



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ANÁLISIS DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO DEL CANTÓN GUARANDA

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

Profesor Guía

Chef Byron Ramiro Revelo Vizúete

Autor

Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Año
2016

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.

Byron Ramiro Revelo Vizúete
Licenciado en Gastronomía
C.C.0401512678

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.

Andrés Alonso Altamirano Espinosa
C.C.1715913578

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme fortaleza para culminar mi carrera universitaria, por iluminarme siempre.

A mi hija y esposa por ser la mayor inspiración para llegar al fin de mi carrera.

A mis padres que fueron el motor principal en mi vida.

A todos mis profesores que con su sabiduría fueron forjando mis conocimientos sobre la materia.

DEDICATORIA

El siguiente trabajo es dedicado a toda mi familia en especial a mi hija Sarahí y a mis padres Hernán y Jacqueline que supieron darme sus consejos, apoyo y amor fraterno que fueron los pilares principales para seguir adelante y poder culminar mi carrera universitaria.

A mis familiares que me supieron guiarme con su sabiduría de la gastronomía guarandeña.

RESUMEN

El Cantón Guaranda es una tierra privilegiada, su gente es muy amable, no dudan en ofrecer su ayuda si es necesario, sus campos son muy fértiles y sirven para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy variada como es en todo el país, Guaranda una ciudad llena de fiestas y reconocida a nivel nacional e internacional por sus carnavales, que por eso es conocida por la ciudad de los eternos carnavales, está llena de mitos, de leyendas y sus habitantes se sienten muy orgullosos de haber nacido ahí.

La investigación fue basado en libros, en entrevistas a personas entendidas en el tema, en entrevistas a ciudadanos guarandeños para saber que tanto saben de la gastronomía guarandeña y se trabajó en Guaranda llegando a comunidades y a expertos en la preparación de los platos típicos.

Mediante la investigación se fue recolectando información de las recetas necesarias para el desarrollo de la investigación, también se identificaron ingredientes, sin dejar de lado las costumbres culinarias, historia de algunos platos y sobre todo la preparación de los platos.

ABSTRACT

Guaranda is a privileged land, people are very friendly and quality, do not hesitate to offer help if needed, their fields are very fertile and used for the cultivation of many products, its gastronomy is very delicious as it is in all the country, a city with many festivals and recognized nationally and internationally for its carnivals, so much so that it is recognized as the city of eternal carnival, with many myths, legends and its habitants are very proud to have born there.

The investigation of this topic was a bit complicated because there is not much information, hence the qualitative methodology that was used to collect all information that could be found was applied, it was investigated and worked in Guaranda was reached communities and preparations with experts.

Through research was collecting information materials used for the preparation, ingredients, culinary customs, history of some dishes and especially the preparation of the dishes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	2
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVOS	3
OBJETIVO GENERAL.....	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
VIABILIDAD	3
CAPÍTULO I.....	4
1. MARCO TEÓRICO	4
1.1. Historia y fundación de Guaranda	4
1.2. Origen del nombre de Guaranda.....	4
1.3. Ubicación geográfica.....	5
1.4. Sectores turísticos	5
1.5. Centro histórico.....	5
1.6. Historia de la gastronomía.....	6
1.7. Carnaval de Guaranda con su gastronomía.....	6
1.8. Cultura	7
1.9. Plazas y parques principales de Guaranda	7
1.9.1. Parque “Libertador Simón Bolívar”	7
1.9.2. Parque 9 de Octubre	7
1.9.3. Parque infantil.....	8
1.9.4. Parque los leones	8
1.9.5. Plaza Roja	8
1.9.6. Plaza 15 de Mayo	9
1.9.7. Población.....	9
1.10. Parroquias.....	9
1.10.1 Parroquias urbanas	9
1.10.1.1. Ángel Polivio Chávez.....	9
1.10.1.2. Gabriel Ignacio Veintimilla.....	10
1.10.1.3. Guanujo.....	10

1.10.2. Parroquias rurales	10
1.10.2.1 Salinas	10
1.10.2.2. Simiatug	11
1.10.2.3. San Simón.....	11
1.10.2.4. San Lorenzo.....	11
1.10.2.5. Santa fe.....	12
1.10.2.6. Julio Moreno.....	12
1.10.2.7. San Luis de Pambil	12
1.10.2.8. Facundo Vela	12
1.11. Bandera y escudo e himno de Guaranda.....	12
1.11.1. Escudo	13
1.11.2. Bandera.....	14
1.11.3. Himno.....	14
1.12. Patrimonio gastronómico de Guaranda	15
1.13. Definición de patrimonio	15
1.14. Definición de patrimonio gastronómico	16
1.15. Propiedades organolépticas	16
1.15.1. Arracacha.....	16
1.15.2. Pájaro azul	17
1.15.3. Hojas de brevas	17
1.15.4. Ishpingo.....	18
1.15.5. Cuy	18
1.16. Historia de la gastronomía guarandeña.....	18
1.17. Utensilios utilizados para la elaboración de platos típicos.....	22
1.17.1. Batea de madera.....	22
1.17.2. Pondo de barro.....	22
1.17.3. Horno de barro	23
1.17.4. Paila de bronce	23
1.17.5. Piedra de moler	24
1.17.6. Tiesto de barro	24
1.18. Patrimonio gastronómico del carnaval Guaranda.....	25
1.18.1. Técnicas de cocción.....	25
CAPÍTULO II	26
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	26

2.1 TABLA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
2.2. Investigación cualitativa.....	26
2.2.1. Definir el lugar de investigación	27
2.3. Definir los participantes	27
2.3.1. Relaciones	27
2.3.2. Beneficios.....	28
2.3.3. Participantes	28
2.4. Entes gubernamentales.....	28
2.5. Entrevistas	28
2.6. Notas de campo	29
2.7. Itinerario de visitas.....	29
CAPÍTULO III	30
3. TRABAJO DE CAMPO	30
3.1. Recetas.....	30
3.2. Valor nutricional de las recetas.....	45
CAPÍTULO IV.....	60
4. ESTUDIO DE MERCADO	60
4.1. Introducción.....	60
4.2. Investigación	60
4.3. Universo de estudio.....	60
4.4. Población	60
4.5. Tamaño de muestra	60
4.7. Datos.....	61
4.8. Elaboración de encuestas.....	61
4.9. RESULTADO DE LAS ENCUESTAS	64
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	73
GLOSARIO	74
REFERENCIAS	75
ANEXOS	78

INTRODUCCIÓN

La gastronomía guarandea es muy diversa, pero la investigación de su gastronomía no está del todo completa y también falta de investigar su cultura, sus costumbres, las razones es porque su provincia Bolívar es muy pequeña porque según el INEC es la quinta provincia más pequeña del país, por ende Guaranda es una ciudad con pocos habitantes, por lo tanto el turismo es menor que en ciudades más grandes, este proyecto podría ayudar para que los turistas se informen de los lugares turísticos y que pueden consumir en el carnaval de Guaranda y al final de ésta investigación es resaltar lo que se mencionó anteriormente.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se trata de agregar más información en el ámbito gastronómico para poder implementar a la información anteriormente investigada para el conocimiento de los interesados en conocer más de esta hermosa ciudad, lastimosamente Guaranda no se le toma mucho interés, sólo en el carnaval, recopilar toda la información de las recetas que se ofrecen en la época de carnaval en un solo documento y que será desarrollado a lo largo de éste documento.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿En dónde se hará la investigación de los platos consumidos en carnaval?
- ¿Cuántos platos se ofrecen en el carnaval de Guaranda?
- ¿Cómo saber que tan apetecidos son estos platos?

JUSTIFICACIÓN

Es importante realizar esta investigación para tener un conocimiento más amplio de los platos que se consumen en el carnaval de Guaranda para ofrecer y dar a conocer a nivel nacional. En ésta época es cuando la ciudad se activa en la economía gracias a la gran concurrencia turística que colman los turistas en todos los establecimientos de alojamiento.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar los platos tradicionales del carnaval de Guaranda y desarrollar las recetas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recopilación de los platos del carnaval de Guaranda.
- Desarrollar las recetas con su respectivo descripción de cómo se elaboran.
- Desarrollar tablas de valor nutricional de las recetas.
- Investigar los utensilios utilizados para la elaboración de los platos típicos.
- Investigar cuales son las técnicas de cocción de los platos típicos.

VIABILIDAD

Es poca la información sobre los platos que se consumen en el carnaval de Guaranda, por ello la investigación va ser muy extensa para tener buenos resultados, para ello se tiene el apoyo del Alcalde de Guaranda, personas que conocen del tema y de la Universidad de las Américas por parte de la Escuela de Gastronomía. El Alcalde de Guaranda una vez concluido la investigación hará una recopilación para poder elaborar un folleto turístico que será entregado en diferentes puntos de la ciudad. Las personas expertas en el tema serán los guías fundamentales de la investigación, la Escuela de Gastronomía siempre apoya a todas las investigaciones de la gastronomía ecuatoriana, esta no es la excepción.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Historia y fundación de Guaranda

A finales de siglo XV, en el territorio donde ahora es Guaranda existían dos asentamientos muy fuertes llamados Camayo y de los Chimbos, años más tarde llegaron los Incas a colonizar, por una ruta de mucha importancia entre la sierra y la costa, la colonización Inca duró poco tiempo, porque en 1571 los españoles conquistan Guaranda, siendo más importante Chimbo, puesto que era la capital del Corregimiento de Chimbo en 1581. En 1702 pasó a ser Corregimiento de Guaranda y después de algunos años en 1776 Guaranda se convirtió en la nueva capital. En 1811 la Junta de Gobernación de Quito asciende a Guaranda a la categoría de Villa. La batalla más importante para la ciudad y la que serviría para su independencia fue la batalla del Camino Real el 9 de Noviembre de 1820 y el 10 de Noviembre se declaró la independencia. El 25 de junio de 1825 se adjuntaría a la Provincia de Pichincha, en 1830 llegó a formar parte de la Provincia de Chimborazo, el presidente García Moreno el 3 de Marzo de 1860 crea el cantón Chimbo, por ende estos cantones se adjuntaron a la Provincia de Los Ríos. El 23 de Abril de 1884, Dr. Ángel Polivio Chávez e Ignacio de Veintimilla crearon la Provincia de Bolívar y el 15 de Mayo de ese mismo año se proclama Capital de la Provincia de Bolívar , finalmente en 1997, Guaranda es proclamada Patrimonio Cultural del Ecuador. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.2. Origen del nombre de Guaranda

El origen del nombre se cree que es de la planta Guarango ya que es muy abundante en ésta zona, también se conoce que es por los primeros pobladores de esta zona que se los conocía como Indios Guaranga, su nombre dado por los españoles fue “Purísima Concepción María de Guaranda”,

después de algunos años se dio el nombre de un santo y que ahora es su patrono entonces tomó el nombre de “San Pedro de Guaranda”. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.3. Ubicación geográfica

Es la segunda capital más pequeña de la serranía Ecuatoriana con una extensión de 519.6 km², está localizada en la Hoya de Chimbo, en el corazón del Ecuador. Guaranda limita al norte con la Provincia de Cotopaxi, al sur con las Provincias de Chimborazo y Tungurahua y al suroeste limita con los cantones Echeandía, Caluma y Las Naves. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.4. Sectores turísticos

Las zonas turísticas de la ciudad son: el casco colonial, miradores naturales de sus siete colinas, las Cochabambas (son dos lagunas al sur llamadas Puricocha y Patochocha), el Arenal, el bosque de Peña Blanca, minas de sal, las cuevas de Tiagua y Salinas, entre las más importantes. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.5 Centro histórico

El Centro Histórico de Guaranda está compuesto por un conjunto de casas construidas con materiales de la época entre los siglos XIX y XX algunos de los materiales utilizados son: el mortero, el yeso, el hormigón y el cemento y con la ingeniería propia de comienzos del siglo XX. Hay algunas construcciones del siglo XIX. Guaranda tiene un encanto con sus diseños y estructuras de sus casas más antiguas de estilo colonial que tenían un patio central que podría presentar una pileta o no, para poder construir utilizaron al máximo los materiales propios de la época: Tapial, adobe, adobón, teja, madera para pisos, puertas, ventanas, pasamanos, escaleras. Desde cualquiera de las Siete

Colinas se contempla una ciudad techada por tejas que le dan un aire señorial y la sensación de tapizado uniforme color marrón, propio de la teja guarandeña. Esta particularidad arquitectónica sirvió de base para que en 1997 le declaran a Guaranda Patrimonio Cultural del Ecuador. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

Sus calles angostas y en su mayoría con adoquín de piedra, dan una apariencia de solemnidad, sobriedad y elegancia únicas, muy atractivas para contemplarlas tanto en el día como en la noche. Desplazarse por sus veredas estrechas y encontrarse con la calidez y la diafanidad de su gente es un real placer. Algunas calles como la Convención de 1884, García Moreno, 7 de Mayo, 9 de Abril, 10 de Agosto, Sucre, Rocafuerte, Olmedo, guardan el encanto del adoquín, estrechez y sin perder elegancia, propia de una ciudad de la serranía ecuatoriana. En Guaranda hay barrios tradicionales como La Pila, el barrio Caliente, Guanguliquín, 15 de Mayo, Hospital de Jesús, entre otros, que han plasmado en su arquitectura lo mejor de la ciudad. Guaranda es una ciudad de “encantos y de ensueños”. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.6. Historia de la gastronomía

No se tiene gran información de estos datos de Guaranda, ya que no hay documentos que hablen y demuestren los productos y alimentos usados por los habitantes ancestrales, se debe investigar para poder llegar a saber cuáles son estos platos y los productos que se consumían anteriormente. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015).

1.7. Carnaval de Guaranda con su gastronomía

El carnaval de Guaranda, sin duda es la fiesta más reconocidas a nivel nacional, son dos semanas de fiestas a puro estilo de un guarandeño, que recorre todos los cantones donde hay comparsas que empiezan desde el

Lunes de carnaval hasta el Martes de la otra semana para terminar en Echeandía, pero en Guaranda el Sábado de carnaval es el día con más emoción y júbilo entre sus habitantes y turistas ya que se presentan las comparsas, sin dejar de lado su gastronomía de esas fiestas, podemos disfrutar de hornado con mote, humitas, chicha de jora, leche huevona, dulce de zambo y por supuesto el chigüil, picante de gallina y el famoso pájaro azul. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015).

1.8. Cultura

Siempre el Cantón Guaranda se ha conjugado lo rural con lo urbano, mestizos, cholos, indios y extranjeros, todo esto llevó a la edificación de manifestaciones culturales como historias, leyendas, hábitos y tradiciones.

Desde sus inicios hasta nuestros días siempre se ha sabido llevar muy presente el idioma Kichwa y se ha sabido mezclar con el idioma español, ahora se utilizan vocablos kichwas como, achachay que significa “que frío”, arrarrai que significa que calor “que calor”.

1.9. Plazas y parques principales de Guaranda

1.9.1. Parque “Libertador Simón Bolívar”

En la época colonial era la única plaza existente de la zona, años más tarde se convierte en un parque construyendo una pileta en el centro, el 10 de noviembre de 1824, Urdaneta proclama la Independencia de Guaranda en el parque. Ahora es el parque más importante de la ciudad, donde se celebran actos cívicos de la ciudad y del país. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015).

1.9.2. Parque 9 de Octubre

Este parque es importante porque se encuentra el busto del Coronel Argentino José García, quien fue héroe de la batalla de independencia de la ciudad y

donde muchas personas se reúnen para hacer ejercicio. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015).

1.9.3 Parque infantil

Lleva este nombre porque en la década de los 70's había muchos juegos infantiles, en el centro del parque hoy en día está la primera pileta de la ciudad que anteriormente estaba situada en el parque Libertador Simón Bolívar, en su entorno se encuentran los bustos del Dr. Ángel Polivio Chávez y Gabriel Ignacio de Veintimilla fundadores de la Provincia, el picante de gallina se ofrece en la casa de la Familia Chimbo. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.9.4. Parque los leones

Es uno de los parques más reconocidos de la ciudad, lleva este nombre porque cuando se inauguró el parque la mayoría de los moradores trabajaban en el Club de Leones, entidad que colabora con beneficio social, este parque fue inaugurado en 1988, el caldo de tripas en carnaval se puede encontrar en este parque. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.9.5. Plaza Roja

Lleva este nombre porque el adoquín siempre ha tenido una tonalidad roja y en los días de carnaval se hacen presentaciones de artistas nacionales e internacionales, este parque se inauguró en el año de 1984, en éste parque se encuentra la mayor concentración de restaurantes que ofrecen platos típicos, por ejemplo, caldo de tripas, chigüiles, buñuelos. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.9.6. Plaza 15 de Mayo

Fue construida en el siglo XIX alrededor de 1890, esta plaza siempre ha sido utilizada para hacer ferias los fines de semana, por algunos años esta plaza se destruyó casi en su totalidad, así que los anteriores y el alcalde actual han ido reconstruyendo hasta que hoy en día esté en buen estado, en este parque se puede encontrar pájaro azul. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.9.7. Población

La población actual del cantón Guaranda es de 81.643 habitantes según el INEC, la mayoría está en la zona urbana y se consideran blancos, mestizos e indígenas, sin dejar de mencionar que es la tercera provincia con más indígenas en el país con un porcentaje de 25.4% que equivale aproximadamente a 22.828 habitantes. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10. Parroquias

1.10.1 Parroquias urbanas

1.10.1.1. Ángel Polivio Chávez

Este es la primera Parroquia de Guaranda que abarca la mayor parte de la zona urbana, dentro de ésta encontramos: la Catedral, la calle más antigua de Guaranda “Convención de 1884”, el Parque El Libertador, las casas más antiguas de la provincia y todo el complejo Gubernamental de la ciudad y la provincia, en esta parroquia se encuentra el mercado “10 de Noviembre”, que ofrece chigüiles, tamales, rosa y leche, morcilla de col, fritada y hornado. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.1.2. Gabriel Ignacio Veintimilla

Esta zona urbana complementa Guaranda, ya que en esta parroquia podemos encontrar el antiguo Hospital de Jesús, el complejo deportivo de la Federación Deportiva de Bolívar, los colegios Verbo Divino y Pedro Carbo, la Plaza Roja y la 15 de Mayo, dentro de esta parroquia se encuentra la zona moderna de la ciudad sin dejar de lado la existencia de casas republicanas. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.1.3. Guanujo

A partir de 1999 dejó de ser una parroquia rural, ésta es la primera parroquia que se puede visitar si se viene por el arenal, en esta parroquia se elabora el pájaro azul, sus moradores son muy trabajadores y confeccionan ponchos, anacos, sombreros y fajas, sólo las mujeres elaboran estas artesanías, también podemos encontrar la Universidad Estatal de Bolívar. El Santo más importante para Guaranda y ésta parroquia es San Pedro, el bulto fue trasladado a la parroquia de Guanujo desde Italia en el año de 1920, desde ese entonces se conmemora una procesión, en la que la imagen visita cada uno de los barrios, en Guanujo es otro sitio donde se puede conseguir el pájaro azul. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2. Parroquias rurales

1.10.2.1 Salinas

Su nombre es dado por las minas de sal, aquí encontramos una mega diversidad de fauna y flora, sin olvidar que ahí se elaboran quesos, chocolates artesanales, pizza de llama, leche, carne, frutas, lanas y otros. La elaboración de quesos es por sus propios habitantes bajo el nombre del Salinerito, que a más de llegar a varias partes del Ecuador también son productos de

exportación teniendo como principal destino. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.2. Simiatug

En español significa “boca de lobo”, para la cosmovisión indígena es muy importante ya que ahí se encuentran las ruinas del templo al dios Guanguliquín y el Valle de las Catedrales, que son grandes rocas que sobresalen del suelo, afirman que existen minas de plata desde la época preincaica. Todos los moradores son indígenas, mantienen costumbre ancestrales como la religión, idioma, etc. en la zona hace mucho frio y su clima va de 12 °C a 3°C y sus casas son construidas bajo tierra, sólo el techo de éstas son visibles. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.3. San Simón

En 1581 fue fundada bajo el nombre de Yacoto por el Cacique, su principal fuente de economía es la agricultura, el maíz, cebada, trigo, habas y papas, que se lo comercializa en la Plaza 15 de Mayo en Guaranda. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.4. San Lorenzo

Aquí se asentaron los primeros habitantes de la provincia, también se encuentra una de las dos iglesias más antiguas de la provincia, sus pobladores son muy interesantes, ya que todos los pobladores saben tocar al menos un instrumento musical, en esta zona se elabora la aka morada (aka morada significa chicha morada que es una bebida que se elabora con el maíz morado), que es una tradición de más de 400 años. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.5. Santa fe

No se tiene claro el origen del nombre de esta parroquia, ya que existen las teorías de que es por la santa fe católica o por un personaje muy reconocido de la zona que es originario de Santa Fe de Bogotá, Colombia. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.6. Julio Moreno

Se llama así por el Dr. Julio Enrique Moreno Peñaherrera, ministro de gobierno del Presidente Isidro Ayora, viven de la agricultura y siembran fréjol, trigo, maíz, naranjilla, cebada y mora, más del 60% de sus habitantes se consideran indígenas. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.7. San Luis de Pambil

Localizada en el subtrópico, fue creada en la década de los 60's, sus principales productos son café, caña de azúcar y cacao, su gastronomía es más parecida a la costa que a la sierra, ya que consumen menestra con carne asada, bolones de verde con queso y chicharrón, bollos de pescado. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.10.2.8. Facundo Vela

Está asentada en una zona ancestral conocida como las tierras de Piñanatug, el comercio en esta zona es mediante la elaboración de mermeladas, producen panela, aguardiente y alfeñiques. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.11. Bandera y escudo e himno de Guaranda

A partir del 7 de Febrero del año 1984, el Concejo Municipal oficializó la Bandera, el Escudo y el Himno de Guaranda. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.11.1. Escudo

Está constituido por un rombo grande con lados cóncavos y convexos, decorado por una cinta blanca postrado sobre los bordes superiores, a los lados de la cinta se define las fechas importantes para la ciudad y en el centro reza una leyenda que dice “*Guaranda la soberbia, la ninfa de los andes*” frase dada por la poetisa, Eliza Mariño de Carvajal. En la parte central del escudo se divide en tres cuadrantes y a sus lados con cuernos de la abundancia, en el final de las misma se aprecian los productos que se elaboran y se cosechan en la zona, estos son: arroz, café, cacao, caña de azúcar, naranja y el banano, en el cuadrante mayor se encuentran sobre éste nueve estrellas de cinco puntas, la estrella más grande del centro representa a Guaranda y las ocho estrellas restantes representan a las parroquias rurales, también se puede observar al imponente y majestuoso volcán Chimborazo y las siete colinas que caracterizan a Guaranda: San Jacinto, Cruz Loma, San Bartolo, Tililac, Talalac, Loma de Guaranda y el Calvario, sin olvidar el cielo azul y el gran sol que se pueden divisar todas las mañanas.

En el cuadrante inferior izquierdo encontramos una rama de laurel que significa las grandes victorias a través de la historia, en el cuadrante derecho existe una pluma que simboliza la cultura que ha tenido la ciudad, como el Dr. Ángel Polivio Chávez y Gabriel Ignacio Veintimilla, dos próceres y escritores guarandeños. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°1: Escudo de Guaranda.

Tomado de: (Municipio de Guaranda, Departamento de Desarrollo Comunitario y Turismo.)

1.11.2. Bandera

Consta de un rectángulo, que está dividido por 3 franjas horizontales cuyos colores son: rojo, blanco y azul, de arriba hacia abajo respectivamente y en el centro el Escudo.

El rojo: simboliza la fuerza, de vitalidad, también representa la fortaleza que se entregaron los próceres en las diferentes batallas para llegar a la independencia.

El blanco: significa honestidad, lealtad, justicia, dignidad y la paz, estas son las virtudes que sobresalen de los guarandeños.

El azul: representa el amplio cielo azul que se tiene todas las mañanas deja sobresalir la nieve del Chimborazo.

El Escudo y Bandera fueron creados por el Lic. Héctor del Pozo Campana. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°2: Bandera de Guaranda

Tomado de: (Municipio de Guaranda, Departamento de Desarrollo Comunitario y Turismo.)

1.11.3. Himno

Letra compuesta por: Elisa Mariño de Carvajal.

Música dada por: Evaristo García.

Guaranda la soberbia, la ninfa de los Andes
que lleva siempre al tope altivo tricolor
es cuna de Echeandía, de Chávez y otros grandes,

es tierra legendaria, es patria de honor.
 Guaranda la soberbia, la digna de otra suerte,
 compendio de grandeza, heraldo de valor,
 jamás perdona agravios ni permanece inerte,
 pues cuenta entre sus hijos: sostén y pundonor.

¡Bolívar, la provincia de encantos y ensueños!
 ¡Bolívar, la que lleva su nombre con unción!
 Bolívar, preterida en sus ardientes sueños,
 hoy manifiesta al mundo su nítido pendón.

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

1.12. Patrimonio gastronómico de Guaranda

Durante la investigación podemos decir que la gastronomía guarandea es más desconocida comparando con otras gastronomías como la quiteña, la guayaquileña, la manaba, entre otras. Después de investigar e indagar en libros y algunas parroquias rurales podemos decir que los platos que podemos encontrar son: fritada, ají de cuy, hornado, chigüil, rosa y leche, helado de cacho, caldo de tripas, elenitas, bizcochuelos, encurtido de alcaparras, la mayoría de estos platos se consume en carnaval, ya que es la época que más turistas llegan a la ciudad y provincia, sin dejar de lado los exquisitos buñuelos navideños que sólo se pueden degustar en Guaranda. Por razones de tiempo la investigación solo se enfoca en los platos que se consumen en el carnaval de Guaranda.

1.13. Definición de patrimonio

- Conjunto de bienes propios de una persona o de una institución, susceptibles de estimación económica, "patrimonio de la Iglesia; patrimonio del Estado; impuesto sobre el patrimonio". Real Academia Española (2016)
- Patrimonio histórico-artístico

Conjunto de edificios, yacimientos arqueológicos, obras de arte, objetos y documentos de interés científico, histórico o artístico de un país. Real Academia Española (2016)

- Conjunto de bienes que una persona adquiere por herencia familiar. Real Academia Española (2016)
- Origen

Préstamo (s. xiv) del latín *patrimonium* 'bienes heredados de los padres', derivado de *pater*, *patris*. De la familia etimológica de *padre* (V.). Real Academia Española (2016)

1.14. Definición de patrimonio gastronómico

Patrimonio Gastronómico es el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos –su cultivo, empaque, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben, sitios, artefactos, recetas, rituales–, que responde a unas expectativas tácitas, forma parte de una memoria común y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo.

1.15. Propiedades organolépticas

1.15.1. Arracacha

La arracacha mejor conocida como zanahoria blanca, en varios países andinos se le conoce de varias formas como, racacha, apio criollo, mandioquiña. Zanahoria blanca y arracacha, este tubérculo es originario de los países andinos, se cree que son cultivados desde 500 A.C, ahora se sigue utilizando en la gastronomía andina, lamentablemente es muy poco conocida a nivel mundial e incluso a nivel nacional, la producción de éste es actualmente en toda la zona andina y se puede cultivar de 600 a 3200 metros sobre el nivel del

mar, el cultivo de la arracacha se da en Guaranda, Guanujo, Salinas y Simiatug, la característica de la arracacha es una raíz de lo cual los Incas tenían un profundo conocimiento. La arracacha tiene mayor valor nutricional que la papa, presenta beta caroteno, vitamina A que también lo encontramos en la carne. Contiene alto porcentaje de proteína vegetal, los Incas utilizaban como remplazo de la carne de res, en la época colonial se utilizaba para hacer emborrachados de zanahoria blanca ya que tiene un sabor dulce. Los principales usos hoy en día de esta raíz son, postres, masas, emborrachados, sopas y ensaladas para vegetarianos. El Comercio (2014)

1.15.2. Pájaro azul

Es una bebida alcohólica de la época colonial, que ahora se sigue produciendo y se consume principalmente en el carnaval de Guaranda. Su principal producción es Guanujo de Guaranda. Se llama pájaro azul gracias al color azul que tiene este licor y la forma de elaborar es con hojas de naranja y mandarina, la gallina entera y fondo de gallina, anisado de caña, canela, clavo de olor, anís estrellado, anís español, antiguamente se lo dejaba bajo tierra ahora se lo deja fermentar en toneles. Este licor es muy apreciado por los guarandeños y ecuatorianos en general, cuando los extranjeros lo prueban siempre expresan que es lo más fuerte que han probado. El Comercio. (2015).

1.15.3. Hojas de brevas

Las hojas de brevas contienen sustancias naturales entre ellas, insulina natural que para las personas diabéticas les ayuda para inyectarse menos esta sustancia, reduce el porcentaje de sufrir úlceras estomacales, reduce los triglicéridos en la sangre, la infusión de estas hojas ayudan al sistema respiratorio para reducir el asma, bronquitis y más enfermedades respiratorias, la fruta fresca ayuda a regular la presión arterial, contiene vitamina D y muchos antioxidantes naturales. El Comercio. (2014).

1.15.4. Ishpingo

Esta especie es autóctona ecuatoriana tiene un aroma y sabor parecido a la pimienta dulce, es conocida como la canela de la Amazonía. Su forma se asemeja a un sombrero y su textura es dura como corteza de los árboles, se puede agregar a preparaciones dulces como de sal, por ejemplo en preparaciones de sal son: en diferentes secos y en preparaciones de dulces son: colada morada, canelazo, arroz con leche y muchos más. El uso de esta especia está en la identidad de la Amazonía, el empleamiento del ishpingo en platillos de la Amazonía viene de muchos años atrás, los primeros habitantes de estas zonas ya tenían un conocimiento de esta maravillosa especia ecuatoriana. El Comercio. (2015).

1.15.5. Cuy

Es un roedor que se encuentra en la zona andina de América del sur, la domesticación de este animal data de aproximadamente 7000 años atrás en la zona central de los Andes, sus principales propiedades organolépticas son: fibra y esto se debe a que es un animal herbívoro, aporta con un porcentajes considerable de Vitamina C, calcio, proteínas, grasa natural.

1.16. Historia de la gastronomía guarandeña

La historia de la gastronomía guarandeña no solo habla de los platos típicos sino también de los platos que se consumen a diario normalmente, también demuestra los productos que se utilizaban y los platos que se consumen de unos 80 años aproximadamente, se tuvo que hacer una investigación a hombres y mujeres de avanzada edad para poder conocer que se consumía en décadas anteriores. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015) Para obtener mayor información de los platos no típicos del cantón ni de la provincia se tuvo que contactar a la señora Martha Guerrero Silva para que nos ayude con la información, esta señora pertenece a una de las familias más

tradicionales de Guaranda y ella supo explicar cuál era la forma de alimentación hace más de setenta años atrás.

Tabla N°1: Platos no tradicionales que se consumían a diario

ENTRADAS	Emborrajados de oreja de chanco
	Pastel de zanahoria blanca
	Emborrajados de coliflor
	Ceviche de palmito
	Empanadas de acelga
	Empanada de morocho
	Empanada de miel de zambo
SOPAS	Caldo de patas
	Sopa de quinua
	Sopa chorreada
	Sopa de bolas de maíz
	Sopa de fideo tostado
	Sopa de zambo de choclo y haba
	Sopa de arveja
	Sopa de lenteja
	Locro de papa
	Sopa de maduro con cerdo
	Locro de arveja
	Sancocho de cerdo
	Locro de haba
	Sopa de morocho
Sopa con chanco	
FUERTES (Todos los platos fuertes son acompañados con	Menestra de frejol con chuleta
	Menestra de lenteja con maduro y carne
	Menestra de arveja con pollo
	Ensalada tipo rusa con arveja
	Puré de arracacha

arroz)	Moloc
	Churrasco
	Torta de quinua y carne
BEBIDAS CALIENTES, FRIAS Y COLADAS	Colada de manzana con ishpingo
	Colada de zanahoria
	Colada de harina de haba con maduro
	Colada de avena
	Colada de pepas de zambo
	Colada de harina blanca con naranjilla y canela
	Morocho
	Arroz con leche
	Rosa y leche
	Colada de verde
	Aka de jora (chicha de jora)
POSTRES	Dulce de higos
	Tomate de árbol en almíbar
	Dulce de membrillo
	Dulce de zambo
	Bizcochuelos
	Emborrajados de banano
	Dulce de chamburo
	Buñuelos (sólo en navidad)
	Amores escondidos
	Choco banana
	Helado de agua con sabores de frutas

Tomado de: Entrevista a la Señora Martha Guerrero Silva

En algunas casas de Guaranda aún se conserva la cocción en leña y se mantiene la tradición de utilizar utensilios antiguos de la época republicana, como la paila de bronce, batea de madera, tomando en cuenta algunas modificaciones y actualizaciones a estas herramientas, la señora Martha

Guerrero Silva sigue conservando la cocción en leña y con algunos utensilios artesanales.

A continuación se detallará los utensilios utilizados para la cocción de platos típicos y de uso diario según la declaración de la señora Martha Guerrero Silva.

Tabla N°2: Utensilios utilizados para la elaboración de platos

TIESTO DE BARRO	Tortillas de trigo con queso
	Tortilla de maíz
	Tortillas de pepa de zambo
	Tueste de café
	Tostar pepas de zambo
OLLA DE BRONCE	Café pasado
	Café de chuspa
	Chocolates
	Helado de paila
PIEDRA DE MOLER	Ají seco
	Maní
	Ajo
	Aguacate
	Especias
TAMALERA	Quimbolitos
	Tamal
	Chigüil
	Humitas
PAILA DE BRONCE	Fritada
	Elaboración de diferentes dulces
	Frituras
PONDO DE BARRO	Fermentación de Aka (chicha)
	Fermentación de avena
	Fermentación de alcaparras
BATEA DE MADERA	Amasar diferentes masas
	Reposo de preparaciones

Tomado de: Entrevista a la Señora Martha Guerrero Silva

1.17. Utensilios utilizados para la elaboración de platos típicos

1.17.1. Batea de madera

El uso de esta herramienta es para amasar diferentes masas, por ejemplo masas de pan. Esta herramienta fue introducida por los españoles en la época colonial. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°3: Batea de madera

Tomado de: Arte y antropología.

1.17.2. Pondo de barro

Su principal uso es la fermentación de la aka de jora (aka de jora es la chicha de jora, es una bebida hecha con maíz que se deja fermentar y se emplea desde la época incaica.), esta herramienta no solo se utiliza para fermentar, sino también para transportar agua, en la época colonial en pundos grandes se transportaba agua por toda la ciudad. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)

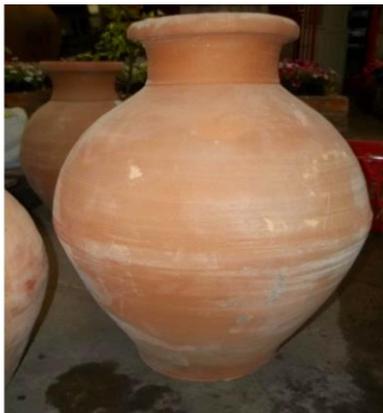


Figura N°4: Pondo de barro.

Tomado de: Arte y antropología.

1.17.3. Horno de barro

Estos hornos se utilizan desde la época colonial y republicana y se conservan algunos hasta el día de hoy, principalmente se utilizan para hornear pan y elaborar el hornado que se ofrece en carnaval. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N° 5: Horno de barro

1.17.4. Paila de bronce

Tiene muchos usos esta paila pero en Guaranda sus principales usos son para la fritada, dulce de zambo y helados de paila caseros, su uso empieza desde la época colonial. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°6: Paila de barro.

Tomado de: Arte y antropología.

1.17.5. Piedra de moler

Durante el pasar de los años se utiliza menos este utensilio que son usados desde antes de la conquista Inca en nuestro territorio, pero en Guaranda no se ha dejado de utilizar y por eso se utiliza para moler el ají, el maní, la pepa de zambo. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°7: Piedra de moler.

1.17.6. Tiesto de barro

En Guaranda en la mayoría de las casas se pueden encontrar estos tiestos de barro, porque son muy utilizados para la elaboración de tortillas de queso. Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda (2015)



Figura N°8: Tiesto de barro.

Tomado de: Internet.

1.18. Patrimonio gastronómico del carnaval Guaranda

1.18.1. Técnicas de cocción

Algunas técnicas de cocción son heredadas desde la época incaica como la cocción para envueltos, pero a continuación se podrá observar en una tabla que especifica las técnicas de cocción de los platos en las fiestas de carnaval.

Tabla N°3: Platos y técnicas de cocción

PLATO	TÉCNICA DE COCCIÓN	TÉCNICA DE COCCIÓN
FRITADA	Fritura de profundidad	Fritura
AJÍ DE CUY	Asado al carbón	-----
CHIGÜIL	Cocción al vapor	-----
TAMAL	Cocción al vapor	-----
PICANTE DE GALLINA	Cocción en agua	Estofado
MORCILLA DE COL	Reahogado en agua	Fritura poco profunda
HORNADO	Cocción en horno de masilla	Fritura
DULCE DE ZAMBO	Cocción en agua	-----
HUMITA	Cocción al vapor	-----
BUÑUELO	Cocción en horno de masilla	Cocción en horno
CALDO DE TRIPAS	Cocción en agua	Termina en sopa
ROSA Y LECHE	No tiene cocción	-----

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 TABLA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla N°4: Cuadro de los métodos de investigación para el desarrollo del documento.

ETAPAS	MÉTODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	Cualitativo y Cuantitativo	Bibliográfica investigación de campo	Emplear estas herramientas para poder tener una investigación mejor.
DIAGNÓSTICO	Cualitativo y cuantitativo	Encuestas y entrevistas	Estas herramientas son importantes para tener información de las recetas e información.
PROPUESTA	Analizar información otorgada	Relatos, Cuestionarios y notas de campo	Obtener las recetas que se consumen y se ofrecen en el carnaval de Guaranda.

2.2. Investigación cualitativa

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

La mejor forma de recopilar toda la información es mediante el método cualitativo, ya que da la oportunidad de hacer una gran investigación en el campo, existen pasos a seguir para poder tener un método cualitativo claro y correcto. Hernández, B., (2010)

2.2.1. Definir el lugar de investigación

La investigación se hará en Guaranda pero también se investigará en las parroquias urbanas y rurales, esto para tener una mejor información y tener varias fuentes de información. A continuación se puede observar un mapa que detalla las parroquias urbanas y rurales de Guaranda.



2.3. Definir los participantes

2.3.1. Relaciones

Primero conocer a todas las personas que van a colaborar para tener una buena investigación, después se establecerá reuniones y visitas a estas

personas para poder obtener información necesaria que aporte a este documento.

2.3.2. Beneficios

Después de la investigación éste documento se entregará al Gobierno Autónomo Descentralizado del Municipio de Guaranda para establecer un folleto turístico con las zonas turísticas y con los platos de la zona y donde se puede servir, se dará unas charlas para fomentar el comercio de la gastronomía de Guaranda, se hará un trabajo de marketing para llegar a diferentes provincias del país.

2.3.3. Participantes

Se realizará la investigación con la señora Teresa Bosques que trabaja en el mercado, mediante entrevistas con la señora Martha Guerrero Silva que es la conocedora de la gastronomía guarandea, con el Alcalde de Guaranda Ramsés Torres Espinosa que facilitará la movilidad dentro y fuera de la ciudad, con el Chef Miguel Burneo, docente de la Universidad de las Américas, también será entrevistado para tener respuestas de un profesional de la materia.

2.4. Entes gubernamentales

El apoyo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Municipio de Guaranda facilitará en todos los aspectos para tener una mejor estadía y poder tener una investigación amplia y sin interrupciones.

2.5. Entrevistas

Se realizará visitas a los mercados para hacer una entrevista a la señora que sea la más antigua del mercado, tomando en cuenta que las personas que trabajan en el mercado no siempre colaboran con la información necesaria, ya

que les da recelo o porque creen que se les va hacer un daño a ellas en su negocio, primero se debe ganar la confianza para poder tener información completa.

Las encuestas se realizarán a las personas que más tiempo trabajen en el mercado o que tenga tradición familiar de vender en el mercado.

También se hará las encuestas a señoras y señores que sepan de la gastronomía guarandeña aproximadamente será de 3 a 4 personas las personas entrevistadas, teniendo en cuenta que ellos no son cocineros profesionales, pero tienen conocimientos de muchos años gracias a la conservación de recetas familiares que son muy antiguos.

2.6. Notas de campo

El material que se necesita es una filmadora, una grabadora de voz y un cuaderno para ir anotando los puntos más importantes. Las preguntas de las entrevistas fueron elaboradas porque fueron saliendo las necesidades y las dudas de tener un mayor conocimiento de cuáles son los platos más importantes en el carnaval de Guaranda, cuales son los ingredientes que se cultivan en la zona y más preguntas que fueron contestadas amablemente por los entrevistados, los objetivos fueron encontrar mayor información sobre el tema.

2.7. Itinerario de visitas

Se le hizo conocer al Alcalde de la ciudad que los meses que se dispone de investigación son Marzo y Abril, por esa razón se pudo hablar con varias señoras del mercado y llegar a un acuerdo de que los días martes y viernes se podrá realizar una reunión, y con las personas que saben preparar los platos típicos se coordinó y se obtuvo los números telefónicos para poder coordinar los días para reunirse.

CAPÍTULO III

3. TRABAJO DE CAMPO

3.1. Recetas

HORNADO

Tabla N°5: Hornado.

FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
		
Nombre de la receta	Hornado	
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/110gr Dificultad: Media/Alta	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
650	Gr	Chancho
90	Gr	Sal
95	Gr	Ajo
40	Gr	Comino
250	Ml	Aceite vegetal
30	Gr	Achiote en grano
70	Gr	Manteca de chancho
1200	Gr	Mote crudo
750	Ml	Cerveza
300	Gr	Cebolla paiteña
300	Gr	Limón
150	Gr	Culantro
PROCEDIMIENTO:		
<p>En la licuadora se agrega la sal, aceite, ajo, pimienta, y la mitad del achiote en grano para poder licuar, se unta por toda la carne del cerdo y dejamos reposar durante 5 a 7 horas, después se cubre toda la carne con manteca de chancho, el restante del achiote y luego se procede a hornear a 150°C-165°C, aproximadamente se demora 4 a 5 horas horneándose, no olvidar que se sirve con mote cocido y un agrio, en otras ciudades como en Quito se ofrece con tortilla de papas.</p>		

FRITADA

Tabla N°6: Fritada.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta	Fritada		
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda		
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/100gr	Dificultad: Media/Alta	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
700	Gr	Chancho	
55	Gr	Sal	
55	Gr	Ajo	
40	Gr	Comino	
1350	Ml	Aceite vegetal	
40	Ml	Achiote en aceite	
95	Gr	Cebolla blanca larga	
1100	Gr	Mote crudo	
500	Gr	Maduro	
200	Gr	Mirepoix	
1500	Gr	Papa	
20	Uni	Empanaditas	
EMPANADITAS			
15	Gr	Sal	
950	Gr	Harina de trigo	
60	Gr	Mantequilla	
10	Ml	Achiote en aceite	
300	Ml	Agua tibia	
45	Gr	Queso de mesa	
PROCEDIMIENTO FRITADA:			

La mejor fritada se hace en paila de bronce, poner en la paila ajo, sal, comino, cebolla, limpiar al cerdo y cortar la carne en dados de 7 cm aproximadamente, la grasa anteriormente retirada se coloca en la preparación de la paila, dejar hasta que esté suave, sacar la grasa y agregar la carne de cerdo y dejar cocer hasta que el agua se reduzca totalmente, después dejar la carne que se fría en su propia grasa y no olvidarse de mover, freír los maduros y las papas en la misma paila.

PROCEDIMIENTO EMPANADITAS:

Poner en una batea de madera para mezclar la masa, la masa contiene agua tibia, harina sal y una pizca de azúcar, amasar hasta tener una masa fuerte y homogénea y dejar reposar, no olvidarse de mezclar el queso con el achiote, una vez reposada la masa hacer bolas con un peso de 35 a 50 gr, dar la forma, repujar al final y freír en aceite caliente.

CHIGÜIL

Tabla N°7: Chigüil.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta	Chigüil		
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda		
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/100gr	Dificultad: Baja/Media	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
900	Gr	Harina de maíz	
600	MI	Agua	
450	Gr	Mantequilla	
10	Uni	Hojas maíz	
600	Gr	Queso fresco	
30	Gr	Cebolla blanca larga	
10	MI	Aceite vegetal	
30	MI	Achiote en aceite	
25	Gr	Sal	
10	Gr	Azúcar	
PROCEDIMIENTO:			
<p>En una olla poner a calentar agua con la cebolla cortada en brunoise, sal, la mantequilla completa, agregar poco a poco la harina e ir moviendo constantemente hasta que se cocina la masa, poner en la batea de madera una vez que ya esté lista la masa ahora se puede amasar hasta que la masa este blanda y blanca, dejar reposar 30 minutos, hacer bolas e incorporar el queso que debe estar con achiote, envolver en las hojas de maíz y cocinar en una tamalera por 20 a 25 minutos.</p>			

AJÍ DE CUY

Tabla N°8: Ají de cuy.

 FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
Nombre de la receta	Ají de cuy	
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/115gr	Dificultad: Alta
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
855	Uni	Cuyes medianos
900	Gr	Papa chola
200	Gr	Comino
40	Gr	Ajo
200	Gr	Lechuga
85	Gr	Tomate riñón
300	Gr	Maní
300	MI	Leche
50	Gr	Sal
65	MI	Achiote en aceite
PROCEDIMIENTO PARA EL CUY:		
<p>Limpia los cuyes, hacer una pasta con ajo, sal, achiote, comino y pimienta y licuar estos ingredientes, sobar el cuy y dejar adobar por 14 horas, cocinar al horno o brosterizar, no olvidar de cocinar las papas con cascara y hacer la salsa de maní.</p>		
PROCEDIMIENTO SALSA DE MANÍ:		
<p>Hacer un refrito con el ajo, cebolla, y el maní, licuar con la leche y cocinar por unos 30 minutos con el fuego algo.</p>		

DULCE DE ZAMBO

Tabla N°9: Dulce de zambo.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta		Dulce de zambo	
Género		Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción		10 porciones/55gr	Dificultad: Media/Alta
CANTIDAD		UNIDAD	INGREDIENTES
950		Gr	Zambos
900		Gr	Panela
1700		Ml	Agua
60		Gr	Naranjilla
35		Gr	Manzana
7		Gr	Canela
7		Gr	Ishpingo
7		Gr	Pimienta dulce
7		Gr	Clavo de olor
15		Gr	Hierba luisa
PROCEDIMIENTO:			
<p>Pelar y picar en cuadrados el zambo, Cocinar en agua el zambo por 2 horas en el agua poner la mitad de la canela, ishpingo, pimienta dulce, clavo de olor y la hierba luisa, hacer una infusión aparte con los ingredientes aromáticos, licuar la manzana, la naranjilla con la infusión anteriormente preparada, en una paila de bronce poner el zambo y la preparación que se licuó, cocinar por 4 horas y mover constantemente la preparación.</p>			

PICANTE DE GALLINA

Tabla N°10: Picante de gallina.

 FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS		
Nombre de la receta	Picante de gallina	
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/160gr	Dificultad: Media/Alta
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
1500	Gr	Gallina
900	Gr	Papas chola
560	Gr	Arveja
500	Gr	Zanahoria
500	Gr	Tomate riñón
750	Uni	Huevo (duro)
150	Gr	Lechuga
40	Gr	Perejil
50	Gr	Cebolla blanca larga
160	Gr	Cebolla paiteña (pluma)
75	Gr	Cebolla paiteña (brunoise mediano)
130	Ml	Limón sutil (pulpa)
400	Gr	Coliflor (licuado)
25	Ml	Aceite de oliva
45	Gr	Sal
40	Gr	Pimienta
30	Gr	Comino
500	Gr	Arroz
15	Gr	Ajo
PROCEDIMIENTO:		

Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, sal, comino, pimienta, sacar presas de la gallina, poner la gallina en el refrito y sellar, aumentar agua cocinar la coliflor, zanahoria, arveja, papas, la zanahoria se corta en batonnet o en rodajas, la coliflor se cocina en agua y se le licua.

PROCEDIMIENTO AGRIO O VINAGRETA:

Del caldo donde se cocinó la gallina se añade pimienta, sal, aceite de oliva, perejil, cebolla blanca. Reducir y licuar todo, dejar enfriar y añadir jugo de limón. Las presas de gallina se aumentan al líquido y sazonar, en un plato poner las hojas de lechuga y emplatar y con el agrio sazonar el plato.

PROCEDIMIENTO ARROZ:

Cortar la cebolla en brunoise, en una olla poner aceite, cebolla y ajo, a continuación el arroz sofreír y mover hasta que el arroz esté transparente y aumentar agua $\frac{3}{4}$ más de agua.

HUMITA

Tabla N°11: Humita.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta	Humita		
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda		
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/65gr	Dificultad: Baja	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
750	Gr	Granos choclos	
70	Gr	Mantequilla	
155	Gr	Manteca de chanco	
185	Gr	Queso fresco o de mesa	
12	Gr	Polvo de hornear	
60	Gr	Huevo	
45	Ml	Aceite de achiote	
17	Gr	Sal	
10	Uni	Hojas de choclo	
PROCEDIMIENTO:			
<p>Moler el choclo en el molino de metal y cernir y agregar al choclo molido manteca de cerdo, la mantequilla y el polvo de hornear y sazonar, aumentar las yemas de huevo y mover con una cuchara de madera o con la mano, nunca con algo de metal pues cambia de sabor, aparte las claras de huevo batimos hasta punto de nieve y se va aumentando poco a poco a la preparación anterior envolventemente, en cada hoja de choclo poner 40 gramos de la preparación y por encima el queso se debe mezclar con el aceite de achiote, cerrar la humita y llevar a cocción en una tamalera durante 1 hora, puesto que debe estar a fuego muy lento.</p>			

MORCILLA DE COL

Tabla N°12: Morcilla de col.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta	Morcilla de col		
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda		
Porciones/Peso*	10 porciones/50gr	Dificultad: Difícil	
Porción			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
410	Gr	Tripa de cerdo	
75	Gr	Cebolla blanca larga	
20	Gr	Comino	
30	Gr	Orégano seco	
90	Gr	Sal	
35	Gr	Pimiento verde (brunoise pequeño)	
35	Gr	Pimiento rojo (brunoise Pequeño)	
5	Gr	Hojas frescas de menta	
190	Gr	Col	
220	Gr	Huevo	
30	Gr	Azúcar	
80	MI	Zummo de limón sutil	
PROCEDIMIENTO:			
<p>Limpiar muy bien la tripa de cerdo con el limón, sal y con las hojas de menta, el proceso de lavar la tripa es frotando y dando la vuelta a la tripa, sacar la telita que tiene internamente la tripa, con la cebolla, pimientos, manteca de cerdo, comino, sal y orégano hacer un refrito, cortar la col en brunoise pequeño, batir las claras de los huevos a punto de nieve, al final incorporar la yema e introducir todo en la tripa con cuidado porque se puede romper, dejar hervir por 15 a 20 minutos, esta morcilla se puede asar, freír, cocinar en agua.</p>			

BUÑUELO

Tabla N°13: Buñuelo.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta	Buñuelos		
Género	Cocina Ecuatoriana- Guaranda		
Porciones/Peso* Porción	10 porciones/45gr	Dificultad: Alta	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
800	Ml	Agua	
100	Gr	Huevo	
300	Gr	Mantequilla	
380	Gr	Harina	
20	Gr	Sal	
MIEL			
5	Gr	Hojas de brevas	
10	Gr	Canela	
10	Gr	Pimienta dulce	
600	Ml	Agua	
10	Gr	Clavo de olor	
700	Gr	Panela (chancaca)	
PROCEDIMIENTO:			
<p>En una olla incorporar mantequilla, agua, sal y una pizca de azúcar, poner a calor hasta que la mantequilla se derrita, dejar hervir por 5 segundos, añadir poco a poco la harina y mezclar con una cuchara de madera, nunca mezclar con cuchara de metal que la masa no crece, batir los huevos completos e incorporar la mitad y mezclar bien, dejar reposar por 10 minutos, después de dejar reposar aumentar la otra mitad de los huevos y mezclar bien, en una lata para horno se va echando con la cuchara poco a poco y que tenga forma de ocho y que tenga espacio porque la masa crece, cocer en el horno por 15</p>			

minutos a 210°C y al final con la puerta abierta dejar reposar hasta que el horno quede tibio. Los buñuelos deben crecer en forma de 8 y sólo se lo prepara en navidad.

PREPARACIÓN DE LA MIEL:

En una olla hervir agua y aumentar el clavo de olor, la canela, panela hasta que se derrita totalmente al final aumentar las hojas de brevas y dejar la masa a punto de L y antes de que se enfríe totalmente poner un poco de mantequilla y mezclar muy bien, esto sirve para que la masa sea homogénea y lisa.

ROSA Y LECHE

Tabla N°14: Rosa y leche.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta		Rosa y leche	
Género		Cocina Ecuatoriana- Guaranda (bebida)	
Porciones/Peso* Porción		1 porciones/130mlr	Dificultad: Baja
CANTIDAD		UNIDAD	INGREDIENTES
80		MI	Leche entera
35		Gr	Azúcar blanca
5		MI	Esencia de vainilla
5		MI	Esencia de fresa
40		Gr	Hielo del Chimborazo
15		MI	Colorante vegetal de color rosa
10		MI	Leche condensada
PROCEDIMIENTO:			
En una licuadora incorporar todos los ingredientes y licuar hasta que el hielo se haya triturado totalmente.			

CALDO DE TRIPAS

Tabla N°15: Caldo de tripas.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta		Caldo de tripas	
Género		Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción		10 porciones/200gr	Dificultad: Difícil
CANTIDAD		UNIDAD	INGREDIENTES
300		Gr	Tripas de cerdo
70		Gr	Cebolla blanca larga
90		Gr	Corazón del chancho
90		Gr	Hígado de chancho
300		Gr	Papa chola
50		MI	Aceite de achiote
120		MI	Leche entera
20		Gr	Sal
100		MI	Zumo de limón
10		Gr	Hojas de menta
2500		MI	Agua
15		Gr	Comino
PROCEDIMIENTO:			
<p>Pelar las papas, limpiar las tripas con limón y las hojas de menta hasta retirar el tufo y la tela dentro de la tripa, hacer un refrito con achiote, cebolla blanca en brunoise, sal y pimienta, aumentar la leche y dejar hervir, las papas se cocinan aparte, en la olla aumentar las entrañas del cerdo y aumentar agua si es necesario, dejar hervir por 30 minutos e incorporar las papas y dejar hervir 20 minutos más y sazonar al final si hace falta más sabor.</p>			

TAMAL

Tabla N°16: Tamal.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA ALIMENTOS Y BEBIDAS	
Nombre de la receta		Tamal	
Género		Cocina Ecuatoriana- Guaranda	
Porciones/Peso* Porción		10 porciones/40gr	Dificultad: Baja/Media
CANTIDAD		UNIDAD	INGREDIENTES
110		Gr	Azúcar blanca
180		Gr	Mantequilla
15		Gr	Polvo de hornear
300		Gr	Harina blanca
60		Ml	Pájaro azul
100		Gr	Huevo
45		Gr	Pasas
10		Uni	Hojas de maíz
10		Uni	Hojas de choclo
PROCEDIMIENTO:			
<p>Batir la mantequilla y las claras de huevo pero en recipientes separados, en la mantequilla batida incorporar cuchara por cuchara la harina y seguir batiendo, una vez incorporada toda la harina aumentar las claras batidas, a continuación el pájaro azul y seguir batiendo, las pasas van al último y en unas hojas poner la preparación y cerrar, en una tamalera cocinar entre 45 a 60 minutos.</p>			

Nota 1: Estos platos son los principales en el Carnaval de Guaranda.

3.2. Valor nutricional de las recetas

Nota 2: ¿Qué son la tiamina, riboflavina y niacina?

- Tiamina: Mejor conocida como Vitamina B1, forma parte del complejo B, las vitaminas que conforman el complejo B son vitaminas hidrosolubles, que son muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo humano. La tiamina ayuda a las células del organismo a convertir los carbohidratos en energía y la funcionalidad principal de los carbohidratos es dar energía al cerebro y sistema nervioso. También la tiamina ayuda a transmitir la señal al cerebro de los movimientos de los músculos, todos los productos contienen tiamina pero principalmente los lácteos contienen gran cantidad de tiamina. La falta de tiamina en el cuerpo puede causar fatiga muscular y debilidad en todo el cuerpo, depende de la edad y sexo para saber cuánto necesita consumir al día para tener la dosis recomendada de tiamina, por ejemplo; un niño de 9 a 13 años necesita 0.9 mg/día y un adulto la dosis será 1.1 mg/día.
- Riboflavina: También conocida como Vitamina B2, también forma parte del complejo B, eso quiere decir que es hidrosoluble y no se almacena en el cuerpo por lo tanto se debe consumir a diario, es muy importante para el desarrollo de glóbulos rojos en la sangre, ayuda a liberar la energía que tiene una proteína, los cereales son muy ricos en riboflavina con frecuencia los cereales se dejan a la intemperie, pero la luz destruye la riboflavina y solo se queda un porcentaje muy bajo, la falta de riboflavina causa algunas enfermedades como anemia, dolor de garganta, retraso del crecimiento, úlceras bucales entre otras, la misma dosis de la tiamina se debe ingerir la riboflavina.
- Niacina: También se la conoce como Vitamina B3, al igual que las dos anteriores Vitaminas forma parte del complejo B es hidrosoluble y se debe ingerir a diario, la niacina ayuda al buen funcionamiento del aparato digestivo de los nervios y de la piel, la niacina se puede

encontrar en los lácteos y los cereales pero es un poco más difícil de encontrar en los alimentos, cuando hay deficiencia de niacina puede aumentar la glucosa en la sangre, daña el hígado, también hay síntomas de cuando se tiene demasiada niacina en el cuerpo y se tiene hormigueo en el cuello, la cara, temperatura o sofoco, el cuerpo necesita un poco más de niacina por eso un niño de 9 a 13 años necesita 12mg/día y un adulto necesita 16 mg/día en su cuerpo.

HORNADO

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°17: Hornado tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Cerdo (65gr)	134.55	12.2	0.32	10.4	118	1.5	0.35	0.11	3.1
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ajo (9.5gr)	11.49	0.28	2.7	1.9	7.2	0.07	0.02	0.01	0.05
Comino (4gr)	14.8	0.72	2	43.9	20.2	2.3	0.02	0.01	0.19
Manteca de cerdo (7gr)	63.1	-	-	-	-	-	-	-	0.01
Aceite (25gr)	220.1	-	0.02	-	0.25	0.05	-	-	-
Achiote (3gr)	11.2	0.3	2	6.4	7.1	0.2	0.002	0.002	0.07
Mote (60gr)	34.1	2.75	5.61	597.3	57.2	7.26	0.09	0.22	1.01
Cerveza	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cebolla paiteña (30gr)	15.6	0.36	3.78	6	8	0.15	0.09	0.09	0.07
Limón (30gr)	8.4	0.39	2.58	5.1	4.2	0.21	0.01	0.003	0.03
Cilantro (15gr)	6	6.08	0.99	25.06	12.4	0.59	0.03	0.05	0.3
TOTAL	519.35	23.07	27.93	696.1	233	12.3	0.42	0.5	3.64

FRITADA

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°18: Fritada tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Cerdo (70gr)	144.9	13.16	0.07	11.2	127.4	1.61	0.38	0.12	3.33
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ajo (5.5gr)	6.6	0.16	1.6	1.1	4.18	0.04	0.01	0.002	0.02
Comino (4gr)	14.8	0.72	2.05	43.92	20.2	2.33	0.02	0.01	0.19
Cebolla blanca (9.5gr)	4.18	0.12	0.38	2.47	4.18	0.07	0.005	0.004	3.8
Aceite (135gr)	1192	-	0.14	-	1.35	0.27	-	-	-
Achiote (4gr)	18.65	0.57	3.33	10.65	11.9	0.35	0.003	0.003	0.11
Mote (60gr)	34.1	2.75	5.61	597.3	57.2	7.26	0.09	0.22	1.01
Maduro (20gr)	72.4	0.4	18.9	6.5	13	0.35	0.025	0.025	0.40
Papa (90gr)	133.5	3.6	30.6	9	60	1.5	0.15	0.03	5.79
Harina de trigo (95gr)	525.3	9.9	70.4	0.19	117.8	1.33	0.14	0.05	1.26
Mantequilla (6gr)	45.4	0.03	-	1.26	1.86	0.024	0.001	0.01	0.005
Queso de mesa (4.5gr)	10.35	1	0.14	22.68	1.43	0.04	0.001	0.03	0.006
TOTAL	2198	32.46	133.22	706.3	191.9	22.9	0.83	0.49	15.92

CHIGÜIL

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°19: Chigüil tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Harina de maíz (90gr)	330.3	5.94	67.1	8.1	241.2	3.3	0.19	0.06	2.11
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Queso fresco (60gr)	131.4	11.3	1.5	287.4	211.2	1.56	0.01	0.2	0.07
Cebolla blanca (3gr)	1.32	0.05	0.12	0.78	1.32	0.02	0.001	0.001	1.2
Aceite (1gr)	8.83	-	0.001	-	0.01	0.002	-	-	-
Achiote (3gr)	11.19	0.3	2	6.4	7.14	0.21	0.001	0.001	0.06
Azúcar (1gr)	3.86	-	0.1	0.11	0.01	0.002	-	-	0.01
Mantequilla (45gr)	340.7	0.2	-	9.5	9.6	0.18	0.005	0.1	0.04
TOTAL	827.6	23.73	70.82	614.97	470.5	5.27	0.21	0.36	3.49

AJÍ DE CUY

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°20: Ají de cuy tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Cuy (85.5gr)	110	21.8	-	19	159	2	0.07	0.01	9.38
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Papa chola (90gr)	63.4	0.17	14.69	4.32	28.8	0.7	0.07	0.009	2.78
Comino (20gr)	74	3.6	10.24	219.6	101.2	11.7	0.12	0.06	0.97
Lechuga (20gr)	2.2	0.14	0.44	3.8	4.6	0.12	0.01	0.006	0.048
Tomate riñón (8.5gr)	2.04	0.06	0.44	1.95	2.67	0.1	0.003	0.005	0.17
Achiote (6.5gr)	24.24	0.74	4.33	13.85	15.47	0.46	0.003	0.003	0.14
Maní (30gr)	173.7	9.27	4.89	20.1	135.9	0.75	0.05	0.04	4.25
Leche entera (30gr)	1.77	0.93	1.4	27.6	26.1	0.06	0.09	0.06	-
Ajo (4gr)	4.84	0.11	0.02	0.8	12.16	0.03	0.006	0.002	0.2
TOTAL	456.2	36.82	36.45	311.02	485.9	15.92	0.42	0.19	17.

DULCE DE ZAMBO

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°21: Dulce de zambo tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Zambo (95gr)	22.8	0.76	5.7	11.4	38.9	0.19	0.05	0.03	0.64
Panela (90gr)	313.2	0.54	81	35.1	51.3	45.9	0.01	0.15	0.37
Naranja (6gr)	2.5	0.03	0.66	0.6	0.6	0.06	0.002	0.002	0.09
Manzana (3.5gr)	2.41	0.028	3.23	2.06	1.78	0.05	0.001	0.001	0.01
Pimienta dulce (0.7gr)	2.33	0.07	0.32	2.17	0.42	0.005	0	0.0002	0.037
Clavo de olor (0.7gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hierba luisa (1.5gr)	0.66	0.07	0.11	5.49	0.9	0.12	0.09	0.006	0.04
TOTAL	343.9	1.5	91.02	56.82	93.9	46.32	0.29	0.19	1.18

Pimienta (4gr)	14.6	0.45	2.41	15.72	6.4	1.08	0.003	0.01	0.22
Comino (3gr)	11.1	0.54	1.54	32.9	15.1	1.75	0.02	0.01	0.15
Arroz (50gr)	179.5	2.91	22.86	4.2	51.9	0.57	0.02	0.009	0.82
Ajo (1.5gr)	1.81	0.04	0.44	0.3	1.14	0.01	0.002	0.0007	0.008
TOTAL	830.74	39.96	94.94	142.93	264.9	8.05	0.41	0.4	17.08

HUMITA

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°23: Humita tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Choclo (75gr)	0.1	0.25	1.99	0.52	8.48	0.07	0.012	0.007	0.14
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Queso fresco (18gr)	39.4	3.4	0.45	86.22	63.36	0.47	0.005	0.03	0.02
Manteca de cerdo (15gr)	139.7	-	-	-	-	-	-	-	0.01
Polvo de hornear (1.2gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Huevo (6gr)	0.1	4.32	0.14	0.03	1.19	0.18	0.005	0.02	0.006
Achiote (4.5gr)	16.8	0.51	3	9.58	10.7	0.32	0.002	0.002	0.09
TOTAL	196.1	8.48	5.49	96.3	83.7	1.04	0.024	0.059	0.3

MORCILLA DE COL

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°24: Humita tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Tripas de cerdo (41gr)	7.09	0.92	0.04	0.66	5.29	0.86	0.002	0.019	0.17
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orégano (3gr)	8.82	0.31	1.95	46.11	7.83	0.6	0.003	0.02	0.16
Pimiento (3.5gr)	2.03	0.07	0.44	0.91	1.89	0.05	0.002	0.004	0.06
Menta	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Col (19gr)	4.75	0.3	0.99	6.08	5.7	0.45	0.008	0.006	0.06
Azúcar (3gr)	11.58	-	2.99	0.33	0.03	0.006	-	-	0.003
Huevo (22gr)	0.03	0.26	0.05	1.16	0.43	0.06	0.001	0.006	0.002
Cebolla blanca (3.5gr)	3.3	0.09	0.3	1.95	3.3	0.05	0.003	0.003	3
Limón sutil (8gr)	2.24	0.1	0.7	1.36	1.12	0.06	0.001	0.0008	0.009
Pimienta (2.5gr)	0.73	0.02	0.12	0.79	0.32	0.54	0.001	0.006	0.11
Comino (2.5gr)	0.7	0.36	1.02	21.9	2.53	1.17	0.012	0.0006	0.097
Ajo (2.5gr)	2.42	0.05	2.33	0.4	1.52	0.7	0.003	0	0.002
TOTAL	61.6	2.48	29.3	80	24.92	4.546	0.03	0.07	3.67

BUÑUELOS

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°25: Buñuelos tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Mantequilla (80gr)	227.1	0.15	-	6.3	9.3	0.12	0.003	0.066	0.02
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Harina (38gr)	139.5	2.5	28.34	3.42	101.8	1.4	0.084	0.026	0.89
Hojas de brevas (0.05gr)	2.3	0.08	0.52	3.05	1.7	0.05	0.002	0.0025	0.02
Canela (1gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Huevo (10gr)	0.16	1.2	2.4	0.53	1.98	0.03	0.008	0.003	0.001
Pimienta dulce (1gr)	3.34	0.10	0.46	3.11	0.6	0.007	0	0.0003	0.05
Clavo de olor (1gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Panela (70gr)	243.6	0.42	63	27.3	39.9	35.7	0.014	0.11	0.29
TOTAL	616	4.5	94.7	43.7	155.2	37.3	0.11	0.21	1.27

ROSA Y LECHE

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°26: Rosa y leche tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Leche entera (8ml)	0.47	0.25	0.37	7.36	6.96	0.016	0.024	0.016	-
Azúcar (3.5gr)	13.5	-	3.5	0.39	0.035	0.007	-	-	0.004
Esencia vainilla (0.05gr)	60	0.3	5	25	0.3	0.05	0.01	1.6	1
Esencia fresa (0.05gr)	0.2	0.001	0.01	0.07	0.07	0.002	0	0	0.001
Colorante vegetal (1.5gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Leche condensada (1gr)	4.02	0.018	0.98	0.57	0.006	0	0.001	0.0009	0
TOTAL	78.19	0.6	9.9	33.4	7.37	0.08	0.04	1.6	1

CALDO DE TRIPAS

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°27: Caldo de tripas tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Tripas de cerdo (30gr)	51.9	6.8	0.3	4.8	38.7	6.27	0.02	0.14	1.3
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orégano (2.5gr)	2.94	0.1	0.65	15.37	2.61	0.20	0.001	0.007	0.05
Corazón de cerdo (9gr)	12.8	1.2	-	1.98	13.95	0.37	0.03	0.05	0.32
Menta	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hígado de cerdo (9gr)	13.2	1.8	0.16	1.89	31.86	0.87	0.02	0.32	1.12
Leche entera (12gr)	0.7	0.37	0.57	11.04	10.4	0.02	0.03	0.02	-
Cebolla blanca (7gr)	3.08	0.09	0.3	1.8	3.08	0.05	0.003	0.003	2.8
Limón sutil (10gr)	2.2	0.1	0.7	1.4	1.1	0.06	0.002	0.001	0.01
Pimienta (2.5gr)	10.9	0.33	1.81	11.8	4.8	0.81	0.08	0.32	5.59
Comino (1.5gr)	5.6	0.3	0.8	16.47	7.6	87.4	0.01	0.005	0.07
Ajo (1.5gr)	2.42	0.06	0.6	0.4	1.52	0.01	0.002	0.001	0.01
TOTAL	105.74	11.15	5.89	66.95	115.6	7.86	0.19	0.87	11.27

TAMAL

Contenido nutritivo en 100 gramos, aplicado para la porción de la receta y para la cantidad de platos que está planteado en la receta.

Tabla N°28: Tamal tabla nutricional.

NOMBRE ALIMENTO	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FÓSFORO	HIERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
Mantequilla (18gr)	136.3	0.09	-	3.8	5.6	0.07	0.002	0.04	0.02
Azúcar (11gr)	42.5	-	10.97	0.22	0.11	0.02	-	-	0.013
Harina (30gr)	116.1	1.98	22.4	2.7	80.4	1.11	0.07	0.021	0.71
Polvo de hornear (1.5gr)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pájaro azul (30ml)	35.22	-	-	-	-	-	-	-	-
Huevo (10gr)	0.16	1.2	0.24	5.3	1.9	0.3	0.008	0.03	0.01
Pasas (4.5gr)	3.2	0.02	0.81	0.72	1.03	0.05	0.002	0.0005	0.01
Clavo de olor	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	333.5	3.3	34.42	12.54	89.04	1.55	0.08	0.09	0.76

CAPÍTULO IV

4. ESTUDIO DE MERCADO

4.1. Introducción

En éste capítulo se realizará las encuestas a la cantidad adecuada para sacar conclusiones sobre el tema de la investigación, se podrá tener las conclusiones de cuanto si es conocida o no la gastronomía guarandeña.

4.2. Investigación

Investigar y conocer cuánto conocen de los platos guarandeños a nivel nacional.

4.3. Universo de estudio

El tamaño de universo se tomó de los datos reales del INEC del barrio Ángel Polivio Chávez.

4.4. Población

Población del barrio es de 98 habitantes, se tomó este barrio porque es el más antiguo de Guaranda y porque si se hace de todo Guaranda se necesitaría alrededor de 400 encuestas.

4.5. Tamaño de muestra

Para poder calcular el tamaño de muestra se pudo utilizar la fórmula del universo finito, ya que se conocía el número exacto de habitantes con el rango de edad ya determinado.

4.6. Fórmula

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2(N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

4.7. Datos

n= Tamaño de muestra

N= Universo (98)

z= Nivel de confianza

e= Margen de error (5%)

p= Probabilidad positiva (50%)

q= Probabilidad negativa (50%)

$$n = \frac{1.95^2 * 0.5 * 0.5 * 98}{0.05^2(98 - 1) + 1.95^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{93.16}{1.19}$$

n = 78 Encuestas

4.8. Elaboración de encuestas

1. Principalmente que comida Ud. Consume.

- Comida de casa
- Comida rápida
- Comida típica

2. ¿Cuántas veces Ud. Consume comida típica de Guaranda?

- Carnaval de Guaranda
- Una vez al mes
- Dos veces por semana

- Una vez por semana
- Todos los meses

3. Seleccione cuáles de los siguientes platos típicos del carnaval de Guaranda

Ud. Más consume.

- Chigüil
- Tamal
- Humita
- Caucara
- Fritada guarandeña
- Hornado
- Caldo de tripas
- Morcilla de col
- Ají de cuy
- Picante de gallina
- Quimbolitos
- Buñuelos

4. ¿Conoce Ud. En qué establecimiento puede consumir estos platos típicos del carnaval de Guaranda?

- SI NO
- Cuales:

5. ¿Ud. o algún familiar cercano sabe preparar algunos de estos platos típicos del carnaval de Guaranda?

- SI NO
- Cuales:

6. ¿Quisiera poder degustar estos platos guarandeños cuando viaje a otras ciudades del país?

- SI NO
- Quito

- Guayaquil
- Cuenca
- Loja
- Riobamba
- Ambato

7. ¿Qué tan importante considera Ud. a la gastronomía guarandea para el País?

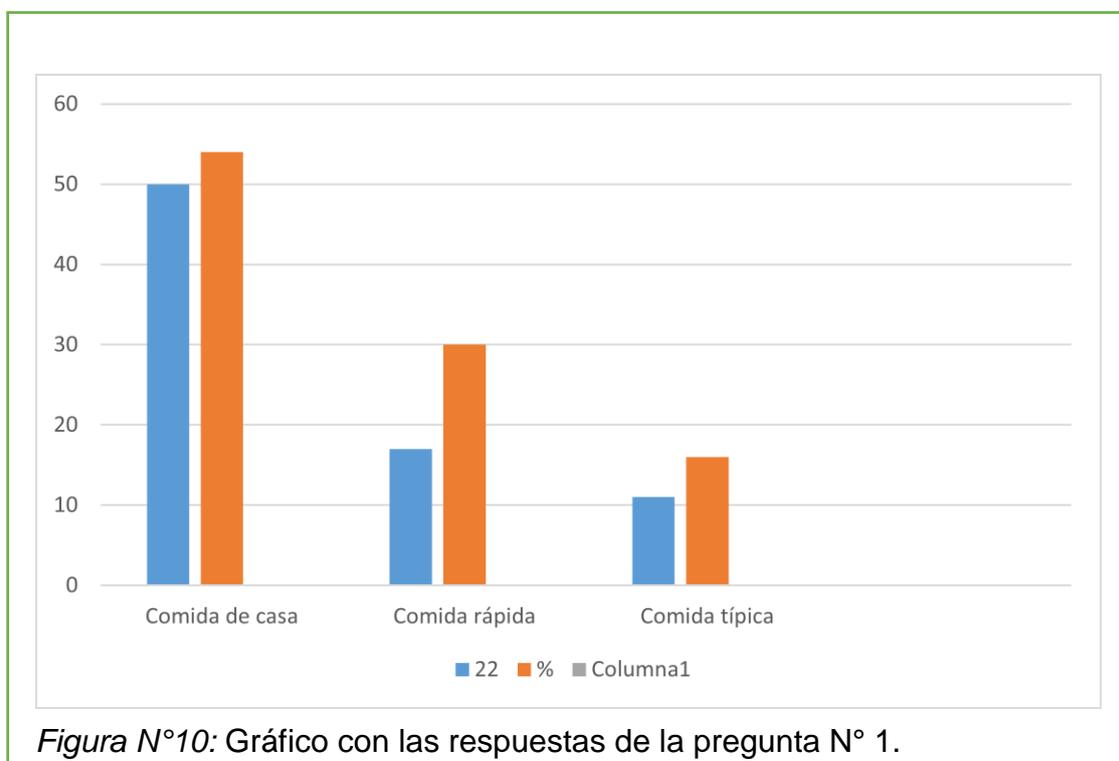
- No le interesa el tema
- Sin mucha importancia
- Desconocida
- Muy importante

4.9. RESULTADO DE LAS ENCUESTAS

1. Principalmente que comida Ud. Consume.

Tabla N°29: Valores.

Comida	Total individual	%
Casa	50	54%
Rápida	17	30%
Típica	11	16%



Análisis

Después de realizar las encuestas se puede observar que el 56% de los encuestados prefiere comida de casa, el 30% consumen comida rápida y tan sólo el 16% prefiere la comida típica de Guaranda.

2. ¿Cuántas veces Ud. consume comida típica de Guaranda

Tabla N°30: Valores.

Frecuencia de consumo	Total individual	%
Carnaval de Guaranda	30	49%
Una vez al mes	14	16%
Dos veces por semana	3	3%
Una vez por semana	19	24%
Todos los meses	9	8%

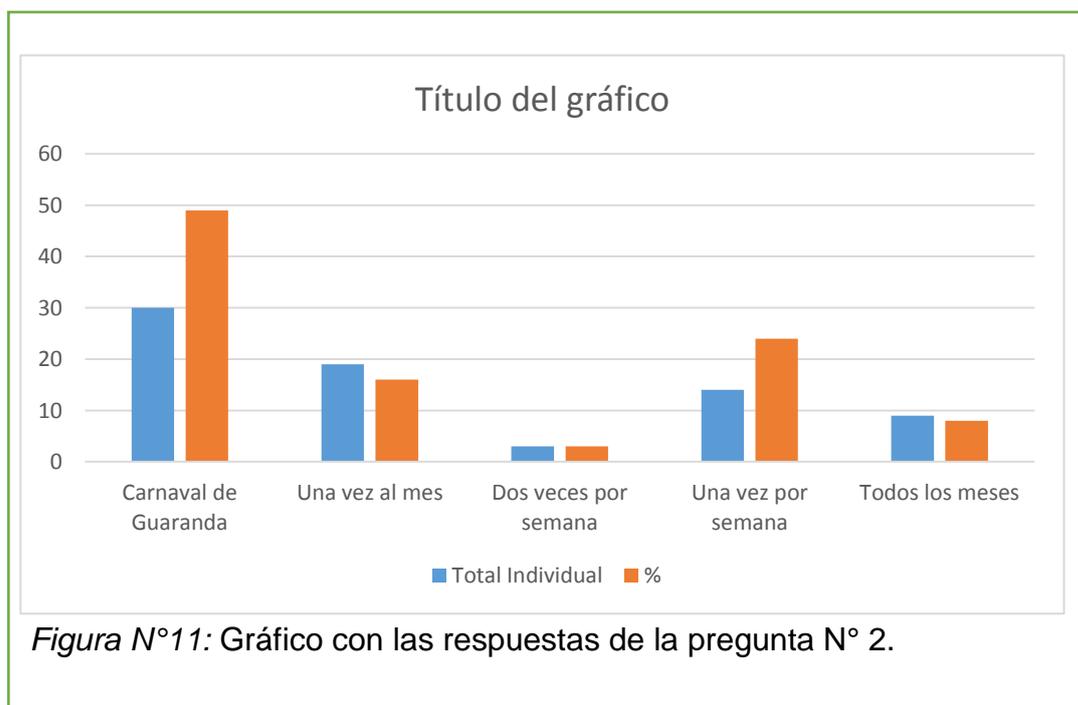


Figura N°11: Gráfico con las respuestas de la pregunta N° 2.

Análisis

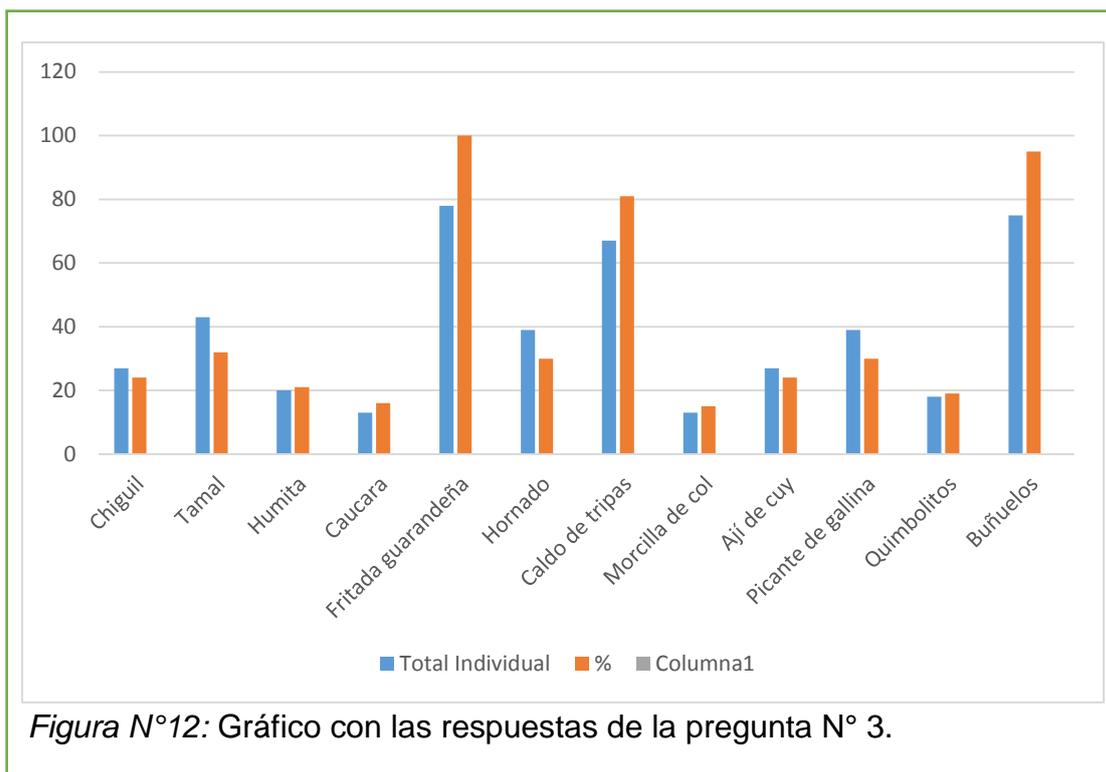
Como se puede observar la mayoría de personas sólo en el Carnaval de Guaranda consume los platos típicos esto representa con 30 personas encuestadas, 19 personas consumen los platos típicos de Guaranda una vez por semana, 14 personas encuestadas consumen una vez al mes los platos de Guaranda, un número menor consumen una vez al mes que representa a 9 personas encuestadas y tan solo 3 persona consume dos veces por semana,

por ende podemos decir que el Carnaval de Guaranda es la fecha q más consumen platos típicos.

3. Selecciones cuales de los siguientes platos típicos de Guaranda Ud. más consume.

Tabla N°31: Valores.

Platos típicos	Total individual	% Individual
Chigüil	27	24%
Tamal	43	32%
Humita	20	21%
Caucara	13	16%
Fritada guarandeña	78	100%
Hornado	39	30%
Caldo de tripas	67	81%
Morcilla de col	13	16%
Ají de cuy	27	24%
Picante de gallina	39	30%
Quimbolitos	18	19%
Buñuelos	78	100%



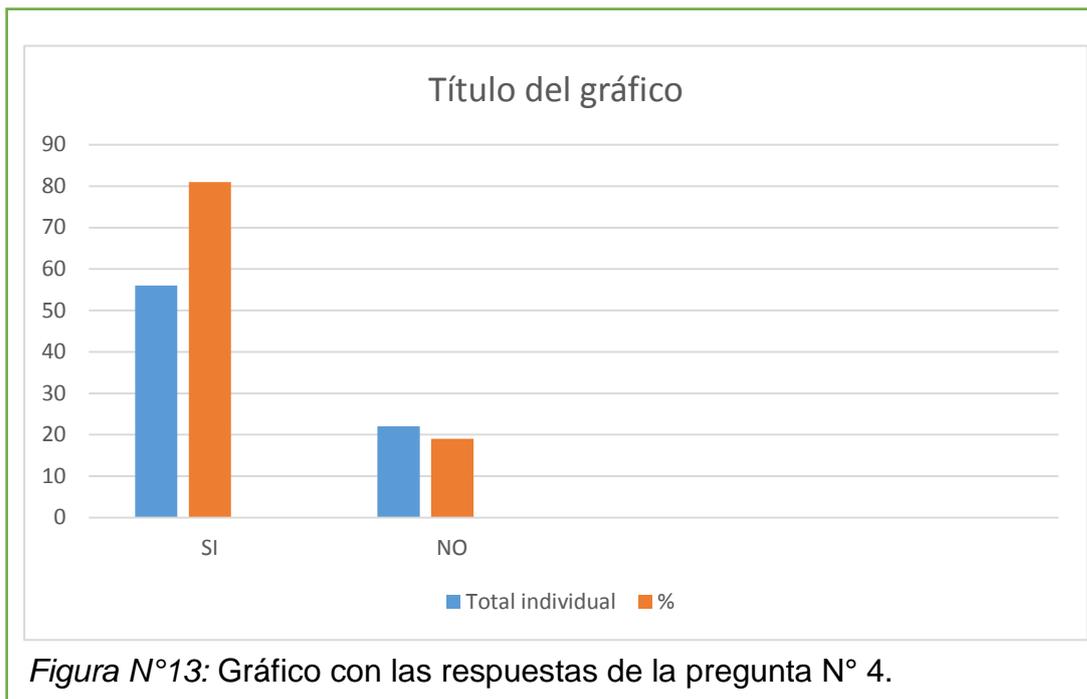
Análisis

Después de hacer las encuestas podemos analizar que los platos más consumidos por los encuestados son, la fritada guarandeña, buñuelo y caldo de tripas, estos platos son relacionados al Carnaval de Guaranda, entonces llegamos a la conclusión que el carnaval es la festividad más importante y el más reconocido.

4. ¿Conoce Ud. en qué establecimiento puede consumir estos platos típicos?

Tabla N°32: Valores.

Afirmación	Total individual	%
SI	56	81%
NO	22	19%



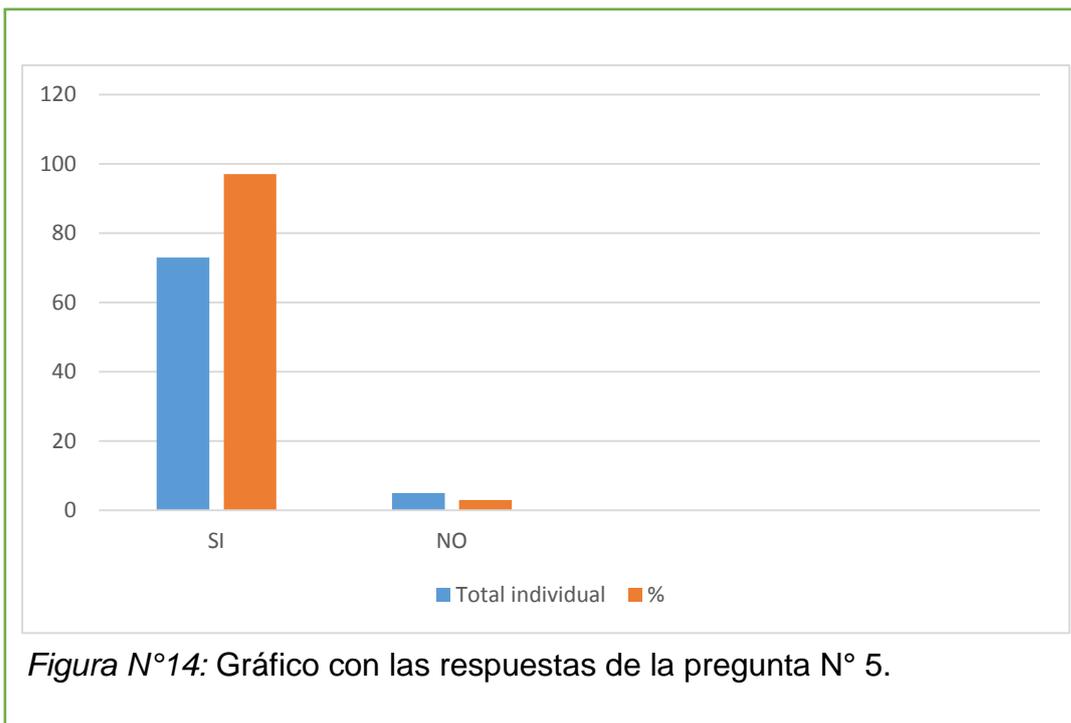
Análisis

Los encuestados fueron guarandños y personas que tienen familia guarandña y podemos notar que el 81% de los encuetados saben dónde venden los platos anteriormente preguntados y el 19% desconoce donde venden esos platos, por ende podemos saber que ni en Guaranda mismo venden estos platos. También supieron decir cuáles eran los establecimientos donde se puede consumir y son: Restaurante Plaza Roja, en la Casa Arregui, restaurante Indio Guaranga.

5. ¿Ud. o algún familiar cercano sabe preparar algunos de estos platos?

Tabla N°33: Valores.

Afirmación	Total individual	%
SI	73	97%
NO	5	3%



Análisis

De 73 de 78 encuestados saben o algún familiar sabe cocinar los platos típicos que se mencionaron y tan sólo 5 persona no sabe o no tiene familiar que sepa cocinar, entonces tenemos como conclusión que en Guaranda las recetas son traspasadas de generación en generación.

6. ¿Quisiera poder degustar estos platos guarandeños cuando viaje a otras ciudades del país?

Tabla N°34: Valores.

Afirmación	Total individual	%
SI	59	78%
NO	19	22%

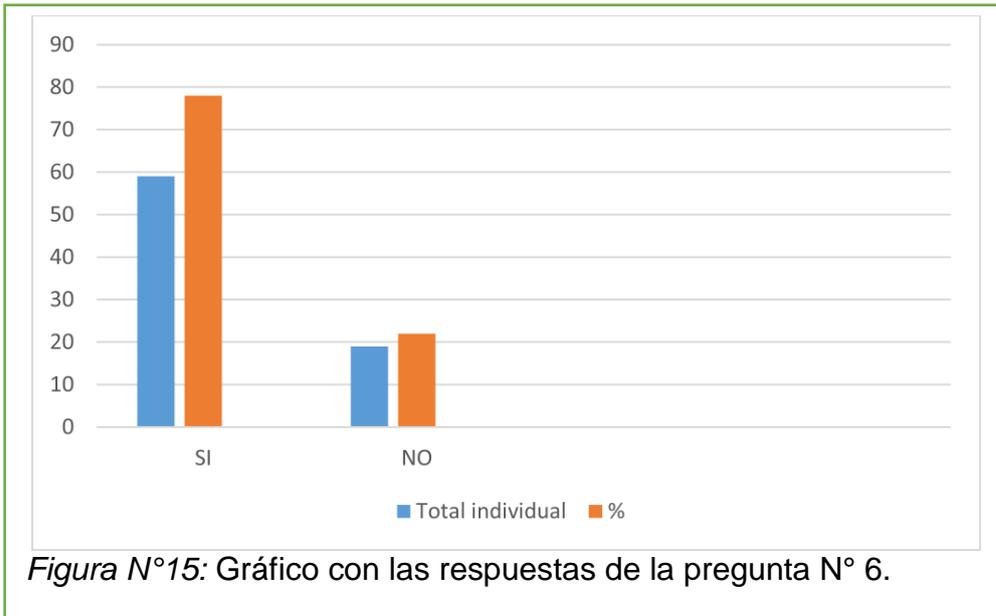
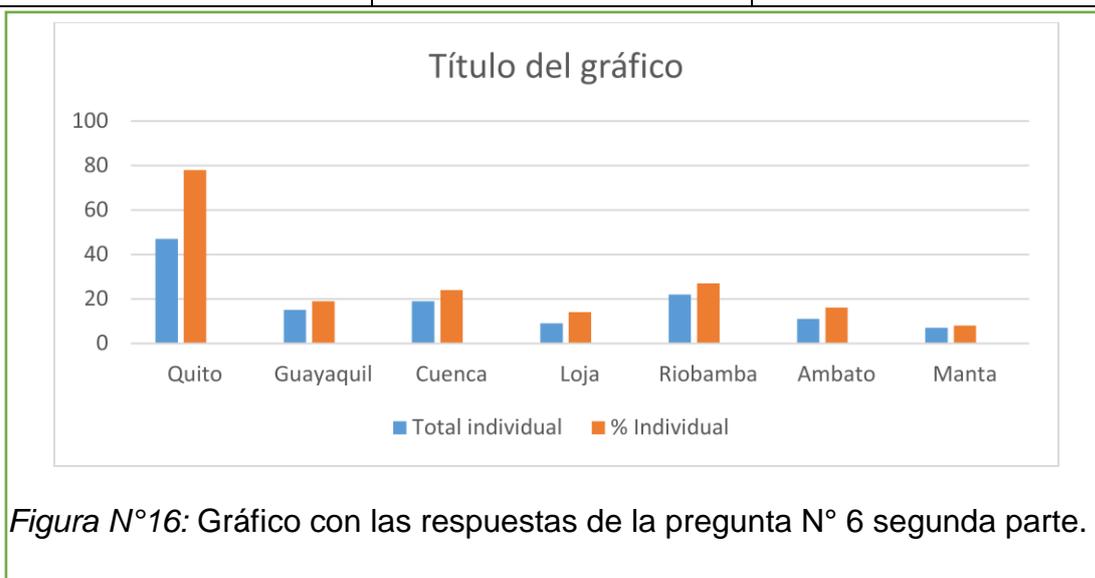


Tabla N°35: Valores.

Ciudades	Total individual	% Individual
Quito	47	78%
Guayaquil	15	19%
Cuenca	19	24%
Loja	9	14%
Riobamba	22	27%
Ambato	11	16%
Manta	7	8%



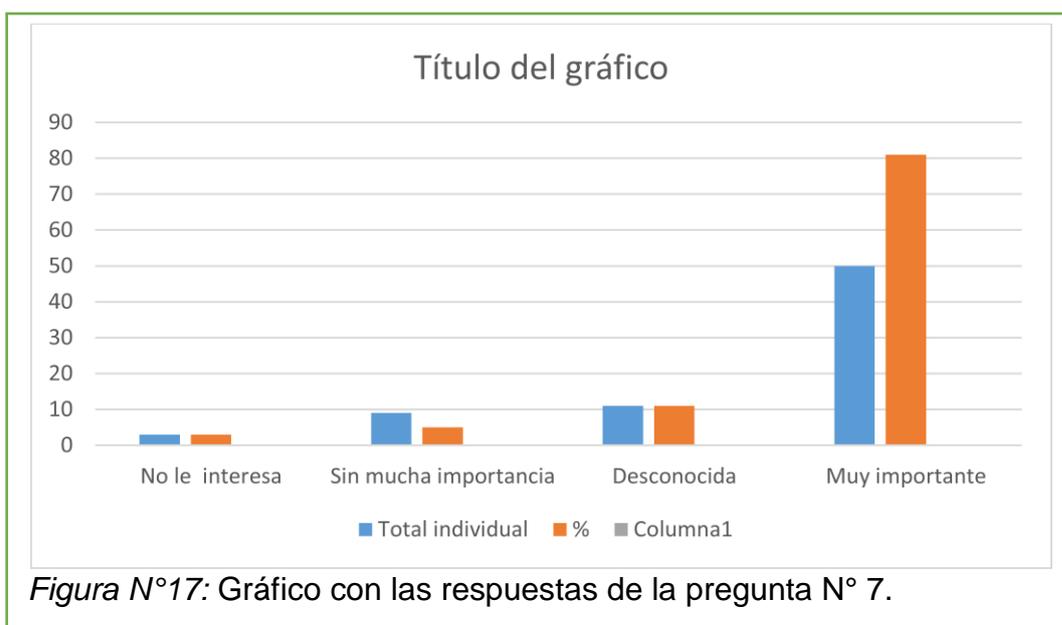
Análisis

Esta pregunta se dividió en dos partes porque era necesario saber si les gustaría encontrar platos típicos guarandeña en otras ciudades del país cuando salgan de viaje y resultado de la primera parte fue que 59 personas sí querían encontrar estos platos en otras ciudades y 19 personas dijeron que no querían. La siguiente parte de la pregunta era saber en qué ciudades del país quisieran encontrar los platos anteriormente anunciados.

7. ¿Qué tan importante considera Ud. a la gastronomía guarandeña para el País?

Tabla N°36: Valores.

Opciones	Total individual	%
No le interesa	3	3%
Sin mucha importancia	9	5%
Desconocida	11	11%
Muy importante	50	81%



Análisis

Para los encuestados resultó ser muy importante la gastronomía guarandeña para el país, sin embargo si hubo respuestas negativas que no les interesa la gastronomía guarandeña.

CONCLUSIONES

Después de finalizar la investigación se puede sacar como conclusión que Guaranda tiene muchos sectores turísticos, entre ellos las siete colinas, también se puede decir que los turistas prefieren ir a Guaranda en el carnaval, por ende los platos más consumidos son los platos típicos que se ofrecen en el carnaval.

De los platos típicos del carnaval de Guaranda podemos decir que en el país si se repiten algunos platos como por ejemplo; el hornado, la fritada, tamal, humita, pero también hay estos platos que son autóctonos de Guaranda como por ejemplo; el dulce de zambo, buñuelos, picante de gallina, chigüil, esto es lo magnífico de Guaranda.

La señora Martha Guerrero Silva supo decir que en Guaranda se está perdiendo la tradición de la preparación de los platos, ella lo nota así porque en su familia solo se utilizan utensilios modernos más no tradicionales como la batea de madera, la piedra de moler , entre otros.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que los guarandinos no dejen perder el patrimonio gastronómico que tiene el cantón Guaranda, se debe valorar esa riqueza gastronómica y potencializar a Guaranda y a la provincia de Bolívar.

El Gobierno Autónomo Descentralizado del Municipio de Guaranda debería fomentar más el turismo no solo en carnaval, sino en otras épocas del año.

GLOSARIO

Arracacha: Zanahoria blanca dicho en Kichwa.

Batea: Bandeja de madera donde se deja reposar las masas.

Chicha: preparación ancestral que se deja fermentar.

Chigüil: Tipo de envuelto guarandeño que se cocina al vapor.

Jora: Tipo de maíz que se utiliza para hacer la aka de jora.

Llulluspa: Sopa de bola de maíz, se le conoce con ese nombre en Guaranda.

Pájaro azul: Bebida alcohólica que se produce en Guanujo, Guaranda.

Rosa y leche: Bebida refrescante que se elabora con hielo del Volcán Chimborazo.

Aka: Así se le conocía originalmente a la palabra chicha.

REFERENCIAS

Augusto César Saltos. Tradiciones y Leyendas CCE-NB. Mayo 1986. Leyendas y tradiciones de Guaranda. Serie "Historia y Cultura" # 4 del ICMG. Junio 1998. Págs. 17 y 18

Bonilla, M. (2015). *Elaboración de una guía gastronómica de los platos típicos de la ciudad de Guaranda*. (Tesis de pregrado). Universidad Tecnológica del Ecuador, Quito, Ecuador.

Castaña, M. (2015). *Levantamiento de información gastronómico del Cantón Cayambe*. (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas, Quito, Ecuador.

Coello, K. (1965). *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. Quito, Ecuador.

El Comercio. (2015). Aromas de ishpingo endulza la cocina. Recuperado el 2 de junio de 2016 de <http://www.elcomercio.com/tendencias/ishpingo-condimento-amazoniaecuatoriana-cocina-gastronomia.html>

Gestiópolis. (2006). Tipos de metodología investigativa. Recuperado el 21 de marzo de 2016 de <http://www.gestiopolis.com/la-investigacion-exploratoria/>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Atractivos turísticos del Cantón. Recuperado el 5 de marzo de 2016 de <http://www.guaranda.gob.ec/web/turismo/attractivos-turisticos-del-canton>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Cultura. Recuperado el 16 de marzo de 2016 de <http://www.guaranda.gob.ec/web/el-canton/cultura>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Datos importantes. Recuperado el 6 de abril de 2016 de <http://www.Guaranda.gob.ec/web/el-canton/datos-importantes>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). El Carnaval. Recuperado el 19 de abril de 2016 de <http://www.Guaranda.gob.ec/web/turismo/fiestas-principales/25-el-carnaval>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Fechas históricas. Recuperado el 8 de marzo de 2016 de <http://www.Guaranda.gob.ec/web/el-canton/fechas-historicas>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Historia. Recuperado el 11 de marzo de 2016 de <http://www.Guaranda.gob.ec/web/el-canton/historia>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). La ciudad. Recuperado el 15 de marzo de 2016 de <http://www.Guaranda.gob.ec/web/el-canton/la-ciudad>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Símbolos Cívicos. Recuperado el 18 de marzo de 2016 de <http://www.guaranda.gob.ec/web/el-canton/simbolos-civicos>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Guaranda. (2015). Parques y Plazas de Guaranda. Recuperado el 12 de marzo de 2016 de <http://www.guaranda.gob.ec/web/turismo/parques-de-guaranda>

Real Academia Española. (2016). Diccionario. Recuperado el 21 de abril de 2016 de <http://dle.rae.es/?w=patrimonio>

Real Academia Española. (2016). Diccionario. Recuperado el 21 de abril de 2016 de <http://dle.rae.es/?id=SBOxisN>

ANEXOS

Entrevistas

ENTREVISTA A CHEF MIGUEL BURNEO

- Hoja de vida del Chef Miguel Burneo.



CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES

Nombres: Miguel Eduardo
Apellidos: Burneo Monroy
Estado Civil: Casado
Lugar de Nacimiento: Quito –Ecuador
Fecha de Nacimiento: 17 de agosto de 1986
Cédula de Identidad: 171184960-2
Dirección Domiciliaria: Av. Manuel Córdova Galarza. Conj 2 Hemisferios
Teléfonos: 2351262, 0939242371
Email: mburneo@udla.edu.ec

INFORMACION ACADEMICA

Primaria: Unidad Educativa Experimental Intisana

Secundaria: Unidad Educativa Experimental Intisana
Colegio Bilingüe Surcos

Universidad: Universidad de las Américas UDLA
Lic. en Gastronomía.
Diploma y Medalla Mejor Graduado
Mayo 2011

US Career Institute (Distance learning)
Certificate in event and wedding planning
2013 – actualidad

Maestría en Gestión de Turismo UCT
2014- 2016

Idiomas: Inglés y español

Otros:

- Escuela de Música y Tecnología en Sonido Ramón Freire
Título de Sonidista
Santiago de Chile
- Certificado en Conferencia Internacional de Serv Safe y Manipulación de Alimentos. UDLA Quito Ecuador 2007
- Certificado en Conferencia de Chocolatería. UDLA Quito Ecuador 2007
- Seleccionado, participante e integrante del equipo ganador de la medalla de oro y de la copa en “Copa Culinaria de las Américas” (Guayaquil Gourmet); evento realizado en Guayaquil en junio del 2007, con nivel internacional, avalado por WACS (World Association of Chefs Society)
- Invitado a “Lorenzo Walker Institute” y “Palmmeto Richmond High School” en Naples Florida – U.S.A., a dar demostraciones culinarias y dictar cursos en idioma Inglés.
- Cursos de cocina para la empresa Jhonson & Jhonson en el Hotel Dann Carlton (Quito).
- Medalla de plata en Best Practices Laureate Competition, Chicago Illinois U.S.A.
- Expositor en Culinary Best Practices Meeting. Universidad Kendall, Chicago Illinois U.S.A
- Coproducción (Investigación de campo, textos, fotografía y recetas) del libro “Fiestas y Sabores del Ecuador” a cargo del Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador. Junio 2011
- Colaboración en libro “Ecuador Culinario” a cargo del Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador. Diciembre 2012
- Dirección en producción y servicio de bebidas típicas alcohólicas y no alcohólicas en evento – conferencia Ferrán Adrià – Quito Ecuador 2013

- Colaboración en fotografía de alimentos para el libro “El Sabor de mi Ecuador”. Diciembre 2013
 - Reconocido y certificado como Nuevo Talento de la Cocina Ecuatoriana de acuerdo al Ministerio de Turismo, Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador, Academia Culinaria de Francia
- ...

REFERENCIA LABORAL

ETV Telerama
Programa “Hoy en la cocina”
Asistente
Referencia: Chef Felipe Rivadeneira
0995500093

UDLA
Coordinador Académico Gastronomía / Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
Referencia: Msc. Carlos Gallardo
0995055547
Abril 2010 – Abril 2012

UDLA
Docente
Referencia: Msc. Andrés Granja
0993508615
Agosto 2010 - Actualidad

CREPE FACTORY RESTAURANTE
Chef
Creador de concepto y carta
Referencia: Álvaro Burbano
0999565255
Julio 2012 – Septiembre 2013

GRUPO DREAM FACTORY
Chef Propietario
A cargo de las siguientes marcas:
Viva la Crepe – Catering / Delivery
Food&Experience – Catering y Eventos
Essentials – Cocina ecuatoriana de autor
Junio 2013 - Actualidad

HOSTERIA EL QUETZAL – Mindo Ecuador
Chef

Corporativo

Asesoría de menú y procesos
Referencia: José Meza
0968211076
Julio 2013 – Marzo 2014

UDLA
Docente Investigador
Coordinador Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
Referencia: MSC. Carlos Gallardo
0995055547
Febrero 2014 - Actualidad
REFERENCIAS PERSONALES

María Antonieta Burneo V.	2276581
Dr. Pablo Vásquez	099944027
Lic. Francisco Muñoz	2400884
Lic. Raquel Cordero	0984579667

El chef Miguel Burneo conoce mucho de la gastronomía ecuatoriana, ha colaborado en los libros lanzados por la UDLA de platos e historia de la gastronomía ecuatoriana, está en constante renovación de información.

- ¿Qué tiempo le llevó a Ud. la investigación de la gastronomía ecuatoriana?

Llevo 7 años en la investigación de la cocina ecuatoriana.

- ¿Qué conocimiento tiene Ud. sobre la ciudad de Guaranda?

Conozco de sus fiestas el carnaval y elementos gastronómicos tradicionales, así como también entiendo que existen comunidades indígenas aledañas que presentan una gastronomía más enfocada en los productos de la pacha mama y técnicas ancestrales, por otra parte esta la gastronomía fruto del mestizaje y la colonia donde se puede observar varios platos que la ciudad comparte con toda la sierra ecuatoriana.

- ¿Qué platos Ud. conoce de la gastronomía guarandeña y la forma de preparación de los mismos?

Conozco de los chigüiles que son una masa de maíz precocida con caldo y combinada con queso o chicharrón cocido todo dentro de hojas de maíz envueltas al vapor, el dulce de zambo tradicionalmente cocido en una paila con fuego de leña, están también los buñuelos de masa de maíz hechos al horno, y platos nacionales como la fritada también son parte de esta gastronomía, un emblema de la ciudad es el pájaro azul principalmente en sus fiestas, este es un aguardiente macerado con especias entre las que destaca la hoja de mandarina la cual se cree le brinda el color azulado y antiguamente se usaba carne de gallina para la maceración lo que le da el nombre; existen otras bebidas derivadas del aguardiente como son las puntas de sabores, pata de vaca, papelito, etc... en lugares aledaños podemos mencionar el hornado de Chimbo y las queseras y chocolateras de Salinas las cuales son muy emblemáticas.

- ¿Puede mencionar Ud. el plato típico más representativo de la ciudad de Guaranda?

A mi parecer deberían ser los chigüiles.

- ¿Qué ingredientes autóctonos de Guaranda conoce Ud. que se utilice en la elaboración de los platos típicos?

El maíz está muy presente como en toda la región andina. Por otra parte en las comunidades se puede observar el uso de productos como la papa, ocas, mashua, zambo, zapallo; y también elementos traídos de otros continentes en la época colonial como el trigo, cebada, habas

ENTREVISTA A PERSONAS QUE CONOCEN DE LA GASTRONOMÍA GUARANDEÑA

La entrevista fue a la señora Martha Guerrero Silva, ella lleva cocinando más de 60 años los platos típicos de Guaranda, sus recetas son de cuatro generaciones, sin olvidar que en algunos platos aun lo prepara a leña y con materiales muy antiguos, al momento de la preparación prefiere seguir al pie de la letra y no tomar la decisión de volver la receta un tanto vanguardista.

- ¿Hace cuánto tiempo Ud. prepara platos típicos de Guaranda?

Bueno, yo preparo platos típicos hace 46 años porque mi mamá los preparaba conmigo y yo los hago sola desde hace 36 años y siempre les ha gustado mi sazón.

- ¿Su conocimiento se transmitió mediante recetas familiares o por iniciativa propia?

Mi bisabuelita hacía muchos platos típicos y ella le transmitió los conocimientos y ella a mí, sin embargo mediante el pasar de los años yo si he ido innovando los platos porque voy aprendiendo cosas nuevas.

- ¿Qué plato típico le gusta más a Ud. prepararlo?

No tengo un plato predilecto porque todos son sabrosos para mí, pero la época que más me gusta cocinar es en el carnaval, ya que viene toda mi familia y a ellos les gusta lo que cocina y respondiendo su pregunta la fritada, la aka de jora, el caldo de tripas, estos platos demandan bastante tiempo, pero mientras los preparo voy conversando y tomando pájaro azul con mi familia.

- ¿En su familia cuál de los platos típicos guarandeños son más consumidos?

Mi familia es muy apegada a la gastronomía guarandea por lo que viene de nuestras raíces tener ese gusto, pero todos los platos del carnaval de Guaranda son los mejores para mi familia y mía.

- ¿Qué ingredientes autóctonos de Guaranda conoce Ud. que se utilice en la elaboración de los platos típicos?

No tengo conocimiento de que ingrediente será de Guaranda pero las flores de alcaparras que se utiliza en el encurtido de alcaparras que se prepara en el carnaval, sólo en Guaranda hemos visto que hay eso y es una coincidencia que en la época del carnaval florece.

- ¿Mencione si Ud. prepara los platos típicos a leña; a cocina a gas; o cocina eléctrica?

Comúnmente preparo a cocina de gas, pero en carnaval como se mata el chanco y se prepara para muchas personas se cocina en una olla de bronce o una olla normal grande pero a leña y si cambia el sabor cuando se prepara a leña.

ENTREVISTA A SEÑORA COMERCIANTE DEL MERCADO

La señora Teresa Bosques lleva en el mercado alrededor de 50 años, ella conoce de memoria cuales son los ingredientes que se utilizan en la mayoría de platos típicos, con su familia deciden vender los fines de semana varios platos guarandea en la Plaza Roja y la hija menor de la señora está empezando la carrera de gastronomía y al finalizar su carrera dedicarse a la gastronomía guarandea.

- ¿Qué platos Ud. conoce de la gastronomía guarandea y la forma de preparación de los mismos?

Yo conozco muchos platos que se preparan aquí en Guaranda, pero no sé si serán propios, he preparado caldo de tripas, buñuelos, frita, hornado, encurtido de alcaparras, caucara, humita, dulce de zambo, mermelada de guineo, tamal, chigüil y muchos platos más, pero como le digo no sé si serán propios de Guaranda.

- ¿Puede mencionar Ud. el plato típico más representativo de la ciudad de Guaranda?

Me parece que el plato más representativo es la fritada que se ofrece en Guaranda y los buñuelos navideños.

- ¿Qué ingredientes vende más Ud. para la elaboración de los platos típicos de Guaranda?

Yo vendo muchísimo cebolla blanca, ajo, zanahoria, papa y mi cuñada vende mucho quesos, conejo y cuando hay el cuy.

- ¿Con qué frecuencia vende Ud. ingredientes para la preparación de los platos típicos de Guaranda?

Todo el año se vende y no hay como quejarse pero mucho más vendemos en carnaval y ahí si se vende mucho y todos necesitamos tener preparado muchos ingredientes y frescos.

- ¿Qué tan importante considera Ud. la contribución de la gastronomía guarandeña a la gastronomía ecuatoriana?

Creo que todo el Ecuador tiene platos muy ricos pero creo que los ecuatorianos solo conocen de nosotros el chigüil y el carnaval de Guaranda, entonces creo que no aporta mucho al país.

ENTREVISTA A CIUDADANO GUARANDEÑO

Juan Pazmiño es licenciado en turismo y fue el encuestado, su madre cocina todos los fines de semana muchos de los platos típicos de Guaranda, gracias a su madre el adquirido el conocimiento de éstos para que las recetas se conserven por generaciones.

- ¿Qué plato de la gastronomía guarandeña consume más?

Bueno yo me sirvo el ají de cuy una vez cada 3 meses porque mi mamá prepara de la mejor forma, el dulce de zambo normalmente no falta en la casa y comer con pan o con queso queda muy rico, el dulce de higo también no puede faltar en mi casa, ya que tenemos un árbol que dicen que era de mi abuela de cuando era niña y dicen que el árbol es muy viejo de más de 70 años, algo que comemos bastante es que dejamos que el higo se haga negro en el árbol y nos comemos crudos la parte de adentro, esto es muy rico.

- ¿Con qué frecuencia Ud. se sirve un plato típico de Guaranda?

En mi casa se prepara al menos una vez a la semana algún plato típico.

- ¿Ud. consume platos típicos guarandeños en su casa o en un restaurante?

Es muy difícil encontrar restaurantes aquí que ofrezcan platos típicos, por ende nosotros siempre consumimos en la casa los platos típicos.

- ¿Qué época del año considera Ud. que se consume más platos típicos guarandeños?

Sin duda en el carnaval se consume muchos platos guarandeños y en todas las casas se matan chancho y se hacen todos los platos guarandeños y se invita a comer a todos a la casa.

- ¿Si Ud. no está en Guaranda y se encuentra en otra ciudad del Ecuador, se sirve un plato guarandeño?

Tengo familia en Quito y cuando voy me comentan que hay algunos restaurantes y una sola vez he probado pero no es la misma sazón y en Guayaquil no he escuchado nada, pero si me gustaría que me ofrezcan en otras ciudades del país platos de mi tierra.