



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN DEL INVENTARIO GASTRONÓMICO
DEL CANTÓN CAYAMBE

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

Profesor Guía
Chef Gabriel Mena

Autora
María Belén Cataña Vásquez

Año
2015

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, 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”

Gabriel David Mena Salgado
Chef
C.I. 1716376940

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

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

María Belén Cataña Vásquez
C.I.1724430564

AGRADECIMIENTOS

“Yo creo bastante en la suerte. Y he constatado que, cuando más duro trabajo, más suerte tengo.”

Thomas Jefferson

A Dios y a la Virgen del Quinche por haberme llenado de bendiciones, la fuerza y la fe para culminar la carrera.

A mi familia que ha sido mi fortaleza, la fuente de apoyo constante de toda mi vida. A Javier y Concepción mis padres, quienes con su sacrificio han logrado que pueda cumplir todos mis sueños.

A Gabriel Mena por ser su paciencia y guía en este proceso de investigación

Y finalmente a Cayambe, que ha sido la fuente de inspiración para realizar la investigación.

DEDICATORIA

A mi familia por el apoyo incondicional y sus palabras de aliento en todo el proceso de investigación.

A Cayambe por ser la tierra que me vio nacer, y me ha inspirado para realizar la investigación. Y a todas las personas que colaboraron en todo el transcurso y culminación de este trabajo.

RESUMEN

El cantón Cayambe se caracteriza por ser un lugar privilegiado en el Ecuador, sus tierras son féculdas, rodeadas de paisajes que sorprenden a propios y extraños, en especial el nevado que es el único en el mundo atravesado por la línea equinoccial. Es un cantón lleno de historia, costumbres y tradiciones, donde cada año, en junio, se celebra las fiestas del sol y San Pedro, cuya actividad es la máxima expresión de cultura en este lugar. También Cayambe, a través de la historia, ha sido conocido nacional e internacionalmente por los bizcochos especiales, pero su gastronomía es extensa por lo que nace la necesidad de rescatar las recetas y sabores del cantón.

La presente investigación se basó en realizar el levantamiento de información del inventario gastronómico siguiendo una metodología cualitativa, para recolectar la mayor cantidad de información. Se trabajó con las parroquias más representativas del cantón Cayambe que son: Olmedo, Cayambe Centro y Cangahua. En Olmedo se realizó la investigación con las comunidades indígenas de La Chimba y Pesillo, en Cangahua con la comunidad de Pitaná Bajo y finalmente en Cayambe con personas que a nivel del cantón, son conocidas por sus preparaciones.

La investigación lograda profundiza en la historia, costumbres culinarias, utensilios ancestrales y tradiciones familiares que de generación en generación se han ido compartiendo. En el caso de los bizcochos hay una tradición de más de 300 años en la elaboración de los mismos al igual que el uchu jacu, el cariucho y el guarango, no solo representa una preparación, sino que implican un ritual completo desde la tostada de los granos, la pelada de los cuyes y la recolección del mishqui respectivamente. Es importante plasmar los conocimientos que tiene cada una de las personas que colaboraron con la investigación y a un más dar a conocer a los habitantes del cantón, que Cayambe posee un gran potencial gastronómico.

ABSTRAC

The canton Cayambe is characterized by being a privileged place in Ecuador, their lands are fertile, surrounded by landscapes that are surprising to own and strangers in particular the Nevado is the only one in the world crossed by the equator. A canton is full of history, customs and traditions, where each year in June is celebrated the feasts of the sol and San Pedro, whose activity is the maximum expression of culture in this place. Cayambe also through history has been known for the special cakes, nationally and internationally but its gastronomy is extensive, which is why born the need to rescue the recipes and flavors of the canton.

This research was based on the lifting of inventory information gastronomic following a methodology of research in the qualitative approach, to collect the greatest amount of information. Working together with the parishes most representative of the canton Cayambe that are: Olmedo, Cayambe Center and Cangahua. In Olmedo was conducted the research with indigenous communities in La Chimba and Pasillo, in Cangahua with the community of Pitana Baja and finally in Cayambe with people that at the level of the canton, are known for their preparations.

The work has a more in-depth investigation where there is history, culinary customs, ancestral utensils and family traditions that from generation to generation have been sharing. In the case of the bizcochos there is a tradition of more than 300 years in the development of the same.

Like, in the indigenous population the uchu jacu, cariucho and guarango, represents not only a preparation, implies a complete ritual from the toast of the grains, the peeling of the cuy and the harvesting of the mishqui.

It is important to leave embodied the knowledge that has each one of the people who had collaborated with the research and to give a more known to the inhabitants of the canton, which is a potential Cayambe gastronomic.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVOS	2
Objetivos Generales.....	2
Objetivos Específicos.....	2
VIABILIDAD	3
1. MARCO TEÓRICO	4
1.1. Sociología de los alimentos	4
1.1.1. Espacio social alimentario	4
1.2. DATOS GENERALES DEL CANTÓN CAYAMBE	5
1.2.1. Cayambe a través de la historia.....	5
1.2.1.1. Época de la Colonia	6
1.2.1.2. Época Republicana	6
1.2.2. Ubicación	7
1.2.3. Población	7
1.2.4. Clima.....	7
1.3. PARROQUIAS.....	8
1.3.1. Juan Montalvo.....	8
1.3.2. Ascázubi	8
1.3.3. Cangahua	9
1.3.4. Olmedo	9
1.3.5. Otón.....	10
1.3.6. San José de Ayora.....	10
1.3.7. Santa Rosa de Cusubamba.....	11

1.4. PARROQUIA DE CAYAMBE.....	11
1.4.1. Historia.....	11
1.4.2. Ubicación.....	12
1.4.3. Población.....	12
1.4.4. Actividades.....	12
1.5. COSTUMBRES Y TRADICIONES.....	13
1.5.1. Fiestas.....	13
1.5.1.1. Personajes principales de las fiestas.....	14
1.5.1.2. Fiestas por parroquias.....	15
1.5.1.3. Fiestas de Cayambe.....	16
1.5.2. Nacionalidades indígenas.....	17
1.6. TURISMO.....	18
1.6.1. Turismo de naturaleza y aventura.....	18
1.6.1.1. Sitios Naturales.....	18
1.6.2. Turismo Comunitario.....	19
1.6.3. Sitios Culturales.....	19
1.6.4. Las Haciendas.....	19
1.6.5. Flora y Fauna.....	20
1.6.6. Estados de vías.....	20
1.6.7. Servicios Básicos.....	21
1.6.7.1. Agua potable, alcantarillado y recolección de basura.....	21
1.6.7.2. Servicio eléctrico.....	21
1.6.7.3. Comunicaciones.....	21
1.6.8. Riqueza de la población.....	21
1.7. GASTRONOMÍA.....	22
1.7.1. Antecedentes gastronómicos.....	22
1.7.1.1. Los Bizcochos.....	23
1.7.1.2. Uchujacu.....	23
1.7.1.3. Cariucho o mediano.....	24
1.7.1.4. Guarango o Mishki.....	24
1.7.1.5. Chicha de jora.....	24

2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	26
2.1. ENFOQUE CUALITATIVO	26
2.1.1. Visualización grafica del planteamiento del problema	26
2.1.2. Definir el lugar de la investigación	27
2.1.3. Definir los participes.....	28
2.1.3.1. Desarrollar relaciones.....	28
2.1.3.1.1. Beneficios.....	28
2.1.3.1.2. Participantes.....	28
2.1.3.1.3. Entes gubernamentales	29
2.1.4. Visitas y entrevistas	29
2.1.4.1. Tipo de entrevista	29
2.1.4.2. Las anotaciones o notas de campo	29
2.1.4.3. Equipo audiovisual	30
2.1.4.4. Itinerario de visitas	30
2.1.4.4.1. Comunidades indígenas.....	30
2.1.4.4.1.1. Comunidad La Chimba	30
2.1.4.4.1.2. Comunidad de Pesillo	31
2.1.4.4.1.3. Comunidad de Pitaná Bajo	31
2.1.4.4.2. Población urbana	31
3. TRABAJO DE CAMPO	33
3.1. PARROQUIA DE OLMEDO.....	33
3.1.1. Comunidad La Chimba	33
3.1.1.1. Grupo Dolores Cacuango.....	33
3.1.1.2. El Uchu Jacu	34
3.1.1.2.1. La harina para el Uchu Jacu.....	35
3.1.1.2.1.1. Ingredientes	35
3.1.1.2.1.2. Utensilios	35
3.1.1.2.1.3. Preparación.....	35
3.1.1.2.2. La colada de Uchu Jacu	36
3.1.1.3. El Cariucho.....	37
3.1.1.3.1. Ingredientes.....	37

3.1.1.3.2. Utensilios.....	37
3.1.1.3.3. Preparación.....	37
3.1.1.3.3.1. Pelada del cuy.....	37
3.1.1.3.3.2. Adobo del cuy.....	38
3.1.1.3.3.3. Acompañados del plato.....	38
3.1.1.3.3.4. Salsa de maní.....	38
3.1.1.3.3.5. Para asar los cuyes.....	39
3.1.1.4. Habas calpo.....	39
3.1.1.4.1. Ingredientes.....	39
3.1.1.4.2. Utensilios.....	39
3.1.1.4.3. Preparación.....	39
3.1.1.5. Dulce de mishqui, mishqui zanja o arroz de mishqui.....	39
3.1.1.5.1. El Mishqui en La Chimba.....	40
3.1.1.5.2. Recolección de mishqui.....	40
3.1.1.5.3. Ingredientes.....	40
3.1.1.5.4. Utensilios.....	41
3.1.1.5.5. Preparación.....	41
3.1.1.6. Chicha de oca.....	41
3.1.1.6.1. Ingredientes.....	41
3.1.1.6.2. Utensilios.....	41
3.1.1.6.3. Preparación.....	41
3.1.1.7. Tortillas.....	42
3.1.1.7.1. Ingredientes.....	42
3.1.1.7.2. Utensilios.....	42
3.1.1.7.3. Preparación.....	42
3.1.1.8. Comida chola.....	43
3.1.1.8.1. Ingredientes.....	43
3.1.1.8.2. Utensilios.....	43
3.1.1.8.3. Preparación.....	43
3.1.1.9. Zarza de quinua con papas.....	44
3.1.1.9.1. Ingredientes.....	44
3.1.1.9.2. Utensilios.....	44

3.1.1.9.3.Preparación	44
3.1.1.10.Trigo mote	44
3.1.1.10.1.Ingredientes.....	45
3.1.1.10.2.Utensilios.....	45
3.1.1.10.3.Preparación	45
3.1.1.11.Trigo mishqui	45
3.1.1.11.1.Ingredientes.....	45
3.1.1.11.2.Utensilios.....	45
3.1.1.11.3.Preparación	45
3.1.2. Comunidad de Pesillo	46
3.1.2.1. Historia de Pesillo.....	46
3.1.2.2. Asociación 14 de mayo	47
3.1.2.3. Papa caldo con paico, flor de nabo, ocas y habas	47
3.1.2.3.1.Ingredientes.....	48
3.1.2.3.2.Utensilios.....	48
3.1.2.3.3.Preparación	48
3.1.2.4. Zambo de dulce con mate o zambo de mishqui	48
3.1.2.4.1.Ingredientes.....	49
3.1.2.4.2.Utensilios.....	49
3.1.2.4.3.Preparación	49
3.1.2.5. Tortillas de trigo con tipo	49
3.1.2.5.1.Ingredientes.....	49
3.1.2.5.2.Utensilios.....	49
3.1.2.5.3.Preparación	50
3.1.2.6. Cuchicara	50
3.1.2.6.1.Ingredientes.....	50
3.1.2.6.2.Utensilios.....	50
3.1.2.6.3.Preparación	50
3.1.2.7. Queso amasado a la mano	51
3.1.2.7.1.Ingredientes.....	51
3.1.2.7.2.Utensilios.....	51
3.1.2.7.3.Preparación	51

3.1.2.8. Ceviche de hongos de Pino.....	51
3.1.2.8.1.Ingredientes.....	52
3.1.2.8.2.Utensilios.....	52
3.1.2.8.3.Preparación.....	52
3.1.2.9. Pan de quinua.....	52
3.1.2.9.1.Ingredientes.....	53
3.1.2.9.2.Utensilios.....	53
3.1.2.9.3.Preparación.....	53
3.2. PARROQUIA DE CAYAMBE.....	53
3.2.1. Los Bizcochos.....	53
3.2.1.1. Bizcochos tradicionales.....	53
3.2.1.1.1.Historia.....	54
3.2.1.1.2.Ingredientes.....	55
3.2.1.1.3.Utensilios.....	55
3.2.1.1.4.Preparación.....	55
3.2.1.2. Los Bizcochos del Padre.....	55
3.2.1.2.1.Historia.....	56
3.2.1.2.2.Ingredientes.....	56
3.2.1.2.3.Utensilios.....	57
3.2.1.3. Familia Velásquez.....	57
3.2.1.3.1.Historia.....	58
3.2.1.3.2.Ingredientes.....	59
3.2.1.3.3.Utensilios.....	59
3.2.1.3.4.Preparación.....	59
3.2.2. La chicha de Jora de Cayambe.....	60
3.2.2.1. Historia.....	60
3.2.2.2. La harina de jora.....	60
3.2.2.3. Ingredientes.....	61
3.2.2.4. Utensilios.....	61
3.2.2.5. Preparación.....	61
3.2.3. Chicha de Jora de Juan Montalvo.....	62
3.2.3.1. Historia.....	62

3.2.3.2. Ingredientes.....	63
3.2.3.3. Utensilios.....	63
3.2.3.4. Preparación.....	63
3.2.4. Chicha Huevona	64
3.2.4.1. Historia	64
3.2.4.2. Ingredientes.....	64
3.2.4.3. Utensilios.....	65
3.2.4.4. Preparación.....	65
3.2.5. Papa Tanda	66
3.2.5.1. Ingredientes.....	66
3.2.5.2. Utensilios.....	66
3.2.5.3. Preparación.....	66
3.2.6. Tortillas de chuno.....	67
3.2.6.1. Ingredientes.....	67
3.2.6.2. Utensilios.....	67
3.2.6.3. Preparación.....	67
3.2.7. Uchu Jacu de dulce	67
3.2.7.1. La harina	67
3.2.7.2. Preparación.....	68
3.3. PARROQUIA DE CANGAHUA	68
3.3.1. Comunidad Pitaná Bajo	68
3.3.1.1. Grupo de mujeres Pitaná Bajo	68
3.3.1.2. Guarango	68
3.3.1.2.1.Recolección del mishqui.....	68
3.3.1.2.2.Ingredientes.....	69
3.3.1.2.3.Utensilios.....	69
3.3.1.2.4.Preparación.....	69
3.3.1.3. Cuyucho	70
3.3.1.3.1.Ingredientes.....	70
3.3.1.3.1.1.Para la sopa.....	70
3.3.1.3.1.2.Para el cuy asado	70
3.3.1.3.1.3.Acompañantes	70

3.3.1.3.2.Utensilios.....	70
3.3.1.3.3.Preparación.....	71
3.3.1.3.3.1.Para el cuy asado.....	71
3.3.1.3.3.2.Para la sopa.....	71
3.3.1.4. Champús con mishqui y arrayán.....	71
3.3.1.4.1.Ingredientes.....	72
3.3.1.4.2.Utensilios.....	72
3.3.1.4.3.Preparación.....	72
CONCLUSIONES.....	73
RECOMENDACIONES.....	74
GLOSARIO.....	75
FICHA TÉCNICA.....	78
REFERENCIAS.....	81
ANEXOS.....	83

INTRODUCCIÓN

El cantón Cayambe es conocido a nivel nacional e internacional por las flores de exportación y los bizcochos especiales. Es una tierra agrícola y ganadera donde su principal eje de desarrollo tanto económico como social gira en torno a la siembra de flores, y la producción de leche y sus derivados. También es un cantón con un gran valor cultural heredado por el pueblo Cayambi y la conquista española.

Uno de los objetivos de la investigación es resaltar lo maravilloso que es el Cantón, ya sea por sus paisajes, sus costumbres, tradiciones y sobre todo por su gastronomía. Lamentablemente no existe mucha información acerca de la comida tradicional y ancestral de Cayambe, por lo que el motivo principal de este trabajo es rescatar las preparaciones que al pasar de los años han dejado de tener importancia para sus habitantes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cayambe en los últimos años se ha convertido en una ciudad de paso, con esto, tanto habitantes como gobernantes han descuidado puntos importantes como son turismo, hospitalidad y sobretodo la emblemática gastronomía ancestral. La principal fuente de empleo en el cantón es la producción y exportación de flores, desde el 2012 las ventas han ido disminuyendo.

Se debe aprovechar la riqueza cultural que tiene Cayambe, para que el sector turístico y gastronómico sea el siguiente eje de desarrollo tanto económico como social del cantón.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son las preparaciones más representativas del cantón Cayambe?

- ¿Cuáles son las técnicas de preparación de las recetas ancestrales del cantón Cayambe?
- ¿Cuál es la importancia del levantamiento de la información?
- ¿Cuál es la influencia familiar en la gastronomía del cantón?

JUSTIFICACIÓN

Al mencionar Cayambe la mayoría de personas lo relaciona con el nevado y los bizcochos, pero el cantón es más que eso, es un lugar donde todo turista puede maravillarse de paisajes diversos, lugares turísticos que muestran el vivir de sus costumbres, tradiciones y también su deliciosa gastronomía como broche de oro. La gastronomía en el cantón es extensa, varía en cada parroquia tanto por sus costumbres como por la variedad de productos agrícolas y ganaderos que se producen en cada zona. Por lo que nace la necesidad de realizar un levantamiento de información del inventario gastronómico del cantón Cayambe.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Realizar un levantamiento de información del inventario gastronómico del cantón Cayambe.
- Rescatar los sabores y tradiciones culinarias del cantón Cayambe.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar las recetas ancestrales del canto Cayambe.
- Conocer las técnicas de preparación de las recetas ancestrales del cantón Cayambe.
- Recopilar la información acerca de las recetas ancestrales del cantón Cayambe

VIABILIDAD

Por la falta de información sobre la gastronomía del cantón Cayambe se puede generar la investigación. Para el desarrollo de la investigación se tiene principalmente, el apoyo del Municipio Cantonal, Ministerio de Cultura y Patrimonio, y la Escuela de Gastronomía de la Universidad de las Américas.

Se cuenta con elementos de movilidad como autos o buses y un equipo audiovisual que captará el paso a paso de la investigación.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Sociología de los alimentos

La Sociología de la Alimentación se ha interesado por el consumo de los alimentos, por lo que sus investigaciones se han centrado en aspectos como el simbolismo que encierran ciertos alimentos o el acto de comer, y la manera como la alimentación refleja las desigualdades sociales. Esta especialidad ha tratado de responder a tres preguntas: qué comemos, porque lo comemos, y cómo lo comemos. (Mauleón, s.f, p. 1).

La sociología rural por otra parte estudia el aspecto agrario, es decir como las personas obtienen los alimentos desde la agricultura. Por tanto, el estudio de las materias primas para obtener el alimento final. (Mauleón, s.f, p. 2).

1.1.1. Espacio social alimentario

Según Giraud el estudio de los alimentos en las personas se divide en varios aspectos:

- Espacio de lo comestible: es todo lo que la gente considera comestible o no. Se refiere a todo aquello que se puede comer.
- Sistema alimentario: es aquello que tiene que ver con los sistemas o procesos que las personas siguen para obtener sus alimentos. Puede ser desde la recolección hasta el producto final.
- Espacio culinario: son todas las técnicas, operaciones simbólicas, rituales, costumbres culinarias.
- Patrones de consumo: abarcan todos los rituales que tienen el acto de comer adecuadamente. La definición de la comida, su estructura organizativa y modalidades de consumo.

- Temporalidad de los alimentos: se relaciona directamente con el ciclo de vida de las personas y su alimentación.
- Espacio de diferenciación social: se refiere a los distintos niveles sociales, la forma de alimentarse cada uno de estos niveles. (2010).

1.2. Datos generales del Cantón Cayambe

1.2.1. Cayambe a través de la historia

El espacio geográfico que hoy en día ocupa el cantón Cayambe se debe a los dominios del pueblo Cayambi-Caranqui. Fue una organización pre-Inca ubicada en la mitad del mundo, localizadas desde el río Chota, por el norte; hasta el Río Guayllabamba, por el sur, entre las cordilleras Oriental y Occidental de la Región Interandina. (Gobierno Autónomo Descentralizado Intercultural y Plurinacional del Municipio de Cayambe [GADIP], 2014, p. 2).

Esta civilización incaica estuvo gobernada por el cacique Nasacota Puento, enfrentó por 15 años a Túpac Yupanqui y posteriormente a Huayna Cápac en 1475. (Solórzano, 2013, p. 18). Durante esta etapa los Cayambis construyeron grandes fortalezas conocidas hoy en día como las fortalezas de Pambamarca, cuyo objetivo era la defensa contra la invasión incaica. Los enfrentamientos comenzaron en Cochasqui, continuaron por Cangahua y culminaron en Yaguarcocha, en esta batalla en 1520 fueron degollados 30.000 caranquis. "Fueron vencidos a orillas de la laguna Yaguarcocha por las poderosas fuerzas del incario dirigidas por Huayna Cápac." (GADIP, 2014, p.2).

A Nasacota Puento le sucedió su hijo Quibia o Quimbia Puento que vivió sujeto al dominio del inca Huayna Cápac, y después el cacicazgo pasó a manos de Jerónimo Puento (otro hijo de Nasacota), convertido totalmente en la fe cristiana y en servidor de las autoridades que representaban a la corona española. (GADIP, 2014, p. 2)

Durante la conquista española, en 1534 el territorio habitado por los Cayambis y Caranquis fue invadido, sometiéndoles a toda clase de esclavitud, los pocos que lograron escapar huyeron hacia la región de Cotacachi, poniéndole fin al cacicazgo Cayambi. Tanto la conquista incásica como la española, modificaron las costumbres y tradiciones del pueblo Cayambi, "al extremo de hacer desaparecer su idioma, del que apenas quedan algunos vocablos, apellidos y nombres geográficos, como Yasnán, Pulubí, Guanguilquí, Gualavisí." (GADIP, 2014, p. 3).

1.2.1.1. Época de la Colonia

En la conquista española se modificaron la mayoría de costumbres y tradiciones indígenas, el cacicazgo "fue refundado y bautizado por Juan de Ampudia, por orden de Benalcázar la denominó como Nuestra Señora de la Pura y Limpia Concepción de Cayambe, en 1570." (Imbago, 2005, p. 8).

1.2.1.2. Época Republicana

El 25 de junio de 1824 fue nombrado como cantón de la provincia de Imbabura, en ese tiempo Ecuador formaba parte de la Gran Colombia. El 17 de mayo de 1851 la Convención Nacional del Ecuador reunida decretó que formaría parte de la Provincia de Pichincha como un nuevo cantón. José María Urbina el 6 de noviembre de 1855 eleva al pueblo de Cayambe como cantón. No obstante la Comisión Nacional el 26 de mayo de 1861, empezó a formar parte del cantón Quito como parroquia. (Imbago, 2005, p. 9).

Luis Cordero decretó en su gobierno, que se establezca el antiguo cantón Cayambe, con el nombre de cantón Bolívar y con las siguientes parroquias: Tabacundo, Cangahua, Tocachi, Malchingui, Guayllabamba y Otón. En el gobierno de Eloy Alfaro, el 14 de abril de 1897 decreta, que Cayambe formará parte de la provincia de Pichincha, con las parroquias: Cangahua, Malchingui, Tocachi y Tabacundo. (GADIP, 2014, p. 3).

1.2.2. Ubicación

El cantón Cayambe está ubicado al nor-orienté de la provincia de Pichincha. Se encuentra a una altura de 2860 msnm, con una superficie de 1350 kilómetros cuadrados. Un cantón atravesado por la línea equinoccial.

Limitado al norte con la provincia de Imbabura, al sur distrito Metropolitano de Quito, al este provincia de Napo y Sucumbíos y al oeste el cantón Pedro Moncayo. (GADIP, 2014, p. 4).

1.2.3. Población

De acuerdo al último censo realizado en el INEC (2010), el cantón Cayambe tiene 85,795 habitantes. Población urbana 39,028 habitantes y población rural 46,767 habitantes

División Política

Parroquias urbanas

- Juan Montalvo
- Ciudad de Cayambe

Parroquias rurales

- Ascázubi
- Cangahua
- Olmedo
- Otón
- San José de Ayora
- Santa Rosa de Cusubamba

1.2.4. Clima

El cantón Cayambe se caracteriza por la variedad de climas existentes, frío-templado la mayoría del tiempo. Templado en los valles, y frío en los páramos y

glacial en el nevado. Con una temperatura de 8 - 22 C° y una humedad relativa al 80%. (Imbago, 2005, p. 5).

1.3. Parroquias

1.3.1. Juan Montalvo

Tiene una extensión de 28.141 Has. Tiene 12.000 habitantes aproximadamente. Fueron las tierras de Nasacota Puento. También en este lugar se formaron las primeras haciendas en Cayambe: Guachalá, Chan-galá, Ishigto, El Hato, Pisambilla, Chaguarpungo, Monjas, Miraflores Alto. Su fecha de fundación es el 12 de marzo de 1927.

La mayoría de los habitantes se dedican a la agricultura y crianza de animales como cuyes, conejos y cerdos.

En esta parroquia se celebra las "Octavas de San Pedro", a partir de 23 de junio cada fin de semana por 6 semanas, se reúnen las personas a bailar y cantar las llamadas "coplas" o "San Juanitos". Los principales personajes son el "Aruchico", "Diablumas" y "Chinucas".

1.3.2. Ascázubi

La parroquia de Ascázubi tiene una superficie de 38,50 km², cuanta con 5.050 habitantes aproximadamente. Cuenta la historia que en este lugar se ubicaba la tribu de los Quinchis, pertenecientes al pueblo Cayambi. La parroquia fue fundada el 21 de septiembre de 1913.

Las principales actividades que se realizan en este lugar es la agricultura y producción de: papas, arveja, fréjol, hortalizas, legumbres y frutas.

En este lugar los habitantes celebran las fiestas de la Virgen del Carmen, se realiza quema de chamizas, comparsas, rama de gallos y bailes populares.

1.3.3. Cangahua

Tiene una superficie de 425 km² aproximadamente. Cuenta con 16.231 habitantes. Es una de las parroquias más representativas del cantón Cayambe, ya que es la parroquia con mayor cantidad de habitantes.

“CANGAHUA, es la palabra quichua para el material duro arcilloso amarillento (tierra dura); en Aymara significa campanilla.” (Salgado, 2009, p. 3).

Cangahua formaba parte del cacicazgo del pueblo Cayambi, es una de las parroquias más antiguas del Cantón Cayambe. Su fundación es el 29 de octubre de 1790.

La parroquia se caracteriza principalmente por ser agrícola, donde su producto estrella es la cebolla en rama. También se cultiva cebada, trigo, maíz, papas, habas, mellocos, ocas, mashua, quinua y mishki. (GADIP, 2014, p. 21).

Los habitantes han conservado sus costumbres y tradiciones ancestrales, como la celebración del Inti Raymi, San Pedro y San Pablo, toma de la plaza y mingas comunitarias.

1.3.4. Olmedo

Cuenta con una superficie de 351,24 km², Olmedo tiene 6.772 habitantes. La fecha de fundación es el 26 de septiembre de 1911.

En esta parroquia se encuentra la mayor cantidad de ganado y producción agrícola de todo el Cantón, por lo cual sus habitantes se dedican a la venta de leche, producción de lácteos. En Olmedo se encontraba la principal hacienda del Ecuador agrícola y ganadera "Pesillo". Por lo que es tomada en cuenta, al igual que Cangahua como una de las parroquias más representativas del cantón.

1.3.5. Otón

El nombre Otón proviene de una denominación indígena "UTUAN", que significa "U" zapallos o calabazas y "TUAN" tierra.

Otón cuenta con una extensión de 24,04 km². Tiene 2.776 habitantes aproximadamente. Fue fundado el 3 de junio de 1851.

Al igual que las demás parroquias las actividades económicas y productivas son: agricultura, ganadería y avicultura a pequeña y mediana escala.

Esta parroquia tiene una característica muy especial y única en la vestimenta autóctona: en los hombres se destaca el pantalón blanco, el zamarro pechera de cuero de chivo, la kushma, los ponchos de doble cara, camisas bordadas, el sombrero, alpargatas de sogá y pabilo, los pañuelos y cintas. En las mujeres, la falda, llamada wayta de colores primarios con bordados ligeros, blusa blanca bordada de manga corta, pachallina bordada, sombrero blanco, hualcas y manillas coloradas, aretes de plata, alpargatas de sogá y pabilo. Esta ropa tradicional se las utiliza en las festividades; en la parroquia no es habitual la utilización de la vestimenta. (GADIP, 2014, p. 38).

1.3.6. San José de Ayora

Ayora tiene una extensión de 13,776 Has. Actualmente tiene alrededor de 10,000 habitantes. Ayora fue fundada el 12 de Mayo de 1927.

En esta parroquia fue donde hubo la mayor cantidad de asentamientos del pueblo Cayambi, por lo que en se encuentran vestigios importantes como restos de cerámicas, piezas de oro y bronce. Cuenta con suelos fértiles, por lo que es aprovechado para el desarrollo de la agricultura y ganadería, convirtiéndose en la parroquia pionera de la industria láctea.

Cada año se celebran "las fiestas de Ayora" en el mes de mayo.

1.3.7. Santa Rosa de Cusubamba

Tiene una extensión de 28,5 km². Cuenta con 4.147 habitantes. La fecha de fundación es el 6 de diciembre de 1944.

El pueblo Cayambi también se asentó en este lugar, primero porque ofrecía una vista panorámica hacia los puntos cardinales, segundo porque era una vía de comunicación importante con los demás pueblos.

La principal actividad económica es la agricultura, los habitantes siembran papas, maíz, fréjol, trigo, cebada.

1.4. Parroquia de Cayambe

1.4.1. Historia

Lleva su nombre en honor a uno de los fundadores, el cacique Cayambe. "Viene de Cayampa, CAY de Cayla, que significa muchacho, AN que es grande y BI que es río; lo cual significa "río grande desde muchacho o nacimiento" (GADIP, 2014, p. 21).

En la historia políticamente Cayambe ha tenido varios cambios, como de parroquia a cabecera cantonal.

Según Ley del Congreso de la Gran Colombia, de 25 de Junio de 1824, publicada en la Gaceta de Colombia No. 124, del 4 de Julio del mismo año, Cayambe es Cabecera del cuarto cantón de la provincia de Imbabura; los otros son Ibarra, Capital de la Provincia, Otavalo y Cotacachi. Al disolverse la Gran Colombia, se puede deducir que Cayambe vuelve a ser parroquia de Otavalo. (GADIP, 2014, p. 21).

Durante toda la historia Cayambe ha pasado de ser cantón a parroquia y cabecera cantonal, formó parte de la provincia tanto de Imbabura como de Pichincha.

1.4.2. Ubicación

Es la cabecera cantonal del cantón Cayambe. La parroquia de Cayambe está ubicada a una hora al noroeste de Quito aproximadamente, y a media hora de la ciudad de Otavalo. La ciudad se encuentra asentada a las faldas del volcán Cayambe, es el único nevado atravesado por la línea equinoccial y la tercera cumbre más alta del Ecuador con 5790 msnm.

1.4.3. Población

La ciudad de Cayambe cuenta con 27,028 habitantes aproximadamente.

1.4.4. Actividades

En Cayambe se concentra todo el desarrollo productivo y económico del Cantón, la principal actividad es la producción de rosas para exportación.

Actualmente, la ciudad de Cayambe cuenta con paisajes privilegiados, ya que posee una diversidad de pisos ecológicos, en la misma zona encontramos el valle y el páramo, constituyen uno de los más importantes paisajes andinos del Ecuador. Sus tierras son fértiles, se dividen en zona alta, media y baja. En la parte alta, la población se dedica a la producción de cebada, habas, maíz y cebolla. En la parte baja los habitantes se dedican a la crianza de cuyes y llamingos.

La producción florícola se concentra en la zona media, es decir en la ciudad y sus alrededores, es importante recalcar que en Cayambe existen 80 empresas aproximadamente dedicadas a la producción y exportación de flores. Esta actividad en los últimos años se ha convertido en el eje de desarrollo tanto

económico como social del Cantón. La flor del sector es considerada como una de las mejores a nivel mundial, por sus colores, variedades y sobre todo su calidad.

La ganadería y producción de leche y sus derivados es otra actividad importante en el desarrollo de la ciudad. La mayoría de habitantes en este sector se dedican a la comercialización de leche y elaboración de productos lácteos. El queso cayambeño es muy apetecido tanto a nivel nacional como internacional.

Por todo ello Cayambe cuenta con una riqueza agropecuaria, industrial, cultural, artesanal y sobre todo humana, para proyectarse hacia el futuro como actor importante en la economía del país.

1.5. Costumbres y tradiciones

Los cayambeños son herederos de una gran riqueza cultural que se refleja en las tradiciones de la zona. A nivel nacional e internacional Cayambe es conocido por sus fiestas. A través de los años, los habitantes han conservado las costumbres que el pueblo cayambi y los españoles sembraron. Se mezcla las creencias indígenas como la adoración al Dios Sol, con el catolicismo de los españoles, en este caso San Pedro y San Juan. Es increíble como niños, adolescente y adultos se sienten orgullosos de estas raíces y las siguen practicando.

1.5.1. Fiestas

Las fiestas del cantón Cayambe se centran principalmente en la época del solsticio. Son aproximadamente 4 meses de celebración a partir del mes de mayo hasta agosto. Tanto las parroquias urbanas como rurales celebran estos meses con manifestaciones culturales, como danzas, cantos con los personajes principales y trajes típicos.

El Inti Raymi o fiestas del sol es la celebración indígena. Se alaba al sol, los habitantes agradecen por la luz, la cosecha y la fertilidad de las tierras.

Las fiestas de San Pedro y San Juan, es la celebración religiosa heredada por los españoles e impuesta a los pueblos indígenas.

En 1533 los españoles ingresaron al territorio del Reino de Quito y en el nombre de la Cruz y su religión, iniciaron un proceso de evangelización. La construcción de iglesias, sobre o junto a los templos sagrados de los cayambis y cambios en los nombres de los habitantes y del calendario festivo en relación a los apóstoles. (GADIP, 2014, p. 59).

1.5.1.1. Personajes principales de las fiestas

Todo el cantón celebra las fiestas del Inti Raymi, San Pedro y San Juan, donde destacan los personajes principales de estas festividades.

“El Aruchico”, es ese alegre cantante de las coplas acompañado de su guitarra. La vestimenta es un sombrero con espejos y cintas de colores cubiertos con cañuelos de colores, pantalones de lienzo blanco con zamarro y chalinas cruzadas. Cargan con ellos los “cencerros”, son 12 campanillas de bronce que representan los meses del año. (Álvarez, 2014, p. 16).

“La Chinuca”, es el hombre disfrazado de mujer.

“La Huarmi o Huasicama”, es la mujer del aruchico, quien le acompaña a bailar y cantar. Viste un hermoso anaco conjuntamente con blusas bordadas, fajas de colores en la cintura, alpargatas con cintas de colores y llamativas chalinas. Representa a la campesina.

“El Diabluma”, es el resultante de la mezcla del español diablo; espíritu del mal y del quichua uma que significa cabeza. Es quien dirige al grupo de danzantes, “representa al antiguo y robusto guerrero, El Sinchi encargado de cuidar y

proteger.” (GADIP, 2015, p. 7). La vestimenta es la máscara de tela con doble cara y 12 cachos con los colores del arco iris, zamarro, camisa bordada, acial y una shigra. (Álvarez, 2014, p. 21).

“El Payaso”, la vestimenta es un bonete de forma cónica, colorida hecho de cartón. El vestido es de colores vivos con las extremidades terminadas en bombachos y una careta.

1.5.1.2. Fiestas por parroquias

Empezando desde el norte la parroquia de Olmedo celebra cada año el 24 de junio las fiestas de San Juan. La comunidad se reúne en la plaza central y con bailes y cantos celebran esta fecha.

En la parroquia de Ayora, los habitantes celebran las “Fiestas de Ayora”. Lo más representativo es la entrega de la rama de gallos de las comunidades a la UNOPAC (*Federación de Organizaciones Populares de Ayora, Cayambe*), en Junio.

Juan Montalvo es conocido tradicionalmente por celebrar “Las Octavas de San Pedro”. Se originaron en los días de la colonización española, los trabajadores de las haciendas salían a festejar una vez al año por 8 días seguidos. Cada fin de semana por síes semanas, tanto habitantes como visitantes se reúnen para cantar y bailar y “bajar a Juan Montalvo”. Es sorprendente la cantidad de personas que se reúnen para asistir a estas fiestas. Tradicionalmente se reúnen familiares o amigos para formar grupos de baile, bien sea acompañadas de bandas de pueblo o recitando coplas acompañadas con guitarras y lo más importante, con la vestimenta típica de la zona. Los personajes principales son: “el aruchico”, “la chinuca”, “el diabluma” y “los payasos”. Año tras año, grupos de danza y bailarines tradicionales de todo el país, se preparan para asistir a esta celebración. Se realizan concursos y, sin duda es una de las más importantes manifestaciones culturales del Cantón.

En Cangahua, del 27 al 30 de junio se celebra las Fiestas del Inti Raymi y, San Pedro y San Pablo.

En Otón cada año, el 3 de junio celebra la parroquialización, y el 29 del mismo mes las fiestas del Inti Raymi.

Al igual que las demás parroquias, Cuzubamba celebra tradicionalmente el 29 de junio las fiestas de San Pedro. También el 16 de julio, fiestas del Carmen. Por último en la parroquia de Ascázubi, los habitantes celebran las fiestas de la Virgen del Carmen, lo hacen con la quema de chamizas, y grupos folclóricos.

1.5.1.3. Fiestas de Cayambe

En la ciudad de Cayambe, por ser capital del cantón, sus fiestas ancestrales y patronales son importantes y reconocidas a nivel nacional e internacional. Comienzan a mediados del mes de junio y terminan a inicios de julio. Es la fiesta de San Pedro y del Sol en la Mitad del Mundo, que un sector indígena llama Inti Raymi con la cual se celebra la "Fiesta de la cosecha". (GADIP, 2014, p. 22).

El inicio de las fiestas coincide con el solsticio de verano, el 21 de junio de cada año. Se relaciona con la cosecha y el agradecimiento a la Pacha Mama por los frutos brindados.

El 18 de junio de 1712, el Cura Marco Lafuente eleva el siguiente pedido al Provisor Juan de la Cena, diciéndole: “He recibido el pedido del cacique Manuel Cacuango y su esposa Micaela Tota, para pasar fiesta solemne al señor San Pedro con todos los ayllus que le son propios y que se comprometen a realizarlo para siempre como un mandato regio de que así deben hacerlo en lo seguido, so pena de cometer el pecado de engaño ante las cosas de Dios”... entonces fue el 29 de julio de 1712 que a pedido de los caciques que recibieron mejorías de una

enfermedad mandaron a trabajar cuatro almudes de cera blanca y dos de resina fina para alumbrarla imagen del señor principal de la comarca. (GADIP Cayambe, 2015, p. 6).

A partir de ese acontecimiento, año tras año todas las comunidades han celebrado las fiestas con sus personajes. El 29 de junio se celebra la fiesta mayor que se denomina “El ingreso de las comunidades y la toma simbólica del sitio sagrado de Puntiatzil” o también conocida como toma de la plaza. Relatan los habitantes que en el pasado era una “gran pelea” entre los pueblos indígenas del norte con los del sur, iban con el fin de ganar primero la plaza antes que el otro. Actualmente las comunidades se reúnen en el parque central para presentar danzas, cantos y comida a las autoridades de la ciudad.

El 23 de julio se celebra la fiesta de cantonización de Cayambe, se realizan diferentes actos como los tradicionales toros populares en el mercado dominical. El espectáculo comienza con la construcción de los entablados con burladeros alrededor de toda la plaza, el mayor premio para los asistentes es la colcha entregada al mejor torero. También se realiza el desfile de la confraternidad, desfile de las rosas, desfile del chagra y festivales de comida típica. (GADIP, 2015, p. 7).

1.5.2. Nacionalidades indígenas

Como se ha explicado anteriormente, la mayoría población indígena de Cayambe descende del pueblo Cayambi. Hoy en día existen más de 168 comunidades distribuidas en Cayambe, Otavalo, Ibarra, Pedro Moncayo, Chaco. Su lengua tradicional es el quichua, y con la llegada de los españoles aprendieron el castellano. En el cantón Cayambe la mayor concentración de indígenas se encuentra en las comunidades de Pesillo, La Chimba y San Pablo Urco.

1.6. Turismo

Su importante acervo cultural, histórico y natural lo convierten en un lugar formidable para la práctica del turismo científico, cultural, comunitario y de aventura. Cayambe se encuentra estratégicamente en el la mitad del mundo, posee tierras fértiles y privilegiadas, maravillosos paisajes y varios pisos climáticos. También atractivos naturales como lagos, lagunas, ríos, cascadas, montañas, bosques, ruinas arqueológicas y haciendas tradicionales. Todos estos a las faldas del Majestuoso Nevado Cayambe. Por su naturaleza se convierte en el sitio perfecto para realizar deportes de aventura, excursiones, campamentos, cabalgatas, ciclismo de montaña y ascensiones.

1.6.1. Turismo de naturaleza y aventura

Cayambe cuenta con un sin fin de alternativas en cuanto a turismo de aventura se trata. Para los amantes del trekking, ciclismo y caminatas, las rutas de Paquiestancia, Cariacu, La Chimba, Gualimbuero, Oyacachi y Sayaro. Sin duda alguna la mejor opción es el imponente Volcán Cayambe.

1.6.1.1. Sitios Naturales

- Volcán Cayambe

Es el principal atractivo turístico que tiene Cayambe. Es el lugar que sorprende a propios y extraños por su belleza. Con 5 790 msnm, “está atravesado por la línea equinoccial y es el único volcán en el mundo que está en la latitud 0° y tiene 0° de temperatura; desde su cumbre se observa toda la Avenida de los Volcanes.” (GADIP, 2014, p. 71). Para escalar hasta la cumbre es recomendable hacerlo con guías especialistas.

- Parque Nacional Cayambe – Coca
- Laguna Verde

- Cascada de Cariacu
- Bosque Milenario de Pumamaquis

1.6.2. Turismo Comunitario

El turismo comunitario pretende fomentar la productividad de las comunidades con el fin de contribuir al Sumak Kawsay o el Buen Vivir de los pueblos y nacionalidades del Ecuador, como un modelo de gestión sostenible que aporte a la construcción de políticas públicas de inclusión, para así mejorar la calidad de vida de la población y garantizar los derechos de la naturaleza promoviendo un ambiente sano y sustentable. (GADIP, 2014, p. 43).

1.6.3. Sitios Culturales

- Complejo Arqueológico Puntiatzil
- Museo de la Ciudad
- Iglesia Matriz de Cayambe
- Parque Central 23 de Julio, Centro Histórico
- Plaza Dominical
- Centro Cultural Espinoza Jarrín
- Ruta de las Flores
- Antiguo Municipio de Cayambe
- Castillo de Guachalá
- Monumento a la Mitad del Mundo
- Piedras Magnéticas de Cariacu

1.6.4. Las Haciendas

- Hacienda de Pesillo
- Hacienda Granobles
- Hacienda de Guachala

1.6.5. Flora y Fauna

La flora en Cayambe es diversa. En el páramo grandes pajonales encontramos plantas nativas como la planta de chímbalo, Pumamaqui (garra de tigre), romerillo, chuquiragua o flor del andinismo, mortiño, frailejón, valeriana, orejuela, nigua.

Actualmente algunas especies de animales en Cayambe están en peligro de extinción, como el cóndor andino y lobo de páramo. Sin embargo, aún existen gran cantidad de especies nativas como el puma, venado, conejo de monte, gavián, gallinazo, zorro, murciélago. Y en los ríos las truchas. (Imbago, 2005, p. 7).

1.6.6. Estados de vías

La parroquia de Cayambe está ubicado a una distancia de 48 km, una hora aproximadamente de la ciudad de Quito. El sistema vial ha mejorado en los últimos años, por lo que ahora existen un sin número de vías de acceso para este Cantón. La principal red vial es la Carretera Panamericana norte- sur partiendo desde Quito. El tramo es totalmente transitable y, por ser autopista tiene dos peajes. Este tramo cruza por parroquias de Quito como Calderón y Guayllabamba al igual que parroquias del cantón Cayambe como Cusubamba, Otón y Cangahua.

Otra manera de llegar a la parroquia de Cayambe es el transporte público. La Cooperativa Flor del Valle se encarga de la ruta diaria Cayambe-Quito, y visitera diariamente. Los buses parte desde la parada de la Ofelia al norte de Quito, el tiempo de viaje es una hora y media aproximadamente.

El acceso a las comunidades hace diez años era difícil sin embargo, con la ayuda de la alcaldía y los representantes de las comunidades se han podido reconstruir estas vías, haciendo más accesible todas las parroquias del Cantón.

1.6.7. Servicios Básicos

1.6.7.1. Agua potable, alcantarillado y recolección de basura

La empresa EMAPAC es la proveedora de agua potable, alcantarillado y el sistema de recolección de basura en Cayambe. Es lamentable que en estos tiempos aun existan sectores en el cantón que no cuentan con este servicio, al igual que los demás servicios básicos.

1.6.7.2. Servicio eléctrico

EmelNorte es la empresa que provee energía eléctrica al cantón Cayambe. Al norte del país, en la ciudad de Ibarra, se encuentra la planta generadora El Ambi.

1.6.7.3. Comunicaciones

La empresa CNT es la encargada de la comunicación en Cayambe, principalmente de la telefonía fija e internet. También dentro de la ciudad se encuentran empresas telefónicas como Movistar y Claro.

1.6.8. Riqueza de la población

El análisis fue realizado en base al Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Cayambe.

Según datos del INEC (2001), en el cantón Cayambe, los niveles de pobreza por necesidades básicas insatisfechas alcanzaron un 70% es decir por cada 10 personas 7 carecían o no tenían acceso a servicios básicos como: educación, vivienda digna, servicios de salud, independencia económica. En el área rural es similar, “88,4%, es decir; casi 9 de cada 10 personas tenía algún tipo de necesidad básica insatisfecha” (GADIP, 2011, p. 19). En el área urbana la población pobre representa el 46,3%.

En el año 2006 el nivel de incidencia de pobreza por consumo del Cantón Cayambe fue del 51%. A nivel parroquial Cangahua presenta uno de los mayores niveles de incidencia en la pobreza con el 76%, seguido por Otón 72% y Olmedo con 68%. Mientras que la cabecera cantonal presenta el 40% de incidencia de pobreza que presenta el nivel más bajo de las parroquias. (GADIP, 2011, p. 20).

En el 2011, en el cantón Cayambe nivel de pobreza por ingresos es del 34,63% y extrema pobreza del 13,1%. (GADIP, 2011, p. 20). Como se puede apreciar, el nivel de riqueza de los habitantes del cantón Cayambe ha ido incrementando, esto se debe a las nuevas fuentes de empleo que las empresas florícolas ofrecen en especial para gente de la zona.

1.7. Gastronomía

1.7.1. Antecedentes gastronómicos

Cayambe desde siempre ha sido una zona agrícola ganadera, gracias a sus tierras fértiles y el amor que los indígenas ponían al sembrar y cosechar. Es interesante todo el proceso que realizaban los indígenas para obtener sus alimentos; las costumbres y rituales como pampamesas, adoraciones con ofrendas a la Pachamama y al dios Sol.

En la época de la conquista se dio una fusión de costumbres y tradiciones gastronómicas entre los Cayambis y los españoles, dando origen a nuevas técnicas y recetas utilizando los productos que se cultivaban en las haciendas. Hoy en día no existe mucha información sobre la gastronomía cayambeña. El objetivo de este proyecto es levantar información que lamentablemente se está perdiendo con el tiempo, como los sabores ancestrales, las técnicas y costumbres culinarias y sobre todo dar a conocer tanto a propios y extraños la riqueza gastronómica de esta zona.

Los pocos sabores tradicionales que se conocen y están registrados de Cayambe son los bizcochos, reconocidos a nivel nacional e internacional. También otros como el uchujacu, cariucho, guarango y la chicha de jora.

1.7.1.1. Los Bizcochos

Según algunos historiadores los bizcochos ganaron fama en 1928. Cuando llegó por primera vez el tren a Cayambe, se escuchaban las voces de niños promocionado en los vagones bizcochos, queso de hoja y huevos duros. Cientos de pasajeros empezaron comprar este delicioso producto desde las ventanas del ferrocarril. Bizcochos significa una masa dos veces horneada, tradicionalmente horneados en hornos de leña.

Hoy en día la tradición de elaborar bizcochos se mantiene en toda la ciudad, la preparación base es la misma, pero cada familia que se dedica a la producción de estos tiene su toque secreto. La masa contiene: harina, manteca de chancho o vegetal, agua, sal, levadura, azúcar, mantequilla y anís. Tradicionalmente se amasa en mesones de madera y se hornea dos veces, la primera para cocer los bizcochos, y la segunda para secarlos. Generalmente son acompañados con manjar de leche y queso de hoja, la combinación perfecta. (GADIP, 2014, p. 65).

1.7.1.2. Uchujacu

Su nombre proviene del Kichwa, uchu = ají; jacu = harina, es decir harina picante tradicional, esta colada tiene harina de siete granos semitostados (maíz, haba, arveja, cebada, trigo, lenteja y garbanzo). Se condimenta con achiote (granos de color), ajo y comino, los mismos que son molidos conjuntamente con los cereales mencionados. (GADIP, 2014, p. 66).

Tradicionalmente, la colada se cocina con carne de borrego, se sirve con una presa de cuy asado, huevo, mote y queso. Es altamente nutritivo y se consume en fiestas para tener energías para bailar todo el día y la noche.

1.7.1.3. Cariucho o mediano

Es típico de la zona, se acostumbra preparar este plato al momento de pedir algún favor para bautizos, “cabe de casa” y matrimonios. “Su nombre proviene del Kichwa, cari = varón; ucho = ají; comida para agradar a los varones” (GADIP, 2014, p. 66). Preparado con papas, cuy, gallina, mote, queso, carne de borrego, huevo acompañada con salsa de pepas de zapallo o calabaza.

1.7.1.4. Guarango o Mishqui

Es la bebida más antigua de Cayambe, se obtiene del néctar del penco azul. Cuando el penco llega a la madurez, es decir 10 años, se extraen las ramas más gruesas y se hace un orificio profundo en la base.

Cuando el hueco está listo, se lo lava, luego se lo llena con agua y se lo tapa con las mismas ramas o con una piedra y se lo deja reposar durante una semana. En este lapso la savia del penco brota del tronco y se mezcla con el agua generando el líquido llamado mishki, que luego de hervirlo y dejarlo que fermente se convierte en guarango. (GADIP, 2014, p. 66).

Después del procesarse, la bebida se coloca en vasijas de barro. Se consume en las fiestas y también es una bebida apetecida por sus valores curativos.

1.7.1.5. Chicha de jora

Es una bebida ancestral hecha a base de la jora fermentada. La jora es un tipo de maíz, esta variedad debe ser remojada por 3 días. Después se entierra con un tipo de hoja llamada sarapanga durante 8 días, cuando empiezan a salir brotes se saca y se procesa al maíz juntamente con panela o miel. Se cocina el harina de jora con agua y se agrega ishpingo y hierbas aromáticas, y se deja que hierba. Para su fermentación se coloca en vasijas de barro con panela o miel.

La chicha de jora es la bebida más importante en las fiestas de San Pedro y San Juan, es un ritual que el aruchico brinda la chicha en un pilche a todos los danzantes. (GADIP, 2014, p. 67).

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.1. Enfoque cualitativo

“La investigación cualitativa se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural.” (Hernández, Fernández, Baptista, 2010, p. 364).

Para la recolección de datos y el levantamiento de información es necesario seguir una guía antes del ingreso del ambiente o el trabajo de campo.

Es importante el planteamiento del problema ya que definirá las pautas a seguir para el levantamiento de información.

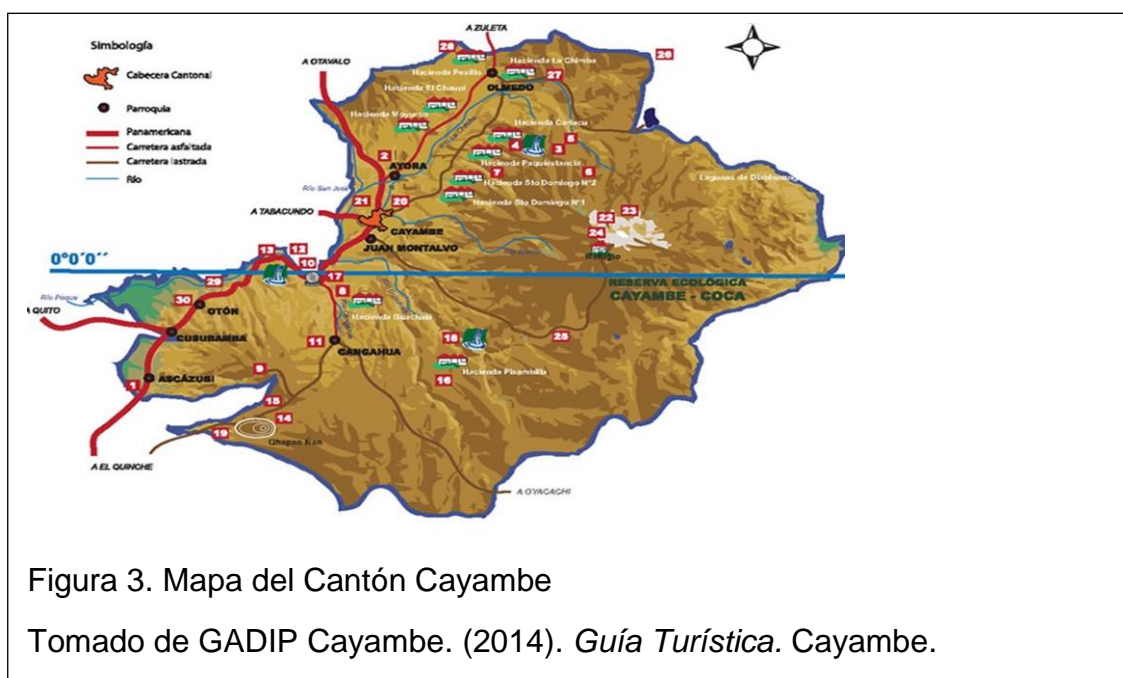
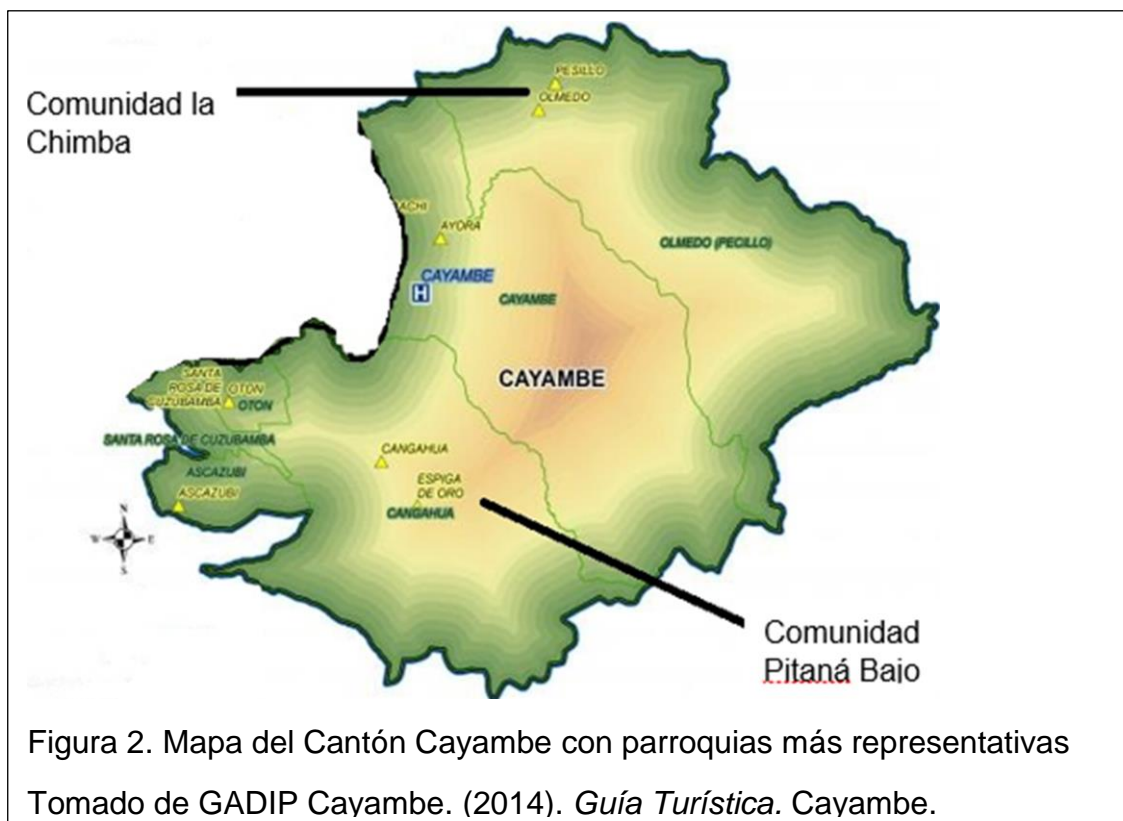
2.1.1. Visualización gráfica del planteamiento del problema



Figura 1. Planteamiento del problema mediante un esquema gráfico

2.1.2. Definir el lugar de la investigación

La recolección de datos se realizará en las parroquias más representativas del cantón Cayambe, que son: Olmedo, Cayambe-Centro y Cangahua.



2.1.3. Definir los participes

2.1.3.1. Desarrollar relaciones

Establecer contacto con presidentes de cada parroquia, comunas, o personas a quien se vaya a investigar en Olmedo, Cayambe y Cangahua.

En las comunidades indígenas se buscará a los presidentes de parroquia y presidentes de comunas para entablar una relación previa antes del acercamiento con las asociaciones o grupos indígenas a investigar. Se dará una explicación breve sobre el tema de la investigación y los beneficios que las parroquias y comunidades serán participes al concluir la investigación.

Una vez de haber entablado relaciones con las presidentes de parroquias o comunas, programar las reuniones o visitas con los protagonistas de la investigación.

2.1.3.1.1. Beneficios

Al concluir con la investigación se realizará:

- Guía gastronómica, rescatando la importancia de cada una de las parroquias y comunidades.
- Ferias gastronómicas, para incentivar el turismo y promover la cultura gastronómica de la zona.
- En casos particulares existe la posibilidad que las comunidades soliciten alimentos u otro tipo de colaboraciones para mingas o festividades de las mismas.

2.1.3.1.2. Participantes

En la parroquia de Olmedo la investigación se realizará con el Grupo de Señoras Dolores Cacuango, ubicado en la comunidad de la Chimba.

En la parroquia de Cayambe se investigará individualmente, ya que es más fácil establecer el contacto con las personas a investigar.

Por ultimo en la parroquia de Cagahua se trabajará con el grupo de Mujeres Pitaná Bajo, ubicado en la comuna con el mismo nombre.

2.1.3.1.3. Entes gubernamentales

Gobierno Autónomo Descentralizado Intercultural y Plurinacional del Municipio de Cayambe, se hará cargo de la publicación y edición de la guía gastronómica.

Ministerio de Cultura y Patrimonio evaluará la investigación.

2.1.4. Visitas y entrevistas

2.1.4.1. Tipo de entrevista

En las comunidades indígenas las entrevistas y visitas serán informales, es decir a manera de conversación, ya que antes de nada se debe ganar la confianza de estas personas y que se sientan en un ambiente amistoso. Por lo que para la recolección de los datos es importante la observación.

Con las personas de la parroquia de Cayambe las entrevistas son formales, se establece un formato y preguntas tipo, para recopilar la mayor cantidad de información.

2.1.4.2. Las anotaciones o notas de campo

Es importante tener un cuaderno de anotaciones para llevar un registro y elaborar anotaciones durante cada visita o entrevista.

2.1.4.3. Equipo audiovisual

Cada visita será realizada con un equipo audiovisual, se deberá grabar la mayor cantidad de información, tomar fotos de las actividades que se realicen o las preparaciones que las personas hagan. Las fotos deben ser de calidad ya que será un producto de publicación.

2.1.4.4. Itinerario de visitas

2.1.4.4.1. Comunidades indígenas

2.1.4.4.1.1. Comunidad La Chimba

Se acordó con la Sra. Livia Quinche, presidenta del Grupo de Mujeres Dolores Cacuangó, realizar las investigaciones los días miércoles y sábado durante todo el mes de abril. Reuniones previas con los miembros del grupo, se determinó realizar las preparaciones más representativas y ancestrales de la zona.

1. Llegar a la casa del Grupo de Mujeres Dolores Cacuangó.
2. El fotógrafo comenzará a tomar las fotos de todo el proceso.
3. Tener una conversación previa sobre lo que se irá a preparar.
4. Las señoras miembros del grupo empiezan a preparar las recetas.
5. Como investigadora, deberé de recolectar la mayor cantidad de información.
6. En forma de conversación, se preguntará historia de la receta, formas de preparación y utensilios a usar. Se debe grabar toda la información.
7. Se deberá anotar paso a paso todo el proceso que se vaya a realizar.
8. Observar costumbres, manera de comportarse y relacionarse de las personas.

2.1.4.4.1.2. Comunidad de Pesillo

Con la Sra. Judith Albacura, presidenta de la Asociación 14 de Mayo se acordó trabajar los días sábados durante el mes mayo. De igual manera en reuniones previas se acordó elaborar las recetas más representativas de la zona.

Se seguirá el mismo itinerario.

2.1.4.4.1.3. Comunidad de Pitaná Bajo

Con la Sra. María Galaviz, presidenta del Grupo de Mujeres Pitaná Bajo se acordó realizar las investigaciones los días miércoles y sábado del mes de junio.

Se seguirá el mismo itinerario.

2.1.4.4.2. Población urbana

Con el formato de preguntas, las entrevistas se realizarán individualmente. Con las personas se acordará realizar las preparaciones después de cada entrevista.

1. Primeramente se realizará la entrevista con el formato de preguntas. Se deberá grabar toda la entrevista.
2. El fotógrafo comenzará a tomar las fotos de todo el proceso.
3. Después se realizará las preparaciones.
4. Se deberá anotar paso a paso todo el proceso que se vaya a realizar.
5. Observar costumbres, manera de comportarse y relacionarse de las personas.

2.1.5. Recolección y análisis de los datos

Después de cada visita o entrevista se analizará los datos investigados y se transcribirá todas preparaciones. El formato de análisis de los datos deberá tener:

- Nombre de la preparación
- Historia
- Ingredientes
- Utensilios
- Preparación paso a paso

CAPÍTULO III

3. TRABAJO DE CAMPO

3.1. Parroquia de Olmedo

3.1.1. Comunidad La Chimba

La Chimba es una comunidad de la parroquia de Olmedo ubicada al norte de Cayambe.

La palabra Chimba viene de la palabra quichua trenza y por estar junto al río que lleva su nombre es parte de la palabra quichua yacuchimba, lo cual significa “río trenzado.” el mismo que sirvió como eje principal de asentamiento para todo el sector y en la actualidad forma un sistema de agua en las comunidades de Izmuquiro, Sapopampa, Golondrinas, Jatun Turo, Charpar.

La Chimba, es una comunidad 360 habitantes aproximadamente, está situada en un valle muy fértil y estratégico que se comunica fácilmente con el piedemonte de la Cordillera Oriental del Nevado Cayambe.

Cubre alrededor de 12 Hectáreas, está emplazado a 3.180 m.s.n.m., El asentamiento ocupa suelos aptos para la agricultura y la ganadería.

La Chimba es Comunidad de la Parroquia de Olmedo que fue fundada el 26 de Septiembre de 1911, adscrita a la Jurisdicción de Pesillo y asentada en el callejón de entrada a la Casa de Hacienda propiedad de la comunidad Mercedaria. (Freire, 2011).

3.1.1.1. Grupo Dolores Cacuango

Es un grupo formado hace 35 años de mujeres indígenas. Actualmente cuenta con una casa del grupo, donde se reúnen cada semana para hablar y planificar sus actividades. Cuentan que el nombre lo había puesto una de sus fundadoras

en honor a la primera luchadora indígena Dolores Cacuango. Antes el grupo estaba formado también por las mujeres de toda la parroquia de Olmedo pero poco a poco se fueron formando otras organizaciones, por ejemplo el Grupo de Transito Amaguaña y el Grupo de Mujeres en Pesillo. El grupo tiene como objetivo mantener la ideología de Dolores Cacuango, y recuperar la identidad de la mujer indígena. Actualmente la representante es la Sr. Livia Quinche. Dentro de las actividades más comunes es la preparación de las recetas ancestrales y tradicionales de la zona para presentarlos en ferias gastronómicas.

María Dolores Cacuango, mujer quichua, perteneciente al pueblo kayampi, María Dolores Cacuango había nacido el 26 de octubre de 1881 en el latifundio de San Pablo Urcu, en la provincia de Pichincha, donde sus padres se desempeñaban como simples trabajadores conciertos o, como entonces se los llamaba, “indios gañanes”, peones sin sueldo en la hacienda. Creció como campesina en la choza pobrísima de sus padres y sin concurrir a escuela alguna, por lo que solo de adulta aprendió a leer y a escribir. Fue en este contexto signado por la precariedad y la miseria, por el despojo y la discriminación, donde Dolores tomaría conciencia de su situación como pobre, mujer e indígena para convertirse en una de las más conocidas referentes de la izquierda ecuatoriana. (Kersfeld, 2014).

Para la elaboración de las recetas las mujeres del grupo se organizan y cada una trae lo que tiene en sus casas. No tienen mayores gastos ya que cada una cultiva y cosecha productos como maíz, frejol, quinua, chochos, cebada, trigo, papas, habas, ocas, es decir los productos más representativos de la zona.

3.1.1.2. El Uchu Jacu

Del quichua Uchu que significa ají y, Jacu polvo. Es la harina de ocho granos, con esta se prepara la colada de Uchu Jacu. Los granos son: el maíz, habas, lenteja, frejol, quinua, morocho, trigo y arveja. En La Chimba las personas

preparan esta receta aproximadamente hace 200 años, transmitiéndose de generación en generación.

3.1.1.2.1. La harina para el Uchu Jacu

3.1.1.2.1.1. Ingredientes

Los ingredientes para la obtención de la harina son los 8 granos antes mencionados, ajo, comino en grano y achiote.

3.1.1.2.1.2. Utensilios

Los utensilios que usan son una cabina billa¹, arnero², bateas³ y una estera para colocar todos los granos.

3.1.1.2.1.3. Preparación

Para tostar los granos arman una tulpa⁴ con leña, cuentan que antiguamente si no tenían para comprar la leña usaban el tamo que son las heces secas de las vacas.

El proceso para obtener la harina es largo, necesita tiempo y dedicación.

1. “Avientan” los granos, es decir sacan las barbas del maíz, y el afrecho de los demás granos.
2. Escogen los granos.
3. Tuestan cada grano por separado, usando un tiesto y una cabina billa que quiere decir una cuchara de palo grande.

¹ Cabina Billa: del quichua cuchara de palo vieja grande

² Arnero: especie de cernidor de metal

³ Batea: “Bandeja o azafate, normalmente de madera o con pajas sentadas sobre la madera.”
(Real Academia Española).

⁴ Tulpa: fogón. (Real Academia Española)

4. Para moler los granos deben estar bien tostados o como ellos le dicen granos canllasca o tostados.
5. Una vez ya tostados todos los granos se vuelven a escoger y avientan para sacar la mayor parte de afrecho o barbas.
6. Todos los granos le colocan sobre una estera y los mezclan. En este punto agregar comino en grano, ajo picado y achiote

Nota: dentro de los granos no incluyen a la cebada porque este hace que la preparación la colada se haga espumosa.

7. Todos los granos mezclados se colocan en costales y los llevan a moler. Cuentan que antes solo usaban piedras y agua para moler, ahora existen los molinos a luz.
8. Cernir la harina. Con la ayuda de un cedazo, una batea y un aro ciernen toda la harina molida. El afrecho que queda lo usan como alimento para los animales.

3.1.1.2.2. La colada de Uchu Jacu

Con la harina bien cernida se puede preparar la colada o también llamada mazamorra.

1. Se empieza la preparación cocinando, en una olla con agua, la carne de chanco, la de borrego o incluso papas solamente.
2. Agregan cebolla larga picada y zanahoria. Cuando cocinan en sus casas agregan col picada.
3. Para que no se formen grumos hidratan la harina con agua fría. Se coloca en la olla cuando el agua está hirviendo.
4. Dejar que se cocine hasta que espese.

Se sirve acompañado del pedazo de cuy, cerdo o borrego, huevo y mote.

3.1.1.3. El Cariucho

También conocido como mediano, tradicionalmente los indígenas preparan este plato en los eventos especiales como matrimonios, bautizos y primera comunión, para regalar a los padrinos. Las personas de la comunidad relatan que es más de 200 años que preparan esta receta.

El proceso para la elaboración del cariucho es largo, empieza tres días antes con la pelada y adobo de los cuyes. Es un plato sustancioso que lleva cuy, mote, papas, salsa de maní o zambo, tomate, lechuga y aguacate, acompañado con un ají en piedra.

3.1.1.3.1. Ingredientes

Los ingredientes para esta preparación son el cuy, papas, mote, lechuga, tomates y aguacate.

En el adobo del cuy usan comino, ajo, cebolla paiteña, achiote en pepa, sal y cebolla blanca.

Para la salsa de maní usan, maní en pepa, leche, achiote y cebolla.

3.1.1.3.2. Utensilios

Los utensilios que usan son piedra de moler, billas⁵, batea⁶ y olla de barro.

3.1.1.3.3. Preparación

3.1.1.3.3.1. Pelada del cuy

1. Matan los cuyes
2. Para pelar los cuyes o *shucuna milmata*⁷, usan agua hirviendo y los sumergen.

⁵ Billa: Cuchara de palo

⁶ Batea: "Bandeja o azafate, normalmente de madera o con pajas sentadas sobre la madera."(Real Academia Española).

3. Con una navaja pequeña raspan al cuy para quitar los pelos que no pudieron salir con el agua caliente.

3.1.1.3.3.2. Adobo del cuy

1. En una mama rumi⁸ y guagua rumi⁹ muelen el comino con un poco de agua.
2. Pelan los ajos
3. Junto con la cebolla paiteña muelen el ajo.
4. Muelen el achiote en pepa
5. Mezclan todo y agregar sal y agua
6. Sumergen los cuyes en el aliño y los rellena con cebolla blanca.

Es importante mencionar que lo hacen 3 días antes.

Acompañados del plato

1. Cocinan el mote, las papas peladas y los huevos.

3.1.1.3.3.3. Salsa de maní

1. En una olla hervir el agua con cebolla larga picada.
2. Tostar el maní, pelar y moler en la piedra con un poco de agua.
3. Agregar la preparación del maní al agua hirviendo.
4. Agregan la leche y achiote
5. Para espesar utilizan harina de trigo, la mezclan con un poco de agua fría y agregan a la preparación.

⁷ *shucuna milmata*: en quichua es pelar los cuyes.

⁸ Mama rumi: en quichua es conocida como la piedra grande, la usan para moler los granos o cualquier otro alimento.

⁹ Guagua rumi: es la piedra más pequeña que acompaña a la mama rumi.

3.1.1.3.3.4. Para asar los cuyes

Tradicionalmente en esta zona de Cayambe los asan al carbón. Con la ayuda de pinances¹⁰ asan los cuyes, los sujetan con un guato. Constantemente deben dar vueltas para que el cuy se cocine uniformemente.

3.1.1.4. Habas calpo

Calpo significa seco, tostado y cocinado. Los indígenas las preparaban en los tiempos de hambruna o sequia ya que no tenían una alimentación regular.

3.1.1.4.1. Ingredientes

Habas tiernas

3.1.1.4.2. Utensilios

Tiesto y cabina billa

3.1.1.4.3. Preparación

1. En un tiesto, tuestan las habas.
2. En una tulpa, hierven agua en una olla y agregan las habas tostadas.
3. Cocina hasta cuando las habas ya están suaves.

3.1.1.5. Dulce de mishqui, mishqui zanja o arroz de mishqui

Es una bebida tradicional indígena para calmar la sed. Consiste en cocinar el mishqui junto con arroz de cebada hasta que espese.

¹⁰ Pinances: palitos de con 3 o 4 orquetas, crecen en los cerros.

3.1.1.5.1. El Mishqui en La Chimba

También conocido como chaguar mishqui, es una bebida que se obtiene de los pencos maduros. El mishqui se usa hace miles de años, incluso antes de la llegada de los españoles. Relatan que antiguamente usaban esta bebida para endulzar las comidas sustituyendo por años al azúcar o panela.

La Miel de Penco o Agave se obtiene a partir del chaguar mishqui o agua dulce que se extrae de los pencos maduros a los que se les ha hecho un hueco cerca de su corazón, utilizando técnicas milenarias.

El “chaguar mishqui” (chaguar = penco o extraer y mishky = dulce) se lo consume principalmente fermentado como “guarango” en las fiestas tradicionales indígenas, también como refresco o cocinado con arroz de cebada. Tradicionalmente se le atribuyen varios usos medicinales, como excelente para los huesos y desinflamante. (Bonifaz, 2011).

3.1.1.5.2. Recolección de mishqui

Se hace un orificio en la base del penco, se debe observar el estado de la luna para realizar el hueco, dicen que debe estar “la luna madura¹¹”, o sino el mishqui tiene mal sabor.

Después de hacer el hueco se debe llenar con agua caliente y se deja 3 días antes de su recolección. Describen que es como ordeñar una vaca, se debe sacar en la mañana y el la tarde. Para raspar el penco utilizan una especie de cuchara llamado raspador y un pilche para coger el mishqui.

3.1.1.5.3. Ingredientes

Mishqui, arroz de cebada

¹¹ La luna madura: o luna llena

3.1.1.5.4. Utensilios

Olla, cabina billa, y cedazo.

3.1.1.5.5. Preparación

Para la elaboración del dulce

1. Se debe cernir el mishqui.
2. Hervir el mishqui junto con el arroz de cebada.

3.1.1.6. Chicha de oca

Lo preparan específicamente para tomar en las mingas¹². Se obtiene de la fermentación de las ocas cocidas junto con el concho de chicha¹³.

3.1.1.6.1. Ingredientes

Los ingredientes que usan son ocas, dulce, piña y el concho de la chicha.

3.1.1.6.2. Utensilios

Los utensilios son el joconero caspi¹⁴, pondo¹⁵, cedazo y una cabina billa.

3.1.1.6.3. Preparación

1. Las ocas deben estar dulces, se logra esto sacándolas en el sol durante 8 días.
2. Se deben lavar las ocas.

¹² Minga: reunión de los miembros de las comunidades indígenas para realizar trabajos en bien común o unión social.

¹³ Choncho de la chicha: es la chicha fermentada.

¹⁴ Joconero Caspi: especie de palo con un orificio para soplar la tulpa.

¹⁵ Pondo: recipiente hondo elaborado a base de barro, para fermentar la chicha.

3. Se cocinan las ocas en tulpa con orégano y cedrón
4. Agregar el dulce y dejar que hierva durante 2 horas
5. Se saca del fuego y se cierne con la ayuda de un cedazo y una cabina billa, en un pondo. Para abrigar el pondo con la chicha, en la base se debe poner abundante paja.
6. Al día siguiente se agrega pedazos de piña y el cocho de chicha.

Después de haber cernido la chicha, queda el huapy o la colada de oca, que usan también para comer.

3.1.1.7. Tortillas

Principalmente se acompaña con el dulce de mishqui. Consisten en tortillas de trigo, que pueden ser de dulce o sal. Esta receta la preparan más de 150 años

3.1.1.7.1. Ingredientes

Los ingredientes que usan son harina de trigo, mantequilla, levadura, agua y sal.

3.1.1.7.2. Utensilios

Los utensilios que usan son un tiesto y bateas.

3.1.1.7.3. Preparación

1. Hervir el agua con sal.
2. Derretir la levadura con agua tibia.
3. En el agua hirviendo mezclar la mantequilla.
4. Agregan la levadura. Antiguamente no usaban la levadura, solo dejaban reposar la masa.
5. Colocan la harina
6. Amasan la preparación y dejan que leude.
7. Con la ayuda de un tiesto, tuestan las tortillas.

Antiguamente no había mantequilla, así que usaban manteca de cerdo o de borrego.

También a más del dulce de mishqui se puede acompañar con agua de Sunjo. Es una hierba aromática, describen que es más olorosa que el Cedrón, crece específicamente en los páramos en medio de los pajonales.

3.1.1.8. Comida chola

Es una sopa a base de morocho y trigo, consiste en moler los dos granos juntamente, esta receta la llevan preparando más de 150 años.

3.1.1.8.1. Ingredientes

Trigo, morocho, agua, carne de res, papas, cebolla larga, cilantro, leche y sal.

3.1.1.8.2. Utensilios

Para cocinar la sopa utilizan una tulpa, olla, y billa.

3.1.1.8.3. Preparación

1. Muelen el morocho y el trigo con la ayuda de una mama rumi y guagua rumi.
2. Remojan los granos molidos.
3. Lavan 4 veces el morocho y el trigo molidos, hasta quitar la mayor cantidad de afrecho¹⁶. Reservan el almidón de los granos para colocar al final de la preparación y espesar la sopa.
4. Colocan una olla con agua sobre la tulpa, y agregan los granos molidos y las papas peladas.
5. Agregan la carne de res.

¹⁶ Afrecho: salvado

6. Agregan el almidón de los granos junto con la leche.
7. Por ultimo colocan sal, cebolla larga y cilantro.

3.1.1.9. Zarza de quinua con papas

Tradicionalmente la consumían cuando no tenían maní para hacer la zarza de maní.

3.1.1.9.1. Ingredientes

Quinua, agua, sal, achiote, cebolla larga, papas y leche.

3.1.1.9.2. Utensilios

Olla y billa

3.1.1.9.3. Preparación

1. Sobre la tulpa colocan una olla con agua.
2. Lavan la quinua.
3. Colocan la quinua en la olla con agua.
4. Agregan sal, cebolla larga, y el achiote.
5. Pelan y cocinan las papas en otra olla.
6. Por ultimo agregan leche a la preparación. Dejan que se cocine hasta que la zarza este espesa.
7. Sirven la zarza juntamente con las papas.

3.1.1.10. Trigo mote

A esta preparación le conocen así porque el trigo crece como mote, es decir el trigo se engrosa. El trigo mote tradicionalmente cumplía las mismas funciones que el arroz en estos días. Relatan que llevan haciendo esta preparación más de 150 años.

3.1.1.10.1. Ingredientes

Trigo, agua, manteca de cerdo, sal, y cebolla larga.

3.1.1.10.2. Utensilios

Olla y billa

3.1.1.10.3. Preparación

1. Colocan sobre la tulpa, una olla con agua.
2. En la olla cocinan el trigo por 30 minutos hasta que el trigo crezca como el mote.
3. Una vez cocinado el trigo, ciernen el agua,
4. Sazonar el trigo mote con la manteca de cerdo, cebolla larga y sal.

3.1.1.11. Trigo mishqui

Es una bebida dulce hecha a base del trigo cocido. Esta bebida acompañaba a la mayoría de las comidas diarias de los indígenas.

3.1.1.11.1. Ingredientes

Trigo, leche, panela o dulce y agua.

3.1.1.11.2. Utensilios

Olla y billa

3.1.1.11.3. Preparación

1. En una olla con agua cocinan el trigo aproximadamente una hora.
2. Una vez que este suave el trigo, agregar la leche y la panela o el dulce.

3.1.2. Comunidad de Pesillo

Pesillo es una comunidad de la parroquia de Olmedo ubicado al norte de Cayambe.

3.1.2.1. Historia de Pesillo

El 6 de mayo de 1560, aparece por primera vez en escritura pública el nombre de Hacienda de Pesillo. Con Juan Rodríguez Parrales es el primer español que recibe merced en el sector y el propio convento de la Merced.

Pesillo llegó a conformar 9.032 hectáreas en tierras de siembra y para caballerías de páramo.

A medida que los herederos y primeros conquistadores venden o dejan sus herencias o donaciones, los conventos religiosos: Mercedarios, Dominicanos, Agustinos, Jesuitas, fueron consolidado progresivamente sus predios hasta ocupar gran parte del valle de Cayambe.

Solo en 1746 son expulsados los Jesuitas con objeto de confiscación y de venta.

Los Mercedarios llegaron a ser propietarios de 12 haciendas: Pesillo, Moyurco, San Pablo, Pisambilla, La Tola, La Chimba, Pucará, Santa Ana, Molino, Los Potreros, Pisuli y Chanchalito.

Una de las formas de apropiarse de la tierra, era obtener a cambio de los servicios religiosos, catequesis, matrimonios, bautizos, entierros, hasta la Revolución Liberal.

Siempre ha estado y está presente la resistencia de este pueblo Cayambi, los indígenas organizaban formas más activas y a veces violentas de protesta. En 1791 se rebelaron en contra de una mita cuando el gobierno quiso construir una calle cerca del río Lita. En 1777 se rebelaron contra un censo en el 14 y 15 de noviembre, incendiaron los obrajes y atacaron haciendas y la iglesia de Cayambe, matando tres hombres blancos antes que llegaron las fuerzas del Gobierno.

Parte del proceso de socio político administrativo de esa época fue la ampliación e implantación del sistema de la Hacienda en el proceso de Independencia, alrededor de 1809, y que por mecanismos políticos anclados al Gobierno, la milicia en la región fue dominada por la orden Religiosa de los Padres Mercedario y durante 200 años por el Clero en el Ecuador.

Las Haciendas surgen entre otras causas por la necesidad de unir fronteras de terrenos dispersos y para controlar, tanto sistemas de regadío, incrementar la producción, dominar el mercado y por supuesto manejar la mano de obra indígena, por medio del mecanismo de endeudamiento, con el sistema de tributos, contribuciones y obligaciones.

El Latifundio, logró constituir un complejo económico-geográfico que incluía: tierra, obrajes y población indígena asentada dentro de sus límites.

Durante los períodos Colonial y Republicano, la gente de La Chimba fue oprimida como todos los otros indígenas de Ecuador, con el sistema huasipungo. En este sistema, los trabajadores necesitaban trabajar cuatro días a la semana a cambio de un minifundio, y trabajaban allí toda su vida porque siempre tenían deudas a los hacendados. (Castro, 2011).

3.1.2.2. Asociación 14 de mayo

Es un grupo de mujeres de la comunidad de Pesillo en la parroquia de Olmedo conformado hace 12 años un 14 de mayo. Se juntaron por la necesidad de organizar a las mujeres de Pesillo. Actualmente son 20 mujeres que conforman la asociación.

3.1.2.3. Papa caldo con paico, flor de nabo, ocas y habas

Es un locro de papa donde el elemento de sabor es el paico y la flor de nabo. Antiguamente los indígenas usaban la flor de nabo para dar color a las sopas y reemplazar al huevo.

3.1.2.3.1. Ingredientes

Papas, paico, flor de nabo, habas, ocas, sal, manteca, cilantro y agua.

3.1.2.3.2. Utensilios

La tulpa, una billa y la olla.

3.1.2.3.3. Preparación

1. La recolección de los ingredientes como la papa, el paico, la flor de nabo, las ocas y las habas y el cilantro realizaron en ese mismo instante.
2. Cavan y recogen el paico, ocas, flor de nabo, papas y habas.
3. Pelan las papas, sacan los rabos de las ocas, pelan las habas y lavan todo.
4. Pican la flor de nabo
5. Colocan una olla con agua en la tulpa y cocinar primero las papas y las ocas.
6. Pican la cebolla, cilantro y el paico junto.
7. Una vez que este hirviendo las el agua con las papas y las ocas, poner las habas, el paico, cebolla y cilantro.
8. Por ultimo agregan la flor de nabo, sal y manteca.
9. Existen diferentes tipos de habas en este caso se encuentran dos, pastusa porque proviene del Carchi se demora de 6 a 7 meses; y haba chaucha porque madura más rápido en 4 meses.

3.1.2.4. Zambo de dulce con mate¹⁷ o zambo de mishqui

Mishqui proviene del quichua dulce, es una bebida espesa a base del zambo y dulce o panela. Antiguamente la preparaban para desayunar por su alto grado nutritivo juntamente con las tortillas de tiesto de sal o de dulce.

¹⁷ Mate: cáscara del zambo.

El zambo debe estar maduro para poder realizar la preparación.

3.1.2.4.1. Ingredientes

Zambo maduro, dulce o panela, leche, agua y harina

El tipo es una planta aromática que reemplaza a la canela en las comidas, crecen cerca de las zanjas.

3.1.2.4.2. Utensilios

Tulpa, olla y una billa.

3.1.2.4.3. Preparación

1. Rompen el zambo y le desmenuzan.
2. En una olla con agua agregan el zambo y el tipo.
3. Dejar que hierva y agregar el dulce.
4. Hervir por una hora hasta que el zambo este suave.
5. Mezclar la leche con la harina de trigo y agregar a la preparación.
6. Dejar que hierva.
- 7.

3.1.2.5. Tortillas de trigo con tipo¹⁸

Tortillas aromatizadas con tipo asadas en tiesto.

3.1.2.5.1. Ingredientes

Harina de trigo, polvo de hornear, dulce o panela, mantequilla, tipo y agua.

3.1.2.5.2. Utensilios

La tulpa, antiguamente para formar la tulpa usaban las quiminas¹⁹ y no era necesario el uso de ladrillos. Un tiesto y bateas.

¹⁸ Tipo: planta aromática que antiguamente la usaban para aromatizar las comidas y como planta curativa.

3.1.2.5.3. Preparación

1. Primero hacen el mishqui yacu, que es derretir la panela o el dulce en agua.
2. Ciernen la harina de trigo y agregan el polvo de hornear. Antiguamente no usaban el polvo de hornear.
3. Derretir la mantequilla en el agua dulce y colocar el tipo
4. Agregan la miel a la harina y mezclan de poco a poco.
5. Realizan la forma de las tortillas. Y las cocinan el tiesto sobre una tulpa.

3.1.2.6. Cuchicara

Es una sopa, la llaman así porque está hecha con el cuero de chancho o la cabeza del mismo. Relatan que desde siempre han preparado este plato, generación en generación.

3.1.2.6.1. Ingredientes

Papas, quinua, cebolla, cuero de chancho, sal, cilantro y agua.

3.1.2.6.2. Utensilios

Para preparar la sopa usan una tulpa, olla y billa.

3.1.2.6.3. Preparación

1. Lavan la quinua
2. Pelan las papas
3. En una tulpa, colocan una olla con agua y cocinan la quinua.
4. Agregan el cuero de cerdo. Dejan que se cocine junto con las papas.
5. Agregan sal, cilantro y cebolla.

3.1.2.7. Queso amasado a la mano

La comunidad de Pesillo se caracteriza por ser una zona productora de leche, la mayoría de habitantes tienen ganado y se dedican a la venta de la leche, pero muy pocos a la elaboración de derivados de la misma. Las mujeres indígenas de la asociación hace pocos años empezaron con la producción de quesos, pero de manera artesanal. El queso amasado lo realizan a mano sin ningún tipo de maquinaria, el único químico que usan es el cuajo. Antiguamente se usaba la cuajera²⁰ seca de los terneros muertos o también el chulco²¹.

3.1.2.7.1. Ingredientes

Leche, pastillas de cuajo, agua y sal.

3.1.2.7.2. Utensilios

Olla y balde.

3.1.2.7.3. Preparación

1. Hierven la leche en una tulpa.
2. Derriten el cuajo con un poco de agua fría y sal.
3. Colocan el cuajo en la leche hervida.
4. Dejan reposar la leche con el cuajo por 15 minutos.
5. Retiran todo el suero del queso.
6. Amasan el queso con las manos para darle forma.

3.1.2.8. Ceviche de hongos de Pino

El Padre Javier Herrán, Sacerdote Salesiano fue quien enseñó a los habitantes de Pesillo sobre el uso comestible de los hongos de pino. Cuenta que en una

²⁰ Cuajera: tipo de bolsa que se forma en el estómago de los terneros.

²¹ Chulco: es una planta ácida que se encuentra en las zanjas o ladras de los páramos, similar a la mata de oca

misa el Padre dijo “hijas ustedes están pisando la plata”. Esto sucedió hace aproximadamente 32 años, después del temblor de 1983. Recolectan los hongos de los pinos que se encuentran en los bosques de esta comunidad.

3.1.2.8.1. Ingredientes

Hongos de pino, tomate de árbol, tomate riñón, cebolla paiteña, limón, aceite, y cilantro. Acompañan el ceviche con tostado y canguil.

3.1.2.8.2. Utensilios

Recipiente para mezclar los ingredientes, un azafate para colocar el ceviche preparado y licuadora.

3.1.2.8.3. Preparación

1. Recolección de los hongos.
2. En una tulpa, colocan una olla con agua y hierven los hongos por 15 minutos.
3. Pican la cebolla paiteña y el tomate riñón.
4. Mezclan los hongos con la cebolla y el tomate.
5. Agregan limón a la preparación.
6. Licuan el tomate de árbol y agregan a la preparación.
7. Por ultimo agregan aceite, sal y cilantro

3.1.2.9. Pan de quinua

Es un pan hecho a base de la harina de quinua, antiguamente no los indígenas no tenían horno, así que usan la tulpa para hornear el pan. Realizan esta receta 200 años aproximadamente.

3.1.2.9.1. Ingredientes

Harina de quinua, manteca de chancho, levadura, huevos, dulce o panela y agua.

3.1.2.9.2. Utensilios

Batea, recipiente para mezclar los ingredientes, paila de bronce y una paila de acero vieja,

3.1.2.9.3. Preparación

1. En un recipiente derriten la manteca con agua caliente.
2. Diluyen la levadura. Antiguamente no usaban levadura.
3. Agregan la levadura a la manteca derretida.
4. Agregan los huevos y el dulce. Mezclan.
5. Por ultimo agregan la harina de quinua.
6. Forman bolitas de masa para hacer la forma del pan.
7. Preparación de la tulpa: sobre una tulpa colocan la paila de bronce y le engrasan con manteca de chancho. Dentro de esta colocan las bolitas de masa. Tapan la paila con una paila de acero vieja, sobre esta colocan la lumbre²² de la tulpa. Se forma una especie de horno ayudando que el pan se hornee.

3.2. Parroquia de Cayambe

3.2.1. Los Bizcochos

3.2.1.1. Bizcochos tradicionales

Entrevista: Inicio de los Bizcochos especiales de Cayambe por parte del Sr. Guillermo Donoso

Fecha: 30 de mayo del 2015

Lugar: Bizcochos especiales “Café Cayambe”

²² Lumbre: Carbón encendido.

3.2.1.1.1. Historia

El señor Guillermo Donoso relata que quien empezó con la elaboración de bizcochos en Cayambe fue su bisabuela Dolores Jarrín de Ramírez. La señora Dolores nació en 1867, y a corta edad empezó a preparar los bizcochos. Y su abuela Elvira Ramírez Jarrín nacida en 1892, junto con su madre Isolina Ramírez, empezaron con la elaboración y refinación del bizcocho especial. Explica que todo empezó por los viajes en caballo que se realizaban las personas a Quito, este trayecto duraba aproximadamente 3 días, y llevar comida preparada no era del todo conveniente ya que se echaba a perder en el trayecto, por ende las personas empezaron a elaborar un tipo de pan que se pueda mantener hasta semanas sin ningún problema. El bizcocho tiene varios elementos que permite que se mantenga en buen estado por varios días, impidiendo que se dañe o eche a perder como un pan. El bizcocho proviene de dos palabras bis, significa dos y cocho, sancochar o cocer es decir, dos veces cocinado. Una vez que la señora Dolores Jarrin murió en 1938, su abuela Elvira Ramírez fue quien heredero el negocio y desde que termino la escuela se dedicó a la elaboración de bizcochos. El señor Guillermo afirma que su familia es la pionera en los bizcochos, los bizcocheros legítimos de Cayambe.

En la casa del parque como Don Guillermo la llama, es donde elaboraban y vendían los bizcochos, ya que por el parque pasaba la carretera principal para poder llegar a Quito. Su abuela era quien proveía los bizcochos a las bizcocheras, para que vendan en canastos en los buses y en el tren que siempre pasaba a la una de la tarde. También la señora Elvira fue la primera persona que construyó un local para la venta de bizcochos en Cayambe. El señor Guillermo Donoso a los 32 años se dedicó por completo a la elaboración y venta de los bizcochos, y obviamente la receta aprendió de su abuela y su madre. Siente una gran satisfacción de haber seguido con la tradición familiar de hacer bizcochos Muchas de las personas que trabajaban con su abuela y su madre aprendieron hacer los bizcochos y de igual manera comenzaron con el negocio de hacer bizcochos, es decir se tornó como una cadena partiendo de

la familia Ramírez, es decir 4 generaciones de tradición, más de 150 años elaborando los bizcochos.

3.2.1.1.2. Ingredientes

Manteca, margarina, levadura, harina, anís, sal y agua.

3.2.1.1.3. Utensilios

Artesa, cuchillo, molde de bizcochos, latas y bolillo.

3.2.1.1.4. Preparación

1. La noche anterior deja pesando todos los ingredientes en la artesa, sin mezclar los mismos.
2. A la mañana siguiente mezcla los ingredientes a mano, agregando de poco a poco el agua tibia.
3. Una vez amasado deja que leude la masa por 3 horas.
4. Una vez que leuda la masa, cortar la masa con un molde, para tener un bizcocho bien formado. Explica que también usa el molde para ahorrar más tiempo por la gran cantidad de bizcochos que tiene que hacer.
5. Hornea los bizcochos por 30 minutos.
6. Apaga el horno y vuelve a meter las latas con los bizcochos para que se “abizcochen” y se hagan crujientes.

3.2.1.2. Los Bizcochos del Padre

Entrevista: Historia de los bizcochos por parte del Padre Rafael Méndez.

Fecha: 18 de abril de 2015

Lugar: Casa del Padre Rafael Méndez.

3.2.1.2.1. Historia

Los bizcochos San Pedro o también conocidos como los famosos “Bizcochos del Padre”, donde el protagonista es el Padre Rafael Méndez. Nació en una familia de origen humilde, con 60 años de edad y de profesión sacerdote, elabora los bizcochos de manera tradicional. Tiene una familia grande de 4 hermanos, 10 sobrinos y sobrinos nietos, donde Él es la cabeza de hogar.

Nos cuenta que antes de ser Sacerdote y de preparar los bizcochos, a los 16 años trabajaba en el restaurante de la Señora Clara Mesa, donde llegó a ser el cocinero. En el restaurante aprendió solo mirando lo que hacían las señoras que trabajaban allí. Y en el camino de su vida también ha ido aprendiendo todo lo que él sabe ahora sobre comida. El pensamiento que al Padre siempre se le viene al preparar los bizcochos es los orígenes económicamente pobres que él tenía. Tiene un aprecio profundo hacia los bizcochos porque le dan el pan de cada día. Al preparar bizcochos el siente una realización personal, se siente a gusto. Manifiesta que si volvería a nacer: volvería a ser sacerdote y hacer bizcochos.

Hace 42 años comenzó con la elaboración de los bizcochos para el expendio. Cuenta que él fue aprendiendo hacer bizcochos en el transcurso de su vida. Su Mama trabajaba con las personas que hacían bizcochos, pero estas personas eran muy celosas con su preparación, prácticamente solo llegaban a mezclar. Observaba los ingredientes pero no los porcentajes. Desde allí empezó a realizar pruebas, obviamente fallo muchas veces, pero hoy en día su sabor se ha ido perfeccionando, nos dice que siempre debe probar el producto para ir mejorándolo día a día.

3.2.1.2.2. Ingredientes

Los ingredientes para la elaboración de los bizcochos es la harina de trigo, manteca, mantequilla, levadura, sal, azúcar y agua, el horno calentado con la leña. Para la preparación, primero la harina se pone en la artesa, se hace un

volcán, en la mitad le ponemos la levadura, el azúcar y el agua tibia. El agua también depende mucho de la consistencia de la manteca, si la manteca está demasiado suave, el agua no tiene que estar tan fuerte pero si está dura lo contrario. El agua es bien importante en la elaboración de los bizcochos. Cuando ya la levadura ha desarrollado sus características, empieza a leudar, se pone la sal, se mezcla bien con la harina y está lista la masa. Todo esto es de forma artesanal, no usamos máquinas para nada, todo es a mano.

3.2.1.2.3. Utensilios

Los utensilios que usa para la elaboración son la artesa²³, bolillo, cuchillo, mesas, y latas. Hoy en día es el único lugar donde se cocinan los bizcochos en horno de leña, es la tradición que hasta ahora se mantiene. Al igual que el uso de las mesas de madera.

A más de realizar los bizcochos, en este lugar también se elaboran las empanadas con dulce de zambo, las tortillas en tiesto y las quesadillas. La época en la que mayor producción existe es en los feriados principalmente el de Carnaval.

Como anécdota cuenta que en el pasado la mayoría de personas se sorprendían que un sacerdote preparara bizcochos, hasta el Arzobispo de esa época lo llamó la atención, pero le expuso que hacer los bizcochos le hacía feliz. En la preparación no existe ningún secreto, solo el ingrediente más importante que es la presencia de Dios.

3.2.1.3. Familia Velásquez

Entrevista: Oswaldo Velásquez

Fecha: Miércoles 20 de mayo 2015

Lugar: Bizcochos Katherine

Oswaldo Velásquez con 53 años de edad se ha dedicado desde siempre a preparar los bizcochos.

²³ Artesa: cajón de madera especial para mezclar los ingredientes de los bizcochos.

3.2.1.3.1. Historia

Don Oswaldo nació en Cayambe, y desde que tiene uso de razón prepara los bizcochos. Su mamá Sara Velásquez y su abuela Carmen Echeverría fueron quienes le enseñaron a elaborar los bizcochos. Cuenta que desde los 8 años ayudaba a su abuela a preparar los bizcochos y era parte de su entretenimiento de niño ir a ayudarle. La mayoría del tiempo acompañaba a su madre a vender los bizcochos en el parque de Cayambe. La señora Carmen era quien elaboraba los bizcochos y proveía a una parte de las bizcocheras de Cayambe que salían con sus canastos a vender en el parque central o en el tren. Los papás de la señora Carmen hacían pan, y de aquello nació la idea de hacer bizcochos, ella les contaba que todo lo que sabe aprendió de los papás. Don Oswaldo relata que antes el bizcocho era duro como el pan seco, y su madre fue quien empezó a refinarlo, hacer un bizcocho especial. Y afirma quien empezó a elaborar los bizcochos especiales es la señora Isolina Ramírez.

Explica que la mamá de Don Oswaldo fue quien enseñó al Padre Rafael Méndez a elaborar los bizcochos ya que su madre trabajaba con la señora Sara. Antes de entrar al seminario, el Padre Rafael, iba a la casa de Don Oswaldo a enseñarles catecismo y se quedaba para ayudar a su madre.

La receta que aprendió de su madre no ha sido modificada. Por costos actualmente no usa manteca de cerdo, solo vegetal y mantequilla.

Para Don Oswaldo, hacer bizcochos es una gran satisfacción primero porque ha compartido su conocimiento con más personas y les ha dado trabajo. Porque justo formar parte de la tradición de bizcocheros y sobre todo brindar a sus clientes un producto de calidad, además que es un negocio rentable. Es el único establecimiento que tiene un reconocimiento en calidad y sabor de la Universidad de las Américas por parte de Carlos Gallardo. Actualmente solo se dedica a la elaboración y distribución de los bizcochos.

Junto a su esposa, hace 10 años, tienen un local de bizcochos donde los preparan y expenden. A más de preparar los bizcochos, elaboran empanadas con dulce de zambo y mojicones.

3.2.1.3.2. Ingredientes

Harina, manteca, sal, levadura, agua, anís y mantequilla.

3.2.1.3.3. Utensilios

Artesa, mesa de trabajo, cuchillo, bolillo, horno y latas.

3.2.1.3.4. Preparación

Tradicionalmente su abuelita y su mama trabajaban en horno a leña y ramas de eucalipto, explica que ahora hay la facilidad del horno a gas pero no es el mismo sabor. Trabajar con horno a leña era muy duro y algo sucio, tenían que quemar la leña, dejar que se haga carbón, después ceniza y con una escoba especial de chilca barrían el horno para que los bizcochos tengan un sabor especial. Actualmente trabaja con horno a gas.

La elaboración dura aproximadamente 4 horas, desde la amasada hasta la primera horneada, y un día entero para sancochar el bizcocho. Empiezan a trabajar desde 3 de la mañana.

1. Pesan los ingredientes
2. En una artesa colocan los ingredientes y mezclan a mano.
3. Dejar que repose la masa y comience a trabajar la levadura.
4. Cortan la masa en bastones, los estiran y les dan forma con el bolillo. Con la ayuda de la mano empiezan a cortar los bizcochos. De 7 a 10 cm de largo y 3 cm de ancho.
5. En la primera horneada el bizcocho sale solamente horneado, es decir como pan, se deba apagar el horno y meter nuevamente los bizcochos para que se “abizcochen”, es decir se hagan crujientes.

3.2.2. La chicha de Jora de Cayambe

Entrevista: Sra. Matilde Guaña Charro

Fecha: Sábado 23 de mayo 2015

Lugar: Casa de la Señora Matilde

3.2.2.1. Historia

Doña Matildita conocida por todos en Cayambe en especial en el Barrio Sur, prepara la chicha desde que se casó a los 16 años. Cuenta con nostalgia y lágrimas en los ojos que quedó huérfana de madre desde los 5 años, su hermana mayor Eloisa Guaña fue quien crió a los tres hermanos menores. Desde muy pequeña empezó a trabajar en el campo junto con su padre y sus hermanos, a realizar los quehaceres de la casa y a cocinar. Relata que aprendió hacer la chicha de la vecina Carmen Sisalema, ella “paraba la olla²⁴” en la tulpa, ponía la harina de jora con agua hasta que se cocine y movía la preparación para evitar que se haga grumos. Desde los 16 años, cada San Pedro²⁵, vendía la chicha en su casa y en los toros de pueblo ahora, por su edad ha dejado de hacerlo y solo la preparaba para el consumo de sus hijos. En “las entradas²⁶” de las comunidades preparaba la chicha y daba a sus clientes junto con una batea de choclos. Personalmente tiene un grato recuerdo de la chicha porque fue el primer ingreso económico durante 40 años para su familia.

3.2.2.2. La harina de jora

Cuenta que para conseguir el maíz, debían ir a comprarlo en la estación del tren, en este lugar se podía encontrar el maíz cao. Después ese maíz se desgranaba, remojaba, se enterraba con la ayuda de costales u hojas de

²⁴ Paraba la olla: se refiere a colocar una olla sobre la tulpa para cocinar los alimentos.

²⁵ San Pedro: hace referencia a las fiestas de Cayambe.

²⁶ Las entradas: se refiere a la llegada de las comunidades indígenas al parque central de Cayambe. lo realizan con cantando y bailando con sus trajes típicos.

jurapanga, con esto el maíz empieza hacerse jora. Nuevamente al otro día botaba agua tibia sobre todo el maíz, veía que esté en estado “traposito²⁷” es decir que empezaban a crecer la raíces del maíz, sacaba al sol y nuevamente le arropaba; esto ayuda a que la jora se haga dulce. Este procedimiento duraba aproximadamente tres días. Después que la jora esté en su punto, molía todo hasta que se obtenga la harina.

Explica que la chicha de casa es decir la que tomaban en el hogar, era diferente que la chicha para la venta, la jora para la chicha de casa tenía 5 granos. El trigo, cebada, canguil, maíz y chulpi se abrigaba y enterraba junto para que se crie la jora. Dice que no le ponía los otros granos a la chicha de venta porque la chicha de casa era más especial, un alimento para sus hijos.

3.2.2.3. Ingredientes

Para la harina especialmente usa el maíz cao. Para la chicha; la harina de jora, agua, canela, clavo de olor, anís de pan, anís estrellado, ishpingo, dulce y el concho de la chicha.

3.2.2.4. Utensilios

Para la preparación usa un pondo de barro, billas, cedazo, pilche, azafate y un jucunero de hierro.

3.2.2.5. Preparación

Hacer la chicha dura aproximadamente un día y medio hasta la fermentación.

1. Empieza prendiendo la tulpá. Es importante que la leña esté seca, si no es el caso le conoce como “cruda leña”.

²⁷ Traposito: Usa este término para describir cuando el maíz está germinando para la formación de la jora.

2. Mezclar la harina con agua fría.
3. Sobre la tupa colocar una olla con agua y dejar hervir.
4. Agregar la canela, clavo de olor, anís de pan, anís estrellado e ishpingo.
5. Después de que hiervan todas las especerías, agregar la harina de jora que se mezcló con agua previamente.
6. Agregar el dulce, debe seguir hirviendo.
7. Dejar enfriar y cernir antes de colocar en el pondo.
8. Después de un día agregar el concho de la chicha o también llamado el fuerte.

3.2.3. Chicha de Jora de Juan Montalvo

Entrevista: Rosa Amelia Cachiguango Chancosi y Carlos Fernando Galarza

Fecha: 15 de abril del 2015

Lugar: Rincón de Fernando y Rosalía

3.2.3.1. Historia

En Juan Montalvo, una parroquia del Cantón Cayambe es conocida la chicha de la señora Amelia y Don Carlitos. Esta pareja de esposos comenzaron a elaborar la chicha de jora desde 1968. La señora Amelia vivía con su tía en el sector del Río Blanco, de quien aprendió a elaborar la chicha. Cuenta que su tía preparaba la chicha especialmente para regalar a familiares y amistades en las fiestas y entradas de Cayambe. Desde los 15 años de edad la señora Amelia prepara la chicha de jora, básicamente ella la prepara a su manera. Al preparar la chicha le trae un sentimiento de nostalgia. Don Carlitos dice que le trae muchos recuerdos, las fiestas de San Pedro, reencuentros familiares y amistades. Explica que la chicha une, atrae a todas las personas sin distinción social. La chicha gusta a niños, jóvenes y adultos. También es la bebida que se consume en las llamadas “mingas” de las comunidades y pueblos indígenas de Cayambe. Por ello Don Carlitos la llama la chicha “una bebida mágica”. Llevan 35 años preparando la chicha.

3.2.3.2. Ingredientes

Los ingredientes de la chicha son la harina de jora, el dulce o la panela, las hierbas: hierba luisa, cedrón, manzanilla, y de vez en cuando la canela, y el fuerte o la chicha fermentada. La preparación toma aproximadamente un día y medio. Primero se hierve el agua con la harina de jora, en una proporción de 3 libras de harina con 20 litros de agua. Una media hora después que ha hervido se colocan las hierbas aromáticas, en este caso hierba luisa, cedrón y manzanilla. Dejar enfriar la chicha aproximadamente medio día, agregar la chicha fermentada o fuerte como lo llaman, se “arropa”. Al día siguiente se agrega el dulce o la panela. Para la preparación es necesario el uso de un pondo, azafate, pilche y cedazo

3.2.3.3. Utensilios

Los utensilios que usan son el pondo para colocar la chicha, una billa, un arnero para cernir la chicha y un pilche²⁸ para mezclar.

3.2.3.4. Preparación

La harina de jora la producen ellos mismo desde la siembra. Obtener la harina es un proceso largo ya que el maíz desde la siembra se demora aproximadamente 5 meses para su cosecha. Primero se desgrana el maíz seco, y se le coloca en costales, se debe remojar 3 a 4 días. Después se forma una especie de cama con eucalipto tierno y costales, se tapa bien el maíz. Posteriormente a los 4 días, se destapa el maíz y se remoja con agua tibia. Aproximadamente a los 15 días comienza a germinar una especie de raíz, es en ese instante cuando el maíz está listo. Nuevamente se vuelve a secar el maíz, esto le ayuda a que la harina tenga un sabor dulce. Una vez lista se lleva a un molino y se obtiene la harina.

²⁸ Pilche: recipiente elaborado a base de madera o un fruto seco.

También, a más de la preparación de la chicha, elaboran las famosas empanadas de viento, las tortillas con caucara y las habas con mellocos. Lo llaman “el combo de Juan Montalvo”.

3.2.4. Chicha Huevona

Entrevista: María Hermelinda Sánchez Imbago

Fecha: miércoles 22 de abril 2015

Lugar: Casa de María Hermelinda Sánchez Imbago

3.2.4.1. Historia

La Vecinita Hermelinda como todos la conocen, con 75 años de edad se dedica a la agricultura de papas y maíz para su propio consumo. Su familia es grande, tiene 5 hijos, 20 nietos y 10 bisnietos. Cuenta que aprendió a cocinar desde los 5 años, de sus abuelos Mercedes Guaña y Silverio Imbago. El recuerdo que tiene siempre presente al preparar la chicha es como lo hacía su abuela, relata que ella molía la jora, y después cocinaba la jora con clavo, canela, anís de pan, cedrón, toronjil, naranjilla y le hacía hervir hasta que quede la chicha espesa. Relata que cuando era niña su abuela preparaba un ponche con la chicha y le daba para quedarse dormida como dice ella “nos hacía chumar” y no nos acordábamos nada hasta el otro día. Generalmente la chicha preparaba para repartir en las cosechas a todas las personas. Después la señora Hermelinda empezó a vender la chicha en las fiestas de Cayambe. Siempre que prepara la chicha se siente contenta, porque el olor que tiene su chicha es diferente a las demás. Relata que específicamente la chicha empezó a preparar desde los 18 años y es la misma preparación que hacía su abuelita, es decir no tiene ninguna modificación.

3.2.4.2. Ingredientes

La harina de jora

Después de que se desgrana el maíz, se remoja con agua hervida y se hace “montoncito” al maíz, trigo, chulpi y canguil, se debe tapar bien con costales ya

que esto ayuda a que la chicha salga dulce. Este procedimiento se demora 8 días hasta que empieza a germinar el maíz. Por último se debe hacer secar el maíz para poderlo moler. A más de la harina usa clavo de olor, pimienta dulce, canela, orégano, cedrón, toronjil, hierba luisa, el dulce y el fuerte o la chicha fermentada.

Para la chicha huevona se usa guarango, cerveza, puntas hervidas, huevos, jugo de naranjilla o piña, y se licua. Antiguamente no tenía licuadora y usaba el punchidor²⁹.

3.2.4.3. Utensilios

Los utensilios que usa son el pondo, villa, pilche y el cedazo.

3.2.4.4. Preparación

1. Hervir la harina de jora con agua, agregar el clavo de olor, pimienta dulce, canela, orégano, cedrón, toronjil y hierba luisa.
2. Cuando la preparación esté fría se agrega el fuerte o la chicha ya fermentada y el dulce para que madure.
3. Aproximadamente se demora un día y medio.

Para la chicha huevona

Se debe esperar, porque para la preparación es necesario que la chicha esté bien madura. Cuenta que también la llaman bebida mágica por el alto grado alcohólico que contiene. Cada año la señora vende en las fiestas de San Pedro de Cayambe y en las Octavas de Juan Montalvo.

1. Picar la piña
2. Licuar la piña con la chicha
3. Aparte, licuar la cerveza, el guarango, las puntas, huevos y la panela molida.
4. Juntar todo y mezclar. Regular el dulce.

²⁹ Punchidor: especie de batidor de madera.

3.2.5. Papa Tanda

La señora Hermelinda relata que las papa tandas también aprendió de su abuelita, ya que en ese tiempo cosechaban muchas papas. Papa tanda proviene de la papa molida, se muele la papa y se “estila³⁰” bien, y como dice la señora del blanco que queda es el chuno, es decir del almidón, hacían las tortillas de chuno. Antiguamente el almidón de las papas la usaba para lavar y almidonar las camisas. La señora empezó a preparar este plato desde los 10 años y ella mismo cosecha las papas.

3.2.5.1. Ingredientes

La papa que se usa para esta preparación es exclusivamente la papa chola. También anís de pan, dulce, harina de maíz, manteca, huevo y queso.

Para envolver la preparación, como no tenían hojas de achira, usaban las hojas de vicundo de las peñas y amarraban con paja.

3.2.5.2. Utensilios

Los utensilios que usa son el molino, una tela o cedazo, batea, paila de bronce y paja.

3.2.5.3. Preparación

1. Picar y moler la papa cruda en un molino.
2. Cernir la papa o exprimir bien con una tela hasta que salga todos sus líquidos, y todo el almidón.
3. En lo que quedo de la papa se agrega anís de pan, el dulce, harina de maíz, manteca, huevo y queso.
4. Se envuelve la preparación en hojas de vicundo y se amarra con paja.

³⁰ Estila: de estilar, se refiere a exprimir.

5. Cocinar a baño maría en una paila de bronce con una cama de paja, y sobre esta la papa tanda, y se le tapaba con un costal o una tela húmeda.

3.2.6. Tortillas de chuno

El chuno se obtiene del agua que se exprime de la papa tanda es decir el almidón con el líquido. Nuevamente se cierne y se deja solo el almidón, para poder secar y se forme la harina de chuno.

3.2.6.1. Ingredientes

Los ingredientes que usa para esta preparación son huevo, manteca y anís de pan.

3.2.6.2. Utensilios

Batea, billa y tiesto³¹.

3.2.6.3. Preparación

1. Se usa el almidón obtenida de la papa tanda.
2. Agregar a la harina los huevos, manteca y anís de pan. Se forma una especie de colada.
3. Sobre un tiesto de barro, colocar la preparación en porciones pequeñas para que se formen una especie de tortillas.

3.2.7. Uchu Jacu de dulce

3.2.7.1. La harina

A diferencia del uchu jacu de sal, la harina no lleva ningún condimento. Los granos son arveja, habas, maíz, morocho y trigo.

³¹ Tiesto: plato hecho a base de barro, usado antiguamente para cocinar o tostar los alimentos.

3.2.7.2. Preparación

El uchu jacu de dulce lo compara con el chapo de machica. La harina se mezcla con leche y panela molida. Antiguamente se consumía en las mañanas como desayuno.

3.3. Parroquia de Cangahua

3.3.1. Comunidad Pitaná Bajo

Es una comuna de la parroquia de Cangagua ubicada al sur de Cayambe, en la loma de Guaraspamba, se llama así porque en este lugar habitan personas con el apellido Guaras, el mismo que proviene de guarango

3.3.1.1. Grupo de mujeres Pitaná Bajo

El grupo de mujeres es una organización que se dedica principalmente a la agricultura y crianza de cuyes. Está conformado por 16 miembros, quienes tienen por objetivo unir a la mayoría de mujeres de la comunidad.

3.3.1.2. Guarango

Es una bebida alcohólica obtenida de la fermentación del mishqui. Los indígenas la consumen en mingas para calmar el hambre y la sed, en fiestas importantes como bautizos y matrimonios. El guarango tiene alto contenido alcohólico por lo que le llaman bebida mágica.

3.3.1.2.1. Recolección del mishqui

Antes de que el penco sea chaguado³² o extraído el mishqui, se debe observar el color del tucto³³ y la edad del penco. Un penco para llegar a ser maduro se

³² chaguado: extraído

demora aproximadamente 15 años en crecer. La tierra debe ser cangahua³⁴ para que un penco de un mishqui dulce. Primero cortan las puntas de las hojas de los pencos y las pequeñas espinas. Escogen la hoja del penco donde van hacer el hueco y sacan la hoja, el corte es estratégico ya que con esto evitan que el mishqui se derrame. Con la ayuda de un barretón³⁵, pican en la base en donde se cortó la hoja y forman el polón, es decir el hueco para sacar el mishqui. Una vez hecho el hueco se llena con agua y se tapa con una piedra, se deja por 8 días antes de sacar el mishqui. Después que hayan pasado los 8 días se raspa el hueco con un raspador, es importante resaltar que a diferencia del raspador que usan en la parroquia de Olmedo, en esta zona tiene una forma de anillo. El mishqui se recoge dos veces al día, si no se lo hace el mishqui se puede echar a perder.

3.3.1.2.2. Ingredientes

El mishqui

3.3.1.2.3. Utensilios

Barretón, cuchillo, raspador, pilche y olla.

3.3.1.2.4. Preparación

1. Una vez que se recolecta el mishqui, ciernen el mismo y lo hierven por 20 minutos.
2. Sacan toda la espuma del mishqui, esta espuma usan para calmar el dolor de golpes o articulación.
3. Una vez que hierve, ponen el mishqui en un recipiente plástico, y lo tapan por 3 días hasta que se fermente. El mishqui fermentado es el guarango.

³³ Tucto: especie de tronco en el centro del penco

³⁴ Cangahua: hace referencia a las tierras duras, secas y arenosas.

³⁵ Barretón: especie de barra de hierro con pico.

4. El mishqui de esta zona tiene alto contenido de azúcar, por lo que el guarango se fermenta más rápido.

3.3.1.3. Cuyucho

Es una sopa espesa hecho a base de la harina de Uchu Jacu, trigo, mote, cuy asado, carne de borrego, queso y huevo duro. Explican que tradicionalmente preparan el cuyuco en la siembra de las papas. Esta actividad la realizan en forma de fiesta, después de la siembra comen, toman, bailan y cantan con guitarras, juegan botándose racu papa³⁶ en la cabeza. Esta actividad la realizan más de 300 años.

3.3.1.3.1. Ingredientes

3.3.1.3.1.1. Para la sopa

Harina de Uchu Jacu, agua, trigo, zanahoria, carne de borrego y sal.

3.3.1.3.1.2. Para el cuy asado

Cuyes, agua, sal, cebolla paiteña, manteca de chancho y achiote.

3.3.1.3.1.3. Acompañantes

Huevo y queso

3.3.1.3.2. Utensilios

Olla, billa, palo para asar los cuyes.

³⁶ Racu papa: pedazos duros de tierra que quedan después de la siembra o cosecha de papas.

3.3.1.3.3. Preparación

3.3.1.3.3.1. Para el cuy asado

1. Matan los cuyes solo con la mano.
2. En la tulpa colocan una olla con agua y dejan que hierva.
3. En el agua hirviendo sumergen los cuyes para poderlos pelar.
4. Después de ser pelados, lavan los cuyes y quitan las vísceras.
5. Salan solo con sal.
6. Asan los cuyes en la tulpa. Primero introducen un palo grueso por todo el cuy. Amarran las patas con un alambre.
7. Derriten la manteca de chancho junto con el achiote.
8. Con la ayuda de una cebolla paiteña, pintan a los cuyes con la manteca y el achiote.

3.3.1.3.3.2. Para la sopa

1. En una tulpa colocan una olla con agua.
2. Hierve el agua y agregan el trigo.
3. Agregan las vísceras bien lavadas de los cuyes.
4. Pican zanahoria y agregan a la sopa.
5. Agregan la carne de borrego.
6. En una olla con agua fría, diluyen la harina de Uchu Jacu y agregan en la sopa.
7. Agregan sal.

Sirven acompañado de un pedazo de cuy asado, huevo y queso.

3.3.1.4. Champús con mishqui y arrayán.

Es una bebida dulce que acompañan a la mayoría de comidas en esta zona de la parroquia.

3.3.1.4.1. Ingredientes

Harina de maíz, agua, mishqui, arrayán.

3.3.1.4.2. Utensilios

Olla y billa.

3.3.1.4.3. Preparación

1. En una tulpa hierven el mishqui.
2. En otra olla con agua fría diluyen la harina de maíz.
3. Agregan la harina de maíz al mishqui y dejan que hierva.
4. Por ultimo agregan el arrayán par aromatizar la preparación.

CONCLUSIONES

Finalizada la investigación del levantamiento de información se pudo concluir que el cantón Cayambe es un potencial gastronómico. Se investigaron 27 preparaciones típicas y ancestrales que se realizan en el Cantón.

El cantón Cayambe es un lugar con un gran valor culinario, el conocimiento que indígenas y personas de la ciudad tienen es altamente valioso, lamentablemente mucha información se está perdiendo.

Existen recetas iguales en comunidades diferentes, pero la forma de preparación, utensilios que usan e ingredientes es totalmente distinto.

Con la investigación se logró rescatar varias preparaciones ancestrales cayambeñas que con el tiempo han ido perdiendo su valor gastronómico.

La investigación ayudará a que los habitantes de Cayambe puedan conocer la gran variedad gastronómica que tiene el cantón.

RECOMENDACIONES

Se recomienda seguir trabajando para reactivar las costumbres y preparaciones ancestrales que tiene el cantón Cayambe, valorando la información que las personas indígenas tienen, ya que ellas son la más grande expresión de historia y cultura que tiene Cayambe.

También se recomienda trabajar conjuntamente con el Gobierno Municipal, haciendo ferias gastronómicas en cada una de las parroquias de Cayambe, incentivando a los habitantes a consumir las preparaciones ancestrales.

Visitar cada una de las parroquias y comunidades del cantón, ya que cada una de estas tiene algo diferente y maravilloso que ofrecer.

GLOSARIO

Afrecho: salvado

Arnero: especie de cernidor de metal.

Artesa: “Cajón cuadrilongo, por lo común de madera, que por sus cuatro lados va angostando hacia el fondo. Sirve para amasar el pan y para otros usos.” (Real Academia Española).

Barbas del maíz: son los pelos del maíz.

Barretón: especie de barra de hierro con pico

Batea: “Bandeja o azafate, normalmente de madera o con pajas sentadas sobre la madera.” (Real Academia Española).

Billa: cuchara de palo

Cabina billa: del quichua cuchara de palo vieja grande

Calpo: del quichua “seco, tostado y cocinado”

Canllasca: del quichua “tostado”

Cedazo: "Instrumento compuesto de un aro y de una tela, por lo común de cerdas, más o menos clara, que cierra la parte inferior." (Real Academia Española).

Chaguado: extraído el mishqui

Chapo: es la harina de machica mezclado con agua o leche y dulce.

Chichar: preparar la chicha

Chilca: “Arbusto resinoso de la familia de las Compuestas, que crece en las faldas de las montañas de todo el continente americano.” (Real Academia Española).

Concho de chicha: es la chicha fermentada

Cruda leña: leña mojada

Estilar: exprimir la mayor cantidad de líquido

Guagua rumi: del quichua piedra hija

Guarango: se obtiene a partir del chaguarmishki fermentado. El chaguarmishki es una bebida que se obtiene de los pencos maduros.

Guato: especie de hilo grueso.

Huapy: colada de ocas

Joconero caspi: especie de palo con un orificio para soplar la tulpa.

Jucunero: joconero en quichua, instrumento de hierro que se usa para soplar el fuego de la tulpa.

Jurapanga: hojas secas de maíz.

Maíz kao: maíz duro

Mama rumi: del quichua piedra madre

Mate: del quichua cascara

Mishqui: del quichua dulce

Mojicón: “Especie de bizcocho, hecho regularmente de mazapán y azúcar, cortado en trozos y bañado.” (Real Academia Española).

Pilche: recipiente elaborado a base de madera o un fruto seco.

Pinances: palitos de con 3 o 4 orquetas, crecen en los cerros.

Polón: hueco que se hacen en el penco para sacar el mishqui.

Pondo: recipiente hondo elaborado a base de barro, para fermentar la chicha.

Punchidor: batidor de madera.

Quiminas: adobones de cangahuas.

Racu papa: pedazos duros de tierra que quedan después de la siembra o cosecha de papas.

Shucuna milmata: del quichua “pelar cuyes”.

Tamo: heces secas de las vacas.

Tiesto: plato hecho a base de barro, usado antiguamente para cocinar y tostar los alimentos.

Traposo: termino para describir que el maíz esta germinando para formar la jora para la chicha.

Tucto: especie de tronco que se encuentra en el centro del penco.

Tulpa: Fogón. (Real Academia Española).

Vicundo: Es una planta que crece solamente en las laderas. Tiene hojas alargadas y verdes.

FICHA TÉCNICA

Audio de entrevistas y visitas de observación	
Entrevista colectiva	
Grupo de Mujeres Dolores Cacuango	
Lugar: Parroquia Olmedo	
Comunidad: La Chimba	
Fecha	Nombre de audio
06/05/2015	Nota de voz 001
06/05/2015	Nota de voz 002
09/05/2015	Nota de voz 004
09/05/2015	Nota de voz 005
09/05/2015	Nota de voz 006
12/06/2015	Comida chola y uchu jacu
12/06/2015	¿Por qué le dicen comida chola?
12/06/2015	¿Por qué le dicen uchu jacu?
12/06/2015	Sarsa de quinua
12/06/2015	Trigo mote
12/06/2015	Seco de quinua
Asociación 14 de mayo	
Lugar: Parroquia Olmedo	
Comunidad: Pesillo	
27/05/2015	Pesillo 1
27/05/2015	Pesillo 2
27/05/2015	Pesillo 3
17/06/2015	Queso amasado
17/06/2015	Queso amasado con chulco
17/06/2015	Origen del uso de los hongos
Grupo de Mujeres Pitaná Bajo	
Lugar: Parroquia Cangahua	
Comunidad: Pitaná Bajo	

25/06/2015	Recolección del mishqui
25/06/2015	Guarango
25/06/2015	Guarango 2
27/06/2015	Uchu jacu Cangahua
27/06/2015	Guaraspamba
27/06/2015	Harina de uchu jacu
27/06/2015	Champús
27/06/2015	Cuyucho
Entrevista individual	
Parroquia : Cayambe	
Nombre: Oswaldo Velásquez	
Edad: 53 años	
Lugar: Bizcochos Katherine	
13/05/2015	Nota de voz 007
20/05/2015	Bizcochos Velásquez
20/05/2015	Bizcochos Velásquez 2
Nombre: Diego Bonifaz Andrade	
Edad: 67 años	
Lugar: Hacienda Guachalá	
14/05/2015	Nota de voz 009
14/05/2015	Nota de voz 010
Nombre: María Hermelinda Sánchez Imbago	
Edad: 75 años	
Lugar: Casa de la Señora	
17/05/2015	Granos que tiene la chicha
17/05/2015	Chicha huevona, papa tandas
17/05/2015	Nota de voz 012
17/05/2015	Papa tanda
17/05/2015	Tortillas de chuno
17/05/2015	¿Qué significa chuno?
17/05/2015	Nota de voz 011

17/05/2015	Nota de voz 013
17/05/2015	Nota de voz 014
17/05/2015	Nota de voz 015
17/05/2015	Uchu Jacu de dulce
Nombre: Matilde Guaña	
Edad: 85 años	
Lugar: Casa de la Señora	
23/05/2015	Chicha Matilde
23/05/2015	Chicha Matilde 2
23/05/2015	Chicha Matilde 3
Nombre: Guillermo Donoso	
Edad: 85 años	
Lugar: Café Cayambe	
30/05/2015	Bizcochos tradicionales 1
30/05/2015	Bizcochos tradicionales 2
Nombre: Padre Rafael Sánchez	
Edad: 60 años	
Lugar: Bizcochos San Pedro	
18/04/2015	Nota de voz 000

REFERENCIAS

- Álvarez, G. (2014). *Cayambe sus fiestas, su nombre, sus coplas e identidad*. Cayambe.
- Bonifaz, G. (31 de 5 de 2011). *Mishkyhuarmi*. Recuperado el 15 de 6 de 2015 de <https://mishkyhuarmi.wordpress.com/2011/05/31/la-miel-de-agave-openco/>
- Castro, E. (22 de 8 de 2011). *Gobierno Autonomo Descentralizado Parroquial Rural de Olmedo*. Recuperado el 31 de 5 de 2014, de <http://olmedopesillo.gob.ec/pichincha/?p=133>
- GADIP Cayambe. (2011). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial*. Cayambe.
- GADIP Cayambe. (2014). *Guía Turística*. Cayambe.
- GADIP Cayambe. (2015). *Cayambe cultural*. Cayambe.
- Giraud, F. (2010). *L'activité culinaire des étudiants étrangers*. Recuperado el 13 de 3 de 2015, de http://www.memoireonline.com/11/07/674/m_activite-culinaire-etudiants-etrangers4.html
- Imbago, B. (2005). *Guía turística de Cayambe*. Cayambe.
- Kersfeld, D. (19 de 2 de 2014). *El Telégrafo*. Recuperado el 20 de 4 de 2015, de <http://www.telegrafo.com.ec/cultura1/item/dolores-cacuango-lider-irrepetible.html>
- Mauleón, J. (s.f.). “*El Sistema Alimentario como área de estudio para la Sociología*”. Recuperado el 12 de 3 de 2015, de http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c_ponencias/mauleon.pdf
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española*. Recuperado el 17 de 5 de 2015, de <http://lema.rae.es/drae/?val=cedazo>
- Salgado, A. (2009). *CANGAHUA Historia-Cultura-Folclor*. Quito.
- Solórzano, J. (2013). *Nuestra gente relatos del Cayambe antiguo*. Cayambe.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de investigación*. (5.ª ed.). México D.F.

- Gobierno Autónomo descentralizado Municipal del Cantón Cayambe. (2012). *Visión histórico-religioso de las fiestas de San Pedro de Cayambe*. Cayambe.
- Botical. (s.f.). *Historia de la Leche*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://www.botanical-online.com/historiadela leche.htm>
- Curiosodato. (9 de 10 de 2013). *Origen de la harina*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://www.curiosodato.net/2013/10/origen-de-la-harina/>
- FAO Production Yearbook. (1998). *Frutas y Hortalizas*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Origen-produccion-Aguacate.html>
- Infojardín. (s.f.). *Clavo de olor*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://fichas.infojardin.com/condimentos/syzygium-aromaticum-eugenia-caryophyllata-clavo-clavero.htm>
- La papa. (14 de 3 de 2008). *Origen de la papa*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <https://lapapa.wikispaces.com/Origen+de+la+Papa>
- Molinos Ararat. (s.f.). *Historia del trigo*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://www.molinosararat.com.ar/spanish/historiadelt trigo.htm>
- Munayco, V. (11 de 6 de 2011). *El cerdo*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <http://cerdo-susscrofa.blogspot.com/2011/06/origen-del-cerdo.html>
- Región de Murcia Digital. (s.f.). Recuperado el 27 de 7 de 2015 de http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20061-DETALLE_REPORTAJESPADRE
- Riquelme, K. (7 de 8 de 2012). *Sabrosía*. Recuperado el 27 de 7 de 2015 de <https://www.sabrosia.com/2012/08/los-origenes-historicos-de-la-cerveza/>

ANEXOS

Preguntas para la entrevista

Preguntas generales

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Cuántos miembros son en su familia?
- ¿Qué le gusta comer?
- ¿Qué actividades realiza durante el día?
- ¿Se siente bien viviendo en este lugar?
- ¿Desde hace cuánto cocina?

Preguntas para ejemplificar

- ¿De quién o donde aprendió a cocinar?

Preguntas de estructura

- ¿Qué experiencias tiene usted desde que prepara este plato?
- ¿Cuáles son los recuerdos que le trae preparar esta receta?
- ¿Para quién prepara esta receta?
- ¿Qué otro tipo de platos prepara usted?

De expresión de sentimientos

- ¿Qué siente usted al preparar este plato?

De antecedentes

- ¿Por cuánto tiempo prepara usted este plato?
- ¿Qué tiempo se demora en preparar este plato?
- ¿Qué ingredientes utiliza para este plato?
- ¿Cómo prepara usted este plato?
- ¿Qué utensilios usa?

De conocimiento

- ¿Desde hace cuánto tiempo ha realizado esta preparación?

- ¿De quién aprendió a realizar la preparación?
- ¿Cuáles son los ingredientes que utiliza?
- ¿Dónde obtiene los ingredientes?
- ¿Qué tan fácil es obtener los ingredientes?
- ¿Cuál es el procedimiento para realizar la receta?
- ¿Usted vende este platillo o es solo para el consumo familiar?
- ¿Usted conoce alguien más que realice esta preparación?
- ¿Cada que tiempo consume esta receta?
- ¿Para cuántas personas realiza la preparación?
- ¿En qué época del año realiza la preparación?

Preguntas y temas para Historiador

Datos personales

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Dónde nació?
- ¿A qué se dedica actualmente?
- ¿El origen de su familia?
- ¿Cuál es su relación con el pueblo indígena?
- ¿Ha vivido fuera de Cayambe, cuánto tiempo?

Cayambe a través de la historia

- Breve historia de Cayambe
- La cultura en Cayambe
- ¿Cuáles son las culturas indígenas de Cayambe?
- Personajes importantes
- Historias importantes que destacan a Cayambe
- Las fiestas y costumbres de Cayambe
- ¿Antiguamente que se acostumbraba hacer en las fiestas de Cayambe?
- La gastronomía de Cayambe

- Cuáles son los platos más antiguos que recuerda
- Qué cambios a percibido en la forma de alimentación de los habitantes?
- Familias de Cayambe
- que culturas extranjeras influyeron en la gastronomía de la zona
- existió un mestizaje de las recetas? Cuales
- Tradiciones perdidas

La hacienda

- ¿A dónde remontan los inicios de la hacienda Guachalá?
- ¿Por qué se llama Guachalá?
- ¿Cuántos años tiene como hacienda?
- ¿Qué acostumbran hacer los hacendados en las fiestas?
- ¿En las haciendas como celebraban las fiestas?
- Relación con el pueblo indígena
- Costumbres y tradiciones del pueblo indígena en las haciendas

Origen de ingredientes

Aceite vegetal: son grasas que provienen de las células de las semillas o algunos frutos.

Achiote: es una especia de color rojizo o amarillo, originario de América del Sur y el Caribe.

Aguacate: “Los estudios arqueológicos indican la presencia del aguacate en México en el año 8000 a. C. y en Perú hacia el 3000-4000 a.C.” (FAO Production Yearbook, 1998).

Ajo: “El origen del ajo parece remontarse a los países de Asia Central, desde donde una de sus variedades endémicas, *Allium longicuspis*, se propagó hacia el Mar Mediterráneo.” (Región de Murcia Digital, s.f.).

Anís: originario del Sudeste Asiático.

Arrayán: planta originario de Chile y Argentina.

Arroz de cebada: originario de Egipto.

Arveja: Del Oriente Medio y Asia Central.

Canela: “El origen de la canela se remonta al III milenio a.C. y su procedencia es incierta ya que existen diversa hipótesis que ubican este árbol en Sri Lanka, las Indias Occidentales y China.” (Región de Murcia Digital, s.f.).

Cebolla: originario de Asia Occidental y Norte de Africa.

Cerdo: “El cerdo se domesticó en el Medio Oriente alrededor del año 7000 a. de C.” (Munayco, 2011).

Cerveza: “Fue en Sumeria (Mesopotamia) por el 4.000 A.C. donde se tiene registro en unas tablas de arcilla de las primeras menciones de la cerveza.” (Riquelme, 2012).

Cilantro: del Norte de África.

Clavo de olor: “planta originaria de las islas Molucas.” (Infojardín, s.f.).

Col: las primeras plantas fueron cultivadas en Egipto.

Comino: cuenca del Mediterráneo.

Cuy: se empezaron a domesticar en América del Sur.

Frejol: originario de México.

Habas: del Norte de África

Harina de Jora: en América del Sur, para la elaboración de la chicha.

Harina de trigo: “Según registros, desde el año 6000 A.C se descubrió que se podía obtener harina triturando trigo entre dos discos y Fueron los romanos los primeros en elaborar la maquinaria necesaria para producirla en grandes cantidades.” (Curiosodato, 2013).

Ishpingo: de Sudamérica.

Leche: “El origen del consumo de leche se remonta hasta hace 11.000 años, cuando los humanos nómadas empezaron a ser ganaderos y a ordeñar sus animales.” (Botical, s.f.).

Lechuga: originario de la India.

Lenteja: Sureste de Turquía y Norte de Siria.

Levadura: originario de Egipto.

Maíz: América central y Sudamérica.

Maní: América del Sur.

Mishqui: América Central y Sudamérica.

Nabo: originario de Asia Central.

Ocas: América del Sur.

Paico: Centro América, México y Sudamérica

Panela: Islas Canarias

Papa: “El origen de la papa empieza hace unos 8000 años al lado del lago Titicaca, que está a 3800 metros sobre el nivel del mar, en la cordillera de los Andes, América del Sur, a la frontera de Bolivia y Perú.” (La papa, 2008).

Quinoa: originario de América del sur en Perú y Bolivia.

Tomate: originario de México.

Trigo: “El trigo era originalmente silvestre. La evidencia nos muestra que creció primero en la Mesopotamia entre los valles de los ríos Tigris y Eufrates en el Medio Oriente casi hace 10.000 años.” (Molinos Ararat, s.f.).

Zambo: de origen mexicano.

Zanahoria: Asia Central y se extendió a la zona del norte del Mediterráneo.