional			
	Internacional			
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>				
Procedencia del saber		Detalle de procedencia		
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Transmisión del saber		Detalle de transmisión		
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:		
X	Alta	No existen cambios en la preparación de esta bebida dentro de las comunidades de Cotacachi, ya que al ser una bebida sagrada su preparación en abundante es mas en los días festivos de agradecimiento a la Pachamama.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s/n

Comité Central de Mujeres (Unorcac)			
<b>8. ANEXO</b>			
Textos	Fotografías	Videos	Audio
<b>9. OBSERVACIONES</b>			
En otras provincias del Ecuador, la chicha de Jora es preparada para fiestas especiales como matrimonios, primeras comuniones y cumpleaños. Mientras más es su fermentación la chicha se convierte en una bebida alcohólica.			
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>			
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía			
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 31 octubre de 2018	

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 24: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

<b>FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi	
Parroquia: Quiroga e Imantag		Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<p><i>Figura 9: Chicha de Quinua, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>			

<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Chicha de Quinua		Chicha de Quinua
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Los incas después de descubrir la fermentación por medio del maíz y antes de la llegada de los españoles, lograron hacerlo con la quinua.	Para los incas esta chicha funcionaba como energizante e hidratante después de realizar largas caminatas	Género femenino
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Harina de Quinua	X	
Panela		X
Canela		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Chuchara de Palo	X	
Cedazo		X
Pondo de barro	X	
Cuenco	X	
Procedimiento:		
Mezclar la harina de quinua con el agua y dejar reposar por cuatro horas. En		

una olla poner la harina junto con el agua y dejar hervir por tres horas hasta conseguir la consistencia. Derretir la panela con un poco de agua hasta lograr la miel. Añadir la miel a la preparación de la quinua y dejar cocinar por una hora más. Pasar por un cedazo, dejar reposar por dos días, en recipiente de preferencia en un pondo de barro para la fermentación. Servir y degustar.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	La quinua es un alimento que se consume en abundancia, si existe disponibilidad. La chicha de quinua es una bebida que solo se lo prepara en días festivos como el Inti Raymi o en las Fiestas de San Juan.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	La elaboración de la chicha se lo hace en la parte andina de la sierra, principalmente en Cotacachi y Otavalo. También elaboran en las provincias de Azuay, Chimborazo y Pichincha.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

## 5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La trasmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra trasmisión que es por medio de libros.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

## 6. VALORACIÓN


Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta	No existen cambios en la preparación de esta

		bebida dentro de las comunidades de Cotacachi, ya que al ser una bebida sagrada.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
Esta bebida tiene alto índice de nutrientes como el calcio y el fósforo, bebida más consumida por personas adultas, que ayuda a conservar los huesos.				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 31 octubre de 2018		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

### 3.1.2. Sopas y Coladas de sal

Tabla 25: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 10: Colada de churos, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Colada de churos		Colada de Churos
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Es un plato en el cual el churo viene de la parte alta del valle del chota debido a su clima. Últimamente este plato ha ido creciendo en la	Esta receta es consumida únicamente en el mes de noviembre por el día de los difuntos, en estos días	Género femenino



parte andina de Cotacachi y Otavalo, gracias a su rica combinación del maíz, el haba y la alverja, como complemento final al churo. En Cotacachi al churo se lo encuentra en la raíz de la planta llamada mosquera.	también se lo conoce como el día del churo, donde las familias consumen este plato junto con chicha y aguardiente.	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
<b>Ingredientes:</b>	<b>Nativo</b>	<b>Introducido</b>
Harina de maíz	X	
Harina de haba	X	
Cebolla blanca		X
Churos	X	
Manteca de chancho		X
Ajo		X
Comino		X
Achiote en pepa	X	
<b>Herramientas:</b>	<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>
Satén		X
Chuchara de Palo	X	
Olla de barro	X	
Molino		X
Cernidor		X
<b>Procedimiento:</b>		

Tostar la harina de haba y la de maíz, no completamente si no “tostar a fuego medio”. Moler el achiote junto con el ajo y el comino. Hervir agua y agregar la cebolla blanca picada, la manteca de chanco, la mezcla del achiote, agregar la mezcla de las dos harinas previamente derretidas en agua fría. Para los churos, desaguarlos durante dos días. Lavar los churos sin romper el caparazón. Hervir los churos en agua, hasta tres minutos. Retirar del fuego y realizar un baño maría, lavar nuevamente y servir junto con la colada.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
X	Anual	Debido a su difícil aparición del churo en la sierra, estos moluscos se los consume en los meses de noviembre y parte de diciembre, precisamente en el invierno.
	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Se ha logrado observar que, la preparación y el consumo de este plato, únicamente se lo hace en la provincia de Imbabura.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	


## 5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta receta, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madre a hijo.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. En libros no existe
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	

	Otro	ninguna información sobre la colada de churos			
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta	No existen cambios en la preparación de esta receta, debido que se consume en los mese indicados.			
X	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
Gracias a su combinación, posee alto índice de nutriente que mejora la alimentación de las personas que lo consumen. Es recomendado para las mujeres embarazadas.					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 31 octubre de 2018		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural.

Tabla 26: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 11: Sopa de choclo tostado y molido, tomado de la galería personal, Diego Arteaga</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Sopa de choclo tostado y molido		Sopa de choclo tostado y molido
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Esta receta se lo comenzó a preparar en épocas de la cosecha llamado Mushuc	Atahualpa el soberano inca, era quien en esa época degustaba de	Género femenino


Muru o granos nuevos	esta preparación.	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Choclo	X	
Fréjol	X	
Habas	X	
Alverja	X	
Col	X	
Cebolla blanca		X
Hierba buena		X
Manteca de Chancho		X
Papa	X	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla		X
Chuchara de Palo	X	
Tiesto	X	
Piedra de moler	X	
Tabla de picar		X
<b>Procedimiento:</b>		
<p>Tostar el choclo en el tiesto. Después, moler el choclo de preferencia en una piedra de moler. Poner una olla con agua y agregar el choclo molido, dejar cocinar completamente. Añadir el fréjol, las habas, la alverja, la col previamente cortada, la cebolla blanca y finalmente la manteca de chancho, dejar cocinar todo hasta que este suave los granos. Cortar la hierba buena y agregar a la</p>		

olla. Servir caliente.					
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad			
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.			
X	Continua				
	Ocasional				
	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Es un plato donde se lo elabora en toda la región de la sierra y parte de la amazonia.			
	Provincial				
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta receta, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
		No existen cambios en la preparación de este plato típico dentro de las comunidades de Cotacachi, aunque en la parte de la provincia de Pichincha esta sopa lo acompañan con limón reemplazando a la hierba buena.			
X	Alta				
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad

Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: Udlu Escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 31 octubre de 2018		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 27: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 12: Caldo de gallina de campo, tomado de la galería personal, Diego Arteaga</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Caldo de gallina de campo		Caldo de gallina de campo
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
La gallina fue introducida por los españoles, y con esta empezaron a realizar caldos y sopas con esta ave.	Anteriormente este caldo era utilizado como medicina para personas que sufren de	Género femenino



Pizarro degustaba mucho de este plato.	dolores que causan el frío y para mujeres que se recuperan de un parto.	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Gallina de campo		X
Papa	X	
Cebolla blanca		X
Culantro		X
Ajo		X
Comino		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Chuchara de Palo	X	
Tabla de picar		X
Procedimiento:		
<p>Limpiar, despresar y cocinar la gallina en una olla con agua, junto con cebolla blanca, el ajo y el comino. Pelar, cortar y agregar las papas a la preparación de la olla. Dejar hervir por lo menos una hora. Para el picadillo, cortar la cebolla blanca y el culantro. Servir caliente y agregar el picadillo encima del caldo.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	

	Otro			
Alcance		Detalle de alcance		
	Local	Es un plato donde se elabora en la mayor parte del Ecuador.		
	Provincial			
	Regional			
X	Nacional			
	Internacional			
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>				
Procedencia del saber		Detalle de procedencia		
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Transmisión del saber		Detalle de transmisión		
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:		
	Alta	Existen algunos cambios de sabores, dependiendo la zona en la que se encuentra.		
X	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				

Una gran ventaja de este plato es que, la gallina es de campo y su carne es saludable que favorece el crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes de las parroquias. Además de poseer nutrientes en beneficio del ser humano.


### 10. DATOS DE CONTROL

Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía

Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 31 octubre de 2018
--	--

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 28: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>	
Provincia: Imbabura Cotacachi	Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>	
	
<p><i>Figura 13: Sopa e bolas de maíz, tomado de la galería personal, Diego Arteaga</i></p>	
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>	
Nombre del Plato:	Nombres populares:
Sopa de bolas de maíz	Sopa de bolas de maíz
Grupo Social:	Lengua:
Indígena	Kichwa - Español


Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Los españoles preparaban bolas con harina de trigo, después de la llegada a América, utilizaron el maíz para la preparación en remplazo de la harina de trigo.	Después del cruce de los españoles a América, estos se habían quedado sin harina de trigo, por lo cual vieron que se podía utilizar el maíz como remplazo, al pedir a los prisioneros que preparen estos bocaditos, los prisioneros habían elaborado una sopa con las bolas de maíz, la cual por hambre los españoles tuvieron que aceptar.	Género femenino
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Harina de maíz	X	
Carne de chancho		X
Cebolla blanca		X
Huevo		X
Col		X
Zanahoria amarilla		X

Comino		X
Ajo		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Chuchara de Palo	X	
Tabla de picar		X
Cuchillo		X
<b>Procedimiento:</b>		
<p>Cortar la carne de chanco en cubos y cocinar junto con la col previamente picada. Para la masa de las bolas de maíz, mezclar la harina con el huevo y agregar un poco del caldo de la carne de chanco, amasar y formar las bolitas. Colocar las bolas en la sopa, agregar la zanahoria picada en brunoise junto con la cebolla y el ajo machacado. Rectificar sabor. Servir caliente.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Es un plato donde se lo elabora en la mayor parte del Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>		
Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes
	Maestro-aprendiz	
	Centro de	

	capacitación	generaciones, de madres a hijos.			
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta	Algunas personas acompañan la sopa con zumo de limón. Se lo elabora en la mayor parte de la sierra ecuatoriana.			
X	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 01 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 29: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura Cotacachi		Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 14:</i> Sopa de zanahoria blanca, tomado de la galería personal, Diego Arteaga</p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Sopa de zanahoria blanca	Sopa de zanahoria blanca	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados

No existe una historia específica de esta receta, pero su elaboración ya era un hecho en la época incaica.	Sirve como medicina para los bebés que sufren de problemas de frío.	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:	Nativo	Introducido	
Zanahoria blanca	X		
Costilla de res		X	
Manteca de chacho		X	
Culantro		X	
Cebolla blanca		X	
Leche		X	
Herramientas:	Ancestral	Moderno	
Olla de barro	X		
Chuchara de Palo	X		
Tabla de picar		X	
<b>Procedimiento:</b>			
<p>Lavar la costilla de res, en una olla agregar agua y la costilla, dejar cocinar. Después picar la zanahoria blanca en cubos, reservar. Agregar la leche en el caldo de la costilla, también la cebolla blanca picada, la zanahoria y el culantro entero, dejar hervir. Sacar la carne del caldo y trocear la carne. Rectificar sabor con sal, servir caliente.</p>			




Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Se elabora principalmente en la zona sierra del Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>		
Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de este palto típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
<b>6. VALORACIÓN</b>		
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta	Antes se lo consumía solo con la zanahoria blanca, ahora se le añade también la zanahoria amarilla para mejorar su sabor.
	Media	
	Baja	
<b>7. INTERLOCUTORES</b>		

Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 01 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 30: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura Cotacachi		Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 15: Chuchuca una sopa con maíz como ingrediente estelar, tomado de <a href="https://lahora.com.ec/noticia/1101874814/chuchuca-una-sopa-con-el-maz-como-ingrediente-estelar">https://lahora.com.ec/noticia/1101874814/chuchuca-una-sopa-con-el-maz-como-ingrediente-estelar</a>, 2015</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Chuchuca	Chuchuca	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Aparece en la época de la llegada de los españoles, en el cual se utiliza el grano del maíz, ni tierno ni maduro.	No existe ninguna relación con alguna leyenda. Es un plato de consumo diario.	Género femenino

4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Chuchuca (Maíz)	X	
Costilla de chanco		X
Manteca de chacho		X
Papa	X	
Col		X
Perejil		X
Zanahoria		X
Cebolla blanca		X
Apio		X
Laurel		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Cuchara de palo	X	
Tabla de picar		X
Procedimiento:		
<p>Cocinar con agua la chuchuca junto con la costilla de cerdo y la col previamente cortada. Agregar el cilantro el laurel y rama de apio. Añadir papas cortadas en cubos, la zanahoria, la cebolla cortada y la manteca, dejar cocinar por treinta minutos. Rectificar sabor y servir caliente.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	La disponibilidad de los ingredientes es continua todo el año. Pero el consumo de este plato es en
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	

	Otro	la parte sierra del Ecuador.			
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Su consumo es más en la parte andina.			
	Provincial				
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	En la zona, es un plato considerado importante para el consumo diario de las personas.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Linquichano Lucía		Calle Eloy Alfaro y Simón Bolívar	(06)257-0130	Femenino	41 años
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					

<b>10. DATOS DE CONTROL</b>	
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía	
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 01 noviembre de 2018.
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)	

### 3.4.3. Platos Principales

Tabla 31: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>	
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>	
	
<p>Figura 16: Cuy the Ecuador guinea pig, tomado de <a href="http://www.pro-ecuador.com/cuy.html#sthash.mM7HU9XA.dpbs">http://www.pro-ecuador.com/cuy.html#sthash.mM7HU9XA.dpbs</a>, 2008</p>	
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>	
Nombre del Plato:	Nombres populares:
Cuy Asado	Cuy Asado
Grupo Social:	Lengua:

Indígena		Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Preparación			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
Antes de la llegada de los españoles ya era consumido este roedor llamado cobayo, en toda la cordillera andina desde Bolivia pasando por Ecuador hasta llegar a Colombia. Tras la llegada de los españoles, introdujeron este roedor a Europa y lo bautizaron como conejillo de indias.	Es un plato infaltable en fiestas importantes como lo es, en el Inti Raymi en los meses de junio y julio. Además, es un plato que simboliza el agradecimiento hacia una persona.	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Cuy		X	
Maíz racu sara (Mote)		X	
Cebolla blanca			X
Manteca de chancho			X
Aceite de achiote		X	
Ajo			X
Comino			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Olla de aluminio			X
Tulpa		X	


Tabla de picar			X
Cuenco		X	
Procedimiento:			
<p>Pelar el cuy en agua hirviendo. Retirar las vísceras y lavar el cuy. Aparte en un cuenco colocar comino, achiote, sal y ajo molido. Aliñar el cuy y reposar, es recomendable dejar el cuy toda la noche. Asar el cuy en tulpá una hora aproximado. Con la ayuda de la cebolla blanca, colocar la manteca de chancho por todo el cuy para dorar. Se lo puede acompañar con mote o papas cocinadas y maíz tostado. Servir caliente.</p>			
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad	
	Anual	La disponibilidad de los ingredientes es continua todo el año. Pero su consumo es más en la parte andina, especialmente en las comunidades de Cotacachi solo se lo hace para festividades importantes.	
X	Continua		
	Ocasional		
	Festivo		
	Otro		
Alcance		Detalle de alcance	
	Local	Su preparación se lo hace en toda la serranía ecuatoriana y parte de la Amazonía.	
	Provincial		
X	Regional		
	Nacional		
	Internacional		
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>			
Procedencia del saber		Detalle de procedencia	
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.	
	Maestro-aprendiz		
	Centro de capacitación		
	Otro		
Transmisión del saber		Detalle de transmisión	
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha	



	Maestro-aprendiz	realizado de forma oral.			
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	Dentro de las comunidades de Cotacachi no se refleja ningún cambio en la preparación de este plato. En la provincia de Pichincha de lo acompaña con papas y salsa de maní.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
Este plato aporta gran energía al cuerpo humano, además de nutrientes para el crecimiento de los niños y para la anemia.					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udlá Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 01 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 32: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 17: Bledo con pepa de tocte, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Hawpishka Yuyu	Bledo con pepa de tocte	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
El tocte en el Ecuador, anteriormente se lo encontraba en cualquier lado de la parte andina, ahora el tocte está desapareciendo ya que su madera del árbol	Es una preparación muy antigua, pero no existe ninguna leyenda o creencia relacionada con el plato.	Género femenino

de nogal es muy cotizada.		
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Bledo	X	
Tocte	X	
Cebolla blanca		X
Manteca de chanco		X
Sal		X
Comino		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de acero inoxidable		X
Chuchara	X	
Molido de piedra		X
Sartén	X	
<b>Procedimiento:</b>		
<p>Cortar la carne de chanco en cubos y cocinar junto con la col previamente picada. Para la masa de las bolas de maíz, mezclar la harina con el huevo y agregar un poco del caldo de la carne de chanco, amasar y formar las bolitas. Colocar las bolas en la sopa, agregar la zanahoria picada en brunoise junto con la cebolla y el ajo machacado. Rectificar sabor. Servir caliente.</p>		
Fecha o periodo		<b>Detalle de periodicidad</b>
	Anual	La disponibilidad del tocte ya no es muy continua como lo era antes. Su árbol está desapareciendo.
	Continua	
X	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		<b>Detalle de alcance</b>
	Local	Se lo consume en la parte sierra norte del

	Provincial	Ecuador.			
X	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	En la parte andina principalmente en Cotacachi y Otavalo, esta receta tiene alta importancia ya que se está perdiendo esta receta debido a su desaparición ocasional de tocte. No existen cambios en la receta.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	

9. OBSERVACIONES	
El bleo ayuda a la purificación de la sangre, de igual forma es bueno para su desarrollo intelectual de las personas. Es recomendable que lo consuma las mujeres embarazadas, ya que ayuda a un buen desarrollo del bebé.	
10. DATOS DE CONTROL	
Entidad investigadora: Udlc Escuela de Gastronomía	
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 01 noviembre de 2018.
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)	

Tabla 33: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN	
Provincia: Imbabura Cotacachi	Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO	
	
<p>Figura 18: Papas con berros, tomado de <a href="https://www.casatuparina.com/comidas/22-papas-con-berro">https://www.casatuparina.com/comidas/22-papas-con-berro</a>, 2017</p>	
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN	

Nombre del Plato:		Nombres populares:	
Berros con pepa, papa y tostado		Berros con pepa, papa y tostado	
Grupo Social:		Lengua:	
Indígena		Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Preparación			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
Es una de las hojas más antigua y consumida por los primeros habitantes en la zona andina.	No se relaciona con ninguna celebración o creencias.	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Berro		X	
Pepa de zambo		X	
Cebolla blanca			X
Papa		X	
Maíz tostado		X	
Sal			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Olla de barro		X	
Sartén			X
Licuadora			X
Chuchara de palo		X	
Procedimiento:			
En una olla de barro cocinar el berro con agua. Después, exprimir al berro,			

reservar. Tostar la pepa de zambo y posteriormente licuar. En un sartén hacer un refrito junto con la cebolla blanca, añadir la pepa licuada, dejar hervir. Pelar y cocinar las papas. En un sartén hacer el maíz tostado. Servir los berros con la papa y le maíz tostado caliente. Agregar la salsa de pepa de zambo.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	El berro es una hoja de consumo en diferentes platos, pero para estas dos comunidades lo consumen solo en esta receta.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Su consumo es más en la parte andina del Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	

### 5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	

### 6. VALORACIÓN

Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:
X	Alta	Dentro de las comunidades de Cotacachi no se refleja ningún cambio en la preparación de este

		plato.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Túquerres Martha	Calle Vacas Galino y Miguel Garcés	(06)211-9380	Femenino	34 años
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
El berro ayuda a mantener los huesos en buen estado, fortalece la capacidad de aprendizaje, es buena para las personas que se están recuperando de alguna enfermedad				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: UdlA Escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 02 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)



Tabla 34: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 19: Choclo mote con mellocos, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Choclo mote con mellocos		Choclo mote con mellocos.
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
No se relata una historia tan detallada de esta receta, es muy energética y medicinal.	No hay ningunas relaciones con creencias o leyendas.	Género femenino

<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Choclo tierno	X	
Melloco	X	
Sal		X
Comino		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Cuchara de palo	X	
Tabla de picar		X
Cuenco	X	
Procedimiento:		
<p>Cocinar los choclos junto con lo mellocos durante una hora aproximado. Agregar sal y servir caliente.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	La disponibilidad de los ingredientes es continua todo el año.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Su consumo es más en la parte andina del Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>		
Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de este plato típico, el
	Maestro-	

	aprendiz	conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	No se refleja cambios en esta receta.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
Es un plato medicinal, cicatrizante, ayuda a los niños a desarrollar su actividad física.					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 02 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011).

### 3.4.4. Panes y Tortillas

Tabla 35: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura Cotacachi		Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 20: Rosca tanda, tomada de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Runa Tanda	Rosca Tanda	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Originalmente el pan es	La mayor elaboración	

hecho con harina de maíz. Después de la llegada de la harina con los españoles se comenzó a elaborar con maíz molido.	es en los meses de octubre y noviembre en día de los difuntos. Este pan forma parte de ofrendas que sirve como agradecimiento a las demás personas.	Género femenino
---	---	-----------------

#### 4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN

Ingredientes:	Nativo	Introducido
Harina de maíz	X	
Levadura		X
Azúcar		X
Sal		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Batea	X	
Lata de horno	X	
Cuenco	X	
Horno de Leña	X	

#### Procedimiento:

Mezclar la haría con la levadura previamente disuelta en agua tibia. Amasar sobre una batea. Dejar reposar por lo menos una hora. Armar las roscas, también puede ser figuras y colocar sobre una lata de horno. Hornear por media hora y degustar.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	La harina de maíz está disponible continuamente para la elaboración de este tipo
X	Continua	
	Ocasional	

	Festivo	de pan.			
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	El consumo de lo hace en la mayor parte del Ecuador.			
	Provincial				
	Regional				
X	Nacional				
	Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
X	Padres-hijos	Para elaborar este plato típico, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	No existe ningún cambio en cuanto a la preparación. En otras provincias saben rellenar con algún tipo de dulce.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Túquerres Martha		Calle Vacas Galino y Miguel Garcés	(06)211-9380	Femenino	34 años
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	

**9. OBSERVACIONES**

No contiene grasa por lo que es saludable, da energía al cuerpo en horas de trabajo o en la realización de cualquier actividad. Es considerado como un tipo de pan integral.

**10. DATOS DE CONTROL**

Entidad investigadora: UdlA Escuela de Gastronomía

Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga  
Calispa

Fecha de inventario: 03  
noviembre de 2018.

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 36: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>	
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>	
	
<p><i>Figura 21: Tortillas de tiesto de sal y de dulce, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>	
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>	

Nombre del Plato:		Nombres populares:	
Tortillas de tiesto de sal y de dulce		Tortillas de tiesto de sal y de dulce	
Grupo Social:		Lengua:	
Indígena		Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Preparación			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
En la época incaica se lo consumía todas las mañanas, antes de salir a realizar cualquier actividad.	Se desconoce alguna leyenda o creencia relacionada con esta receta.	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Harina de maíz		X	
Manteca de chancho			X
Huevo			X
Levadura			X
Panela			X
Sal			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Batea		X	
Tiesto		X	
Cuenco		X	
Cernidor			X



Olla de acero inoxidable		X
<b>Procedimiento:</b>		
Cernir la harina de maíz. Añadir agua tibia en un cuenco junto con la harina y la sal para tortillas de sal o miel de panela para tortillas de dulce. Incorporar la levadura disuelta, la manteca y el huevo. Mezclar bien los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea. Para hacer las tortillas aplastar bien hasta obtener la medida deseada. Calentar el tiesto y dorar las tortillas de ambos lados sin quemar demasiado. Servir y degustar.		
Fecha o periodo		<b>Detalle de periodicidad</b>
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		<b>Detalle de alcance</b>
	Local	Es un plato donde se lo elabora en la mayor parte del Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>		
Procedencia del saber		<b>Detalle de procedencia</b>
X	Padres-hijos	Para la elaboración de este tipo de pan, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		<b>Detalle de transmisión</b>
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha
	Maestro-aprendiz	

	Centro de capacitación	realizado de forma oral.		
	Otro			
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:		
X	Alta	Pan andino nutritivo para las comunidades de Cotacachi en general. Dependiendo de la provincia se lo elabora de diferente manera, en la costa se le adiciona queso a la preparación.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
Un pan que no contiene harina refinada, además es nutritivo que evita la fritura y el consumo de grasas.				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa		Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 37: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p><i>Figura 22: Sango, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:		Nombres populares:
Sango		Sango
Grupo Social:		Lengua:
Indígena		Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Causo impresión después de la llegada de los españoles al continente debido al uso de harina de maíz.	Los españoles usaban esta receta para alimento a los esclavos de esa época.	Género femenino

<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
<b>Ingredientes:</b>	<b>Nativo</b>	<b>Introducido</b>
Harina de maíz reventada	X	
Pepa de zambo molida	X	
Manteca de chanco		X
Cebolla blanca		X
Sal		X
<b>Herramientas:</b>	<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>
Paila de bronce	X	
Chuchara de palo	X	
Tabla de picar		X
Cuchillo		X
<b>Procedimiento:</b>		
En una paila de bronce, hervir agua. Después agregar sal y cebolla blanca picada junto con la pepa de zambo molida y finalmente la harina, mezclar bien. Agregar la manteca de chanco, revolver hasta que se obtenga una masa suelta. Porcionar y servir.		
<b>Fecha o periodo</b>		<b>Detalle de periodicidad</b>
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
<b>Alcance</b>		<b>Detalle de alcance</b>
X	Local	Es una receta originaria de Cotacachi, no se apreciado la elaboración de este plato en otras
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	

	Internacional	provincias.		
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>				
Procedencia del saber		Detalle de procedencia		
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta tortilla, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Transmisión del saber		Detalle de transmisión		
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:		
X	Alta	Actualmente no hay cambios en la preparación de esta receta ya que pertenece al Cantón de Cotacachi.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)	Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				

**10. DATOS DE CONTROL**

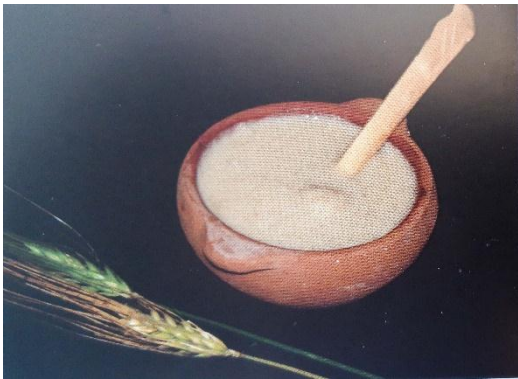
Entidad investigadora: UdlA Escuela de Gastronomía

Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.
--	---

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

**3.4.5. Coladas de dulce**

Tabla 38: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>	
Provincia: Imbabura Cotacachi	Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>	
	
<p><i>Figura 23: Arroz de cebada dulce, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018</i></p>	
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>	
Nombre del Plato:	Nombres populares:
Mishki Api	Arroz de cebada dulce
Grupo Social:	Lengua:

Indígena		Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Preparación			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
La cebada fue introducida por los españoles que fácilmente se adaptó a los hábitos alimenticios andinos.	Es una receta que se creía que al hombre le hacía más fuerte, después de la llegada de los españoles	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Cebada Molid			X
Leche entera			X
Panela			X
Canela			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Olla de barro		X	
Chuchara de Palo		X	
Procedimiento:			
Lavar la cebada constantemente para quitar el desecho. Después cocinar con agua hasta suavizar. Añadir la leche, la panela y la canela, dejar hervir por lo menos 20 minutos. Servir y degustar.			
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad	
	Anual	La cebada es un producto de fácil acceso por lo	
X	Continua		

	Ocasional	que se prepara continuamente de dulce o de sal.			
	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Esta receta se lo prepara a nivel nacional, pero de diferentes maneras.			
	Provincial				
	Regional				
X	Nacional				
	Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
X	Alta	Cada provincia elabora esta receta de diferente manera adicionando ingredientes a su gusto.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	



<b>9. OBSERVACIONES</b>	
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>	
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía	
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 39: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

<b>FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG</b>	
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>	
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>	
	
<p><i>Figura 24:</i> La receta de morocho con leche, tomado de <a href="https://www.enbuenasmanos.com/receta-de-morocho-con-leche">https://www.enbuenasmanos.com/receta-de-morocho-con-leche</a>, s.f</p>	
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>	
Nombre del Plato:	Nombres populares:

Morocho dulce		Morocho dulce	
Grupo Social:		Lengua:	
Indígena		Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Preparación			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
Morocho de dulce, consumida después de la conquista española, el morocho pertenece a la familia del maíz.	No existe ninguna leyenda o creencia relacionada con esta receta	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Morocho molido		X	
Leche entera			X
Canela			X
Azúcar			X
Panela			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Olla de barro		X	
Chuchara de Palo		X	
Cacerola			X
Molino			X
Cernidor			X
Procedimiento:			

Remojar el morocho por lo menos toda una noche. Fregar el morocho para que se separe el afrecho. Cernir y conservar el agua para la cocción. Cocinar el morocho con el agua reservada, mezclar constantemente para que el morocho no se pegue en la olla, dejar cocinar hasta que este suave el grano. Después añadir la leche y finalmente agregar la canela, panela y el azúcar. Dejar hervir. Servir caliente.

Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Estar receta es preparada y consumida continuamente.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Es un plato donde se lo elabora en todo el Ecuador.
	Provincial	
	Regional	
X	Nacional	
	Internacional	


## 5. PORTADORES /SOPORTES

Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La trasmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra trasmisión que es por medio de libros.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	

	Otro				
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta	Algunas personas realizan modificaciones de la receta a su gusto			
X	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s/n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udlu Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 40: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura		Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
<p>Figura 25: Cocina Ecuatoriana, Chawarmishki, tomado de <a href="https://steemit.com/spanish/@alexanderlara/cocina-ecuatoriana-canadian-school?sort=new">https://steemit.com/spanish/@alexanderlara/cocina-ecuatoriana-canadian-school?sort=new</a>, 2017</p>		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Chawarmishki	Chawarmishki Colada dulce de penco azul	
Grupo Social:	Lengua:	
	Kichwa - Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Es una receta que se está perdiendo, debido a que la extracción del penco se lo	Es una bebida energética, la cual permite recuperar	

hace solo en los meses de enero a marzo. Toma aproximado tres días extraer el líquido del penco.	fuerzas.	Género femenino	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
Penco azul		X	
Harina de maíz		X	
Panela			X
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Olla de barro		X	
Chuchara de Palo		X	
Cernidor			X
Procedimiento:			
Cernir el líquido de penco azul. Cocinar el penco azul junto con la harina de maíz y la panela aproximadamente una hora. Se puede servir caliente o fría.			
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad	
	Anual	Su disponibilidad se está perdiendo debido que toma tiempo extraer el penco y la falta de personas que se dediquen a elaborarlo	
	Continua		
X	Ocasional		
	Festivo		
	Otro		
Alcance		Detalle de alcance	
	Local	Esta bebida se lo prepara en algunas provincias del Ecuador.	
X	Provincial		
	Regional		
	Nacional		

Internacional				
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>				
Procedencia del saber				
X	Padres-hijos			
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Detalle de procedencia				
Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.				
Transmisión del saber				
X	Padres-hijos			
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Detalle de transmisión				
La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.				
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad				
X	Alta			
	Media			
	Baja			
Cambios relevantes en la preparación:				
No existen cambios en la preparación				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andrade Rosa María	Calle Salinas y 9 de octubre, Cotacachi	(06)291-5710	Femenino	61 años
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				
Bebida en peligro de desaparición por la falta de aprendizaje de la siguiente generación.				
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>				
Entidad investigadora: UdlA escuela de Gastronomía				
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.	

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro de Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 41: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG		
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>		
Provincia: Imbabura Cotacachi		Cantón:
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>		
		
Figura 26: Champús, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018		
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Nombre del Plato:	Nombres populares:	
Champús	Champús	
Grupo Social:	Lengua:	
Indígena	Kichwa – Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Es una bebida que se consume más en época de finados, en personas con religión católica,	En celebraciones como los matrimonios, esta bebida indicaba a los invitados el	Género femenino



agradeciendo a Dios	agradecimiento por parte de la pareja.	
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Harina de maíz	X	
Hojas de arrayán		X
Hojas de Naranja		X
Canela		X
Ishpingo	X	
Panela		X
Pimienta dulce		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Chuchara de Palo	X	
Cedazo	X	
<b>Procedimiento:</b>		
<p>Dejar remojado la harina de maíz por lo menos cuatro días en una olla de barro. Después cernir y cocinar por tres horas con la canela, el ishpingo y la pimienta dulce. Finalmente agregar las hojas de naranja y arrayán y cocinar por una media hora más. Se puede servir caliente o frío.</p>		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	

	Otro			
Alcance		Detalle de alcance		
	Local	Es un plato donde se lo elabora en la mayor parte del Ecuador.		
	Provincial			
X	Regional			
	Nacional			
	Internacional			
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>				
Procedencia del saber		Detalle de procedencia		
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
Transmisión del saber		Detalle de transmisión		
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral. De igual forma, existe otra transmisión que es por medio de libros.		
	Maestro-aprendiz			
	Centro de capacitación			
	Otro			
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:		
X	Alta	No hay cambios en la preparación		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andrade Rosa María	Calle Salinas y 9 de octubre, Cotacachi	(06)291-5710	Femenino	61 años
<b>8. ANEXO</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>				

10. DATOS DE CONTROL	
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía	
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa	Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

Tabla 42: Ficha de registro para el Levantamiento Gastronómico de Quiroga e Imantag

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LAS COMUNIDADES ALTO ANDINAS QUIROGA E IMANTAG	
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN	
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi
Parroquia: Quiroga e Imantag	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input checked="" type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO	
Sin imagen disponible.	
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN	
Nombre del Plato:	Nombres populares:
Colada de zapallo	Colada de zapallo
Grupo Social:	Lengua:
Indígena	Kichwa - Español
Su ámbito (preparación, producto, festividad)	

Preparación		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Existe dudas en su origen, pero el zapallo era consumido en la época precolombinas.	Bebida que se la consume después de cada comida	Género femenino
<b>4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Zapallo	X	
Panela		X
Harina de maíz	X	
Leche		X
Canela		X
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	X	
Chuchara de Palo	X	
Tabla de picar		X
Cuchillo		X
Procedimiento:		
<p>Pelar el zapallo y conservar la cascara. Cortar en zapallo en cubos y cocinar junto con la leche hasta disolver el zapallo, lavar la cascara y agregar a la preparación. Después, agregar la harina de maíz previamente disuelta con un</p>		

poco de agua. Dejar cocinar por lo menos una hora, poner la canela. Servir caliente y degustar.		
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad
	Anual	Esta receta es de consumo diario, es parte del menú de las familias de estas dos parroquias.
X	Continua	
	Ocasional	
	Festivo	
	Otro	
Alcance		Detalle de alcance
	Local	Es una bebida que se prepara en casi todo el Ecuador.
	Provincial	
X	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
<b>5. PORTADORES /SOPORTES</b>		
Procedencia del saber		Detalle de procedencia
X	Padres-hijos	Para la elaboración de esta bebida, el conocimiento ha sido transmitido a las siguientes generaciones, de madres a hijos.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
Transmisión del saber		Detalle de transmisión
X	Padres-hijos	La transmisión de conocimientos se lo ha realizado de forma oral.
	Maestro-aprendiz	
	Centro de capacitación	
	Otro	
<b>6. VALORACIÓN</b>		
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:

X	Alta	Personas lo consumen cada día, forma parte de la vida cotidiana.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Comité Central de Mujeres (Unorcac)		Calle 10 de agosto y Morales, Cotacachi	(06)291-5977	Femenino	s /n
<b>8. ANEXO</b>					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
<b>9. OBSERVACIONES</b>					
<b>10. DATOS DE CONTROL</b>					
Entidad investigadora: Udla Escuela de Gastronomía					
Inventariado por: Diego Sebastián Arteaga Calispa			Fecha de inventario: 03 noviembre de 2018.		

Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)

## CONCLUSIONES

- Quiroga e Imantag al ser las primeras comunidades asentadas en el cantón Cotacachi, a lo largo del tiempo aún conservan la mayor parte de su patrimonio alimentario saludable y nutritivo, heredado por su cultura Chificha primeros nativos.
- Estas dos comunidades poseen una gastronomía completamente andina, todas las recetas levantadas atesoran ingredientes originarios de la zona como son: el maíz principal producto, fréjol, quinua y zambo, enriqueciendo la cultura gastronómica y siendo fundamental para la conservación de este patrimonio inmaterial.
- En la investigación realizada se reflejó en las entrevistas que, existe una emigración de la población joven y así la posible pérdida de costumbres y tradicionales, de igual forma, también la trasmisión de conocimientos, que no existe una fundamentación teórica donde pueda quedar plasmado en la historia de los hábitos alimentarios.
- La conservación de las técnicas culinarias y utensilios ancestrales, también como la utilización de la leña como medio de cocción, obtenido de las recetas levantas, han logrado mantener vivas las costumbres y tradiciones gastronómicas tanto de Quiroga como de Imantag actualmente.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar un seguimiento a la información de recetas levantadas, con la finalidad de adicionar datos importantes a esta investigación fundamentada sobre las costumbres, tradiciones y la cultura gastronómica de las parroquias de Quiroga e Imantag.
- Se recomienda que, los medios de comunicación socialicen con las comunidades investigadas, para fortalecer la gastronomía, las fiestas tradicionales, el turismo comunitario y generar un lazo de amistad entre periodistas y habitantes, para el bienestar del patrimonio gastronómico
- Se recomienda que, los restaurantes y demás establecimientos que comercialicen alimentos, incluyan en su producción la comida típica, con el objetivo de no perder la gastronomía ancestral que se ha mantenido y ha pasado de generaciones en generaciones, sin ninguna modificación de los ingredientes
- Se recomienda que los futuros profesionales del campo culinario, la utilización de todos estos productos autóctonos, para seguir manteniendo los buenos hábitos alimenticios de una gastronomía saludable.



## REFERENCIAS

- Asociación de Municipalidades Ecuatorianas. (2010). *Cantón Cotacachi*.  
Obtenido de <http://ame.gob.ec/ec/2010/05/20/canton-cotacachi/>
- Ayala, E. (2008). *Resumen de Historia del Ecuador*. Quito: Corporación Editora Nacional.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson Educación.
- Calispa, F. (2009). *Curso "Soberanía Alimentaria y Manejo de la Agrobiodiversidad"*. Quito: Obreval.
- Cevallos, R., Posso, M., Bedón, I., & Sorla, R. (2017). *La cosmovisión Andina en Cotacachi*. Ibarra: Editorial UTN.
- Chaparro, M. (2018). *Patrimonio Cultural Tangible*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Echeverría, E. (2011). *Plan de desarrollo y de ordenamiento territorial del cantón Cotacachi*. Cotacachi: Gobierno Municipal de Santa Ana de Cotacachi.
- El Comercio. (2014). *El intercambio de las semillas nativas sobrevive en el cantón Cotacachi*. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/actualidad/cotacachi-intercambio-semillas-nativas-ecuador.html>

- El Comercio. (2018). *Imbabura es la más visitada en la Zona 1 por los extranjeros*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/imbabura-visitas-extranjeros-fronteranorte-turismo.html>
- Escobar, L., & Pérez, P. (2012). *Gastronomía ecuatoriana*. Guayaquil: Ediciones ESPOL.
- Fueres, M. (01 de noviembre de 2018). Historia de las parroquias. (D. Arteaga, Entrevistador)
- GADPR Imantag. (2015). *Imantag*. Obtenido de <http://gadimantag.gob.ec/index.php>
- GADPR Quiroga. (2016). *Quiroga un rincón maravilloso*. Obtenido de <http://www.gad-quiroga.gob.ec/portfolio/quiroga-rincon-maravilloso-cotacachi/>
- García, J., & Giacobbe, M. (2009). *Nuevos desafíos en investigación, teoría, métodos, técnicas e instrumentos*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- Goraymi. (2018). *Como Quiroga ninguno*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/es-ec/quiroga/como-quiroga-ninguno-acxejxdwq>
- Gutiérrez, C. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.
- INEC. (2010). *Población por área, según provincia, cantón y parroquia de empadronamiento*. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/?s=poblaci%C3%B3n>

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2010). *Resultados del censo 2010*.

Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/resultados/>

Jaramillo, M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*. Cuenca: Talleres gráficos Universidad de Cuenca.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2012). *Introducción al Patrimonio*. Quito: Noción.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Patrimonio Alimentario ¿Qué es el patrimonio alimentario?* Quito: Noción.

Ministerio de Turismo. (2014). *Cotacachi, tesoro natural y cultural de los Andes ecuatorianos*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/cotacachi-tesoro-natural-y-cultural-de-los-andes-ecuatorianos/>

Montecinos, A. (2016). *CEGAHO BLOG*. Obtenido de <https://cegaho.wordpress.com/2016/11/10/inventario-gastronomico-detectado/>

Municipio de Cotacachi. (2015). *Historia*. Obtenido de <http://www.cotacachi.gob.ec/index.php/turismo/historia>

Pazos, S., & Muños, A. (2015). *Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas*. Quito: PUCE.

Prefectura de Imbabura. (2017). *Reseña Histórica*. Obtenido de <http://www.imbabura.gob.ec/imbabura/resena-historica.html>

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2012). *Unión de organizaciones Campesinas e Indígenas Unorcac*. New York: Equator Initiative.
- RAE. (2018). *Definición de Gastronomía*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=lzvvHNh>
- Rhoades, R. (2005). *El cantón Cotacachi: espacio y sociedad*. Quito: PUCE.
- Salas, F. (2015). *Técnicas en Cocina*. España: Editorial Síntesis.
- Sánchez, L. M. (02 de noviembre de 2018). Cuáles son los utensilios utilizados anteriormente. (D. Arteaga, Entrevistador)
- Túquerres, M. (01 de noviembre de 2018). Historia de las dos parroquias. (D. Arteaga, Entrevistador)
- UNESCO. (1972). *Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial, Cultural y Natural*. Obtenido de [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13055&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13055&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- UNESCO. (2011). *¿Qué es patrimonio cultural inmaterial?* Obtenido de <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>
- Unigarro, C. (2016). *Transculturales en el caso ecuatoriano*. Quito: Editoriales PUCE.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar, recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* (2da ed.). Córdova: Editorial Bruja.

# **ANEXOS**

## Fotografías

*Figura 27:* Horno de leña, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018



*Figura 28:* Pan tradicional, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018



*Figura 29:* Proceso de entrevista a habitantes, tomado de la galería personal, Diego Arteaga. 2018



*Figura 30:* Habitante de la comunidad, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018



*Figura 31: Fréjol, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018.*



*Figura 32: Maíz molido, tomado de la galería personal, Diego Arteaga, 2018*





*Figura 33: Proceso de entrevista, tomado de la galería personal, Diego*

Arteaga, 2018

